

Het verhaal van de kleine twijg.

Als we het zelf moeilijk hebben, kan dat erg zijn, maar als we onze kleintjes het zien moeilijk hebben, dan raakt ons dat vaak diep. Soms schieten woorden dan tekort.

Wanneer iemand uit mijn naaste omgeving pijn heeft, dan kan ik veel geleerd hebben over acceptatie, dan wil mijn hoofd dat toch écht graag gewoon oplossen.

Soms moeten we dan opletten dat we de ander dan niet het gevoel geven dat we die pijn van tafel vegen of net groter maken dan hij al was door de woorden die we dan gebruiken. Vraag is wat we kinderen willen leren in hoe ze best omgaan met pijn. Als je hen graag iets wil leren over hoe ongemak en pijn bij het leven horen, dan is onderstaand verhaaltje misschien iets om achter de hand te houden... veel leesplezier, samen!

Het verhaal van de kleine twijg.

– Leslie J.Rogers en Dennis Embry

Er was eens een groot bos waardoor een kleine rivier stroomde. In dit bos leefde een dunne, jonge boom, de andere bomen noemde hem 'Kleine twijg'. Aan de buitenkant leek hij op elke andere boom. Maar hij was erg stil en dun met kleine groene blaadjes. Kleine Twijg deed de andere planten en dieren in het bos geloven dat hij zo stil was omdat hij bang was van de wind, de regen en soms zelfs van de zon. Het was zelfs zo erg dat als je van heel dichtbij naar hem keek, zijn blaadjes trilden. Maar, Kleine Twijg had een regel, hij sprak alleen maar als hij blij was, niet als hij verdrietig of bang was. Hij was bang om tegen de andere planten en dieren te praten over wat hij diep vanbinnen voelde. Dus bleef hij voor een lange tijd stil zodat de andere bomen en dieren niet zouden zien dat zijn bladeren trilden of dat hij bang was.

Maar op een dag... sprak een van de bomen in het bos tegen Kleine Twijg. Het was de grootste, oudste boom van het bos- Slimme Boom. Slimme Boom vroeg aan Kleine Twijg: "Waarom ben jij zo stil?" Kleine Twijg was bang om de waarheid te vertellen aan de grote, sterke, slimme boom.

Kleine Twijg wachtte een lange tijd maar zei uiteindelijk: "Slimme Boom, de wind waait door mijn bladeren. Die wind herinnert me aan de slechte dingen die met me zijn gebeurd toen ik nog een baby was. Ik heb gedachten die me eraan herinneren dat ik in het midden van de nacht ben weg geblazen van mijn ouders. Ik wil niet meer dat de wind waait. Ik wil dat het weg gaat."

"Ah," zei Slimme Boom, "wat voor gevoelens heb je?"

Kleine Twijg zei: “Ik weet het niet Slimme Boom. Mijn buik doet pijn en het voelt alsof ik nauwelijks kan ademen.” Slimme Boom zei: “Dat klinkt alsof je bang bent. Wat denk je als je bang bent?”

“Mmmmmm...”, zei Kleine Twijg, “Ik denk dat de wind en de regen samen een grote storm maken die me neer kan slaan en mijn wortels kan laten verdrinken. Als het regent probeer ik me onder mijn bladeren de verstoppem zodat het water niet in mijn wortels kan. Soms heb ik slechte gedachten over de zon en dan probeer ik mijn bladeren te verstoppem zodat de zon ze niet kan zien. Ik maak me zorgen over het feit dat de zon zo hard zal schijnen totdat mijn bladeren er zullen afvallen. Als de wind waait probeer ik er van weg te buigen zodat ik niet kan breken. Ik heb er alles aan gedaan om mijzelf minder bang te maken en veel moediger te zijn. Ik heb er alles aan gedaan om deze gedachten en gevoelens te laten verdwijnen. Maar hoe ik me ook beweeg, de zon, de wind en de regen zullen er altijd zijn. Wat ik ook doe, ze gaan niet weg. Dus meestal zit ik hier gewoon, bang.”

Slimme Boom zei: “Dat klinkt eng! Ik ben ook bang geweest dat ik zou worden weggeblazen en dat ik mijn bladeren zou verliezen. Soms word ik er nog bang van, vooral als er een grote storm is of wanneer ik de dieren hoor praten over een grote storm die waarschijnlijk zou kunnen komen.”

Kleine Twijg zei: “Word jij bang? Grote, Slimme Boom? Maar jij bent zo groot!!”

“Ja hoor, ik word ook bang”, antwoordde Slimme Boom. Een lang tijd heb ik geprobeerd om me weg te buigen van de zon maar toen merkte ik dat alleen de bomen die zich naar de zon draaiden groter werden, alleen bomen die hun bladeren openden wanneer ze bang waren en dan regen kregen groeiden. Alleen bomen die ontspannen in de wind stonden, braken niet. Uiteindelijk leerde ik dat ik mijn slechte gedachten en bange gevoelens moest accepteren samen met de wind, de regen en de zon. Wat me echt pijn deed en me ziek deed voelen, was al het werk wat ik deed om weg van de zon, de regen en de wind te geraken. Mijn bladeren kregen geen water of licht. Mijn stam was moe van het proberen om weg te draaien van de wind. Dus ik besliste om mijn gedachten, gevoelens, de wind, de regen en de zon te accepteren. Net zoals de andere bomen doen.”

“Hoe kan ik leren om mijn gedachten, gevoelens, de wind, de regen en de zon te accepteren?” vroeg Kleine Twijg.

“Ik zal je een trucje leren,” zei Slimme Boom. “Begin met een blaadje van mij te nemen.”

Kleine Twijg nam een blaadje van Slimme Boom.

“Nu, Kleine Twijg” legde Slimme Boom uit, “Schrijf een gedachte en een gevoel dat je hebt op het blaadje.”

Kleine Twijg keek twijfelachtig maar deed het toch. Hij vertrouwde Slimme Boom, die heel slim en vriendelijk was.

Kleine Twijg hield het blad vast nadat hij een gedachte en een gevoel had opgeschreven. “Ik tril en mijn buik doet pijn.”

“Ah,” zei Slimme Boom, “velen voelen dat wanneer ze aan ongemakkelijke dingen denken of ze zich ongemakkelijk voelen.”

Kleine Twijg vroeg, “Wat doe ik met dit blaadje waar een gedachte en een gevoel op staat?”

“Laat de wind hem meenemen”, legde Slimme Boom uit.

Het blaadje werd door de wind gevangen, vloog en viel neer in de rivier eronder. Kleine Twijg en Slimme Boom keken hoe het blaadje wegvloede.

“Wat moet ik nu doen? Waar zal het blaadje naar toe gaan?”, vroeg Kleine Twijg.

Slimme Boom zei: “Het zal gaan waar de rivier het naar toe leidt.”

Slimme Boom vroeg toen aan Kleine Twijg om een ander blaadje te nemen en zijn gevoelens en gedachten erop te schrijven.

Kleine Twijg deed wat Slimme Boom hem zei. Opnieuw keken de twee bomen hoe de gedachten en gevoelens vlogen in de wind, maar toen blies de wind het terug en het belandde op Kleine Twijg.

Kleine Twijg vroeg toen aan Slimme Boom: “Wat moet ik nu doen? Mijn blaadje kwam terug?”

Slimme Boom antwoordde: “Soms komen blaadjes terug. Omdat we ze laten gaan, betekent het niet dat ze voor altijd weg zullen zijn. Soms hebben we bladeren nodig om ons in leven te houden.

Wanneer ze af vallen en weg vliegen moeten ze in de zomer terugkomen zodat ze regenen en zon kunnen opnemen zodat we kunnen groeien. Soms vliegt een blaadje weg, gewoon om terug geblazen te kunnen worden. Soms is het blaadje voor altijd weg. Bladeren komen en gaan, dat is gewoon een deel van boom zijn.”, zei Slimme Boom.

Kleine Twijg zuchtte en zei: “Je hebt gelijk. Dus wat je me probeert te zeggen is dat gedachten en gevoelens komen en gaan en dat de dingen die me pijn doen, me eigenlijk ook helpen.”

Slimme Boom lachte en sprak: “Dat is heel goed, Kleine Twijg. Onze gedachten en gevoelens zijn zoals onze bladeren. Onze gedachten en gevoelens komen en gaan, de hele tijd. Ze zijn een deel van het leven.”

“Ik heb een gedachte!”, riep Kleine Twijg uit, “Wat als ik elke week of elke dag mijn gevoelens en gedachten op een blaadje schrijf? Ik denk dat dat zal helpen om ze te laten komen en gaan.”

Slimme Boom was verbaasd. “Ah, Kleine Twijg, jij gaat vanaf nu groeien om zo een geweldige boom te kunnen worden. Jij hebt geleerd wat alle jonge bomen moesten leren. Ik heb het geleerd van de bomen die hier voor mij stonden. Jij hebt het van mij geleerd, en jij kan het aan je kleine boompjes leren.”

Kleine Twijg besliste vanaf toen om zijn bladeren te openen zodat hij kan groeien.