

HET MEISJE DAT DOL WAS OP APPLAUS

(gebaseerd op: N. Davis (2007). Een steuntje in de rug. Het gebruik van therapeutische verhalen, SWP.)

Er was eens een meisje dat Annabel heette en dat niet echt van zichzelf hield. Ze waardeerde niet wie ze was omdat ze niet geleerd had van zichzelf te houden. Bovendien hielden de mensen om Annabel heen ook niet van zichzelf. Ze konden dus niet het goede voorbeeld geven. In plaats van leuke, positieve dingen tegen haar te zeggen, gaven de mensen voortdurend kritiek op alles wat Annabel deed.

‘Niemand vindt me aardig,’ hield ze zichzelf voor. Als ze in de spiegel keek, vond ze zichzelf lelijk. Haar cijfers op school waren volgens haar nooit goed genoeg en haar schoolwerk was nooit perfect. Ook al had Annabel vrienden om zich heen, ze geloofde niet dat die haar aardig vonden. Ze schaamde zich voor haar kleren, omdat ze uit een goedkope winkel kwamen en niet van een duur merk waren. En natuurlijk wil niemand echt een hekel hebben aan zichzelf... Dus zocht Annabel naar manieren om zich beter te voelen.

Op een avond zat Annabel te kijken naar een popster die op televisie haar laatste hit zong. Toen het nummer afgelopen was, begon iedereen te klappen. Het publiek wierp rozen op het podium en wou met de popster op de foto. Annabel dacht na. ‘Als ik een zangeres word, zal iedereen me aardig vinden en zal ik gelukkig zijn. Ik ga zangeres worden,’ fluisterde ze tegen zichzelf. Annabel had geluk. Ze had een goede stem. Ze wist dat ze door heel hard werken en veel oefenen geweldig zou kunnen zingen. Telkens mensen voor haar klaptten als ze zong, zei ze tegen zichzelf: ‘Het gaat me lukken! Ik word een beroemde popster. Dan pas zal ik gelukkig zijn omdat iedereen me aardig zal vinden.’ Het zat Annabel mee. Ze ontmoette de juiste mensen en werd inderdaad beroemd. Ze gaf concerten voor duizenden mensen en haar foto’s verschenen in alle tijdschriften wanneer ze haar eerste gouden plaat kreeg.

Op een avond zat Annabel in haar eentje in haar kledkamer en keek naar de tijdschriften, alle

foto’s en haar gouden plaat. ‘Waarom ben ik niet gelukkig?’, vroeg ze zich hardop af. ‘Ik sta in alle magazines. Mijn fans vragen voortdurend om mijn handtekening. Ik verkoop duizenden cd’s en verdien meer geld dan ik kan uitgeven. Ik dacht dat ik gelukkig zou zijn als ik dit allemaal had, maar dat ben ik niet.’ Er rolde een traan uit elk van haar ogen.

Terwijl ze probeerde te begrijpen wat er was misgegaan, kwam er een schoonmaakster de kledkamer binnen. De vrouw lachte, zong en leek van het leven te genieten. Annabel zat een tijdje naar haar te kijken. Ze zag dat de vrouw oude, verfromfaaide kleren droeg met versleten en afgetrapte schoenen. Het was goed te zien dat ze zelf haar haren knipte, waarschijnlijk omdat ze geen geld had voor een dure kapper.

Al snel raakten Annabel en de schoonmaakster met elkaar in gesprek. Terwijl ze met elkaar praatte, begreep Annabel dat de schoonmaakster goed in haar vel zat. Ze vroeg haar: ‘Vindt u zichzelf aardig? Bent u gelukkig?’ De schoonmaakster keek Annabel verwonderd aan. ‘Natuurlijk vind ik mezelf aardig. Waarom zou ik mezelf niet aardig vinden?’. ‘U bent niet rijk,’ reageerde Annabel vol verbazing, ‘u heeft geen mooie kleren, de mensen klappen niet voor u en u krijgt maar weinig betaald voor uw werk.’

Nu was het de beurt aan de schoonmaakster om verbaasd te zijn. ‘Die dingen hebben niets te maken met jezelf aardig vinden.’

Jezelf aardig vinden, zit binnenin je. Gelukkig zijn leer je als je leert je eigen vriend te zijn.

Als je bevriend bent met jezelf, dan klap je voor jezelf; je zegt tegen jezelf dat je de moeite waard bent als persoon; je leert van je fouten en moedigt jezelf aan. Als je met jezelf bevriend bent, dan word je blij van de dingen die van binnenuit komen en niet van geld of mooie kleren.’



De woorden van de schoonmaakster verbaasden Annabel. Op zoek naar het geluk had ze haar hele leven geprobeerd rijk en beroemd te worden ... Die nacht droomde ze over wat ze werkelijk wilde doen in haar leven. In haar droom zag ze zichzelf als juf. Ze leerde kinderen lezen en schrijven. Ze speelden samen spelletjes op de speelplaats. Ze zat met de kinderen in de kring en babbelden over wat ze leuk vonden.

Die ochtend hield Annabel, de beroemde popster, een persconferentie om te laten weten dat ze de muziekwereld ging verlaten. Niemand wilde het geloven, maar Annabel had besloten: ze ging niet langer haar leven laten sturen door de goedkeuring van anderen. Ze werd nu gestuurd door een stem vanuit haar hart die precies wist wat ze nodig had om gelukkig te zijn en zichzelf aardig te vinden.

Annabel ging studeren om lerares te worden. Wanneer ze haar diploma had gehaald, verhuisde ze naar een klein dorp en werd er juf in het eerste leerjaar. Annabel leerde de kinderen lezen en schrijven. Ze speelden samen spelletjes op de speelplaats. Ze zat samen met de kinderen in de kring en leerde hen hoe ze met zichzelf bevriend konden zijn. De kinderen vonden Annabel de liefste juf van de hele wereld.

En af en toe zong Annabel nog eens op een trouw- of verjaardagsfeest. Na afloop van elk liedje juichte en klapte het publiek. Dan glimlachte Annabel en dacht terug aan de schoonmaakster die haar leerde dat applaus van anderen nooit een vervanging kan zijn voor een hart dat niet voor zichzelf klapt.

