

Een verhaal over een koning die drie zonen had.

Uit: Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D., (2004). Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie.: een nieuwe methode om terugval te voorkomen. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds..

Er is een verhaal over een koning die drie zonen had. De eerste was knap en heel geliefd. Toen hij 21 was, liet zijn vader een paleis in de stad voor hem bouwen. De tweede zoon was intelligent en ook heel geliefd. Toen hij 21 werd, liet zijn vader ook voor hem een paleis in de stad bouwen. De derde zoon, knap noch intelligent, was nors en niet bepaald geliefd. Toen hij 21 was, zeiden de raadslieden van de koning: 'Er is geen plaats meer in de stad. Laat buiten de stad een paleis voor uw zoon bouwen. U kunt er een bastion van laten maken en een paar van uw wachten sturen om te verhinderen dat het wordt aangevallen door de schurken die zich buiten de stadsmuren ophouden.' En dus liet de koning zo'n paleis bouwen en stuurde een paar van zijn soldaten om het te beschermen.

Een jaar later zond de zoon een boodschap naar zijn vader: 'Ik kan hier niet wonen. De schurken zijn te sterk.' Dus zeiden de raadslieden: 'Laat nog een paleis bouwen, groter en sterker, en een kilometer of dertig van de stad en de schurken. Als hij meer soldaten heeft, zal hij aanvallen van de langstreckende nomadenstammen gemakkelijk kunnen weerstaan.' En dus liet de koning zo'n paleis bouwen en stuurde honderd van zijn soldaten om het te beschermen.

Een jaar later kwam er weer bericht van de zoon: 'Ik kan hier niet wonen. De stammen zijn te sterk.' Dus zeiden de raadslieden: 'Laat dan een kasteel bouwen, een groot kasteel, honderdvijftig kilometer van hier. Het moet groot genoeg zijn om vijfhonderd soldaten te kunnen herbergen en sterk genoeg om aanvallen van de naburige volken te weerstaan.' En dus liet de koning een kasteel bouwen en stuurde vijfhonderd van zijn soldaten om het te beschermen.

Maar een jaar later zond de zoon weer een bericht naar de koning, 'Vader, de aanvallen van de naburige volken zijn te sterk en als ze een derde keer aanvallen, vrees ik voor mijn leven en dat van uw soldaten,' Hierop zei de koning tegen zijn raadslieden: 'Laat hem maar thuiskomen, dan kan hij bij mij in het paleis wonen. Want het is beter dat ik van mijn zoon leer houden dan dat ik alle energie en reserves van mijn koninkrijk aanwend om hem op afstand te houden.'

Mensen die in het verleden een depressie hebben gehad of andere nare ervaringen, steken vaak een hoop energie in het vermijden of verdringen van negatieve herinneringen, gevoelens en ervaringen. Pogingen om onprettige situaties te vermijden en onbehagen te verminderen vreten energie (zoals de koning in het verhaal constateerde). Hoe vermoeiend het ook is, veel mensen menen dat ze in het verleden baat hebben gehad bij deze strategie en dat die inspanningen de moeite lonen.

Dit verhaal is een uitnodiging om te onderzoeken hoe het is om iets anders te doen en onprettige innerlijke ervaringen te verwelkomen.