

De bananenboom.

"Ik ben een bananenboom. Ik ben een bananenboom." Echt het gaat zoveel beter sinds ik die woorden op gezette tijden voor mezelf herhaal.

Een vriendin van mij zweert trouwens bij: "Ik ben een kersenboom. Ik ben een kersenboom." Het zijn bevrijdende zinnen die maken dat je je overal, in elk gezelschap en in elke situatie, mooi en vol zelfvertrouwen voelt. Hoe kan dat nu?

Ziet u, de meesten van ons denken dat we 'aangepaste' mensen zijn indien we ons aanpassen aan de mensen om ons heen. Maar soms zijn de mensen om ons heen appelbomen, of perenbomen, of van alles wat, maar in ieder geval niet hetzelfde soort als u.

Maar u weet dit niet en gaat zich steeds ongelukkiger voelen omdat u vindt dat u van die rare, mislukte appeltjes maakt. U vindt dat iedereen mooiere en betere appels maakt dan u. U schaamt zich, duikt weg in een hoekje en voelt zich volkomen mislukt. U voelt zich lelijk en hebt geen greintje zelfvertrouwen meer over, want u bent niet zoals de rest.

Wat een opluchting kan het dan zijn als iemand u dan opmerkzaam maakt op het feit dat u natúúrlijk geen mooie appels geeft, want dat u ook helemaal geen appelboom bent. U bent een prachtige, grote, mooie en sterke bananenboom, met schitterende vruchten.

En zoals in de natuur iedere boom er mag wezen, en iedereen begrijpt dat het zinloos is appelbomen met perenbomen te vergelijken, zo kan dan tot u doordringen dat u U bent. Volstrekt uw eigen soort, beeldschoon en precies goed zoals u bent. En ja, als je dat eenmaal diep tot je door hebt laten dringen is het niet moeilijk fier en zelfbewust rond te stappen, zo nu en dan blij mompelend: "Ik ben een bananenboom. Ik ben een prachtige bananenboom."

Op televisie hoorde ik een therapeute gisteren iemand de zin meegeven: "Ik ben goed zoals ik ben. Ik ben precies zoals ik zijn moet." Andere woorden, zelfde effect. Doe er uw voordeel mee.

Joan de Windt