

### 3.08 De koning met de drie zonen

Een koning had eens drie zonen.

De eerste was knap en heel geliefd. En toen hij 21 was, liet de koning voor hem een paleis in de stad bouwen.

De tweede zoon was intelligent en heel geliefd. Toen hij 21 werd, liet zijn vader ook voor hem een paleis in de stad bouwen.

De derde zoon was nors en hij was niet knap of intelligent. En hij was níét erg geliefd. Toen hĳ 21 werd, 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 meesturen. Dan kan hij niet aangevallen worden door schurken die zich buiten de stadsmuren ophouden.'

De koning luisterde en liet zo'n paleis bouwen en stuurde een paar van zijn soldaten mee om het te beschermen.

Een jaar later zond de zoon een boodschap aan zijn vader: 'Ik kan hier niet wonen. De schurken zijn te sterk.' Toen zeiden de raadslieden: 'Laat dan een paleis bouwen dat groter en sterker is. Een kilometer of 30 buiten de stad en weg van die schurken. En als hij meer soldaten krijgt, zal hij aanvallen van langstreckende nomadenstammen gemakkelijk kunnen weerstaan.'

En de koning luisterde weer en liet zo'n paleis bouwen en stuurde 100 van zijn soldaten mee om het te beschermen.

Een jaar later kwam er weer een bericht van de zoon: 'Ik kan hier echt niet wonen. De stammen zijn te sterk.' Toen zeiden de raadslieden: 'Laat dan een kasteel bouwen, een groot kasteel, 150 km van hier. Het moet groot genoeg zijn om 500 soldaten te herbergen en sterk genoeg om aanvallen van naburige volkeren af te slaan.'

Opnieuw luisterde de koning en liet zo'n kasteel bouwen en stuurde 500 soldaten om het te beschermen.

Een jaar later zond de zoon wéér een bericht naar de koning: 'Vader, de aanvallen van de naburige volkeren zijn te sterk en als ze voor een derde keer aanvallen, vrees ik voor mijn leven en dat van al uw soldaten.'

Hierop zei de koning: 'Laat hem dan maar bij mij in het paleis komen wonen. Het is beter dat ik van mijn zoon leer hóúden dan dat ik álle energie en alle reserves van mijn koninkrijk aanwend om hem op afstand te houden.'

*[Uit Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]*