

4.08 Toelaten: aandacht bij verdriet

'Opnieuw voelde Astrid een golf van verdriet. Ditmaal verdreef ze die niet, maar stond ze zichzelf toe op de rand van het bed te gaan zitten en af te stemmen op de plaats waar deze gevoelens haar lichaam raakten. Ze merkte het gevoel vlak onder haar ribbenkast op en voelde vermoeidheid in armen en benen. Al deze gewaarwordingen hield ze in haar bewustzijn en voor het eerst wist ze er een gevoel van ruimte omheen te krijgen, alsof er lucht circuleerde rondom de gewaarwordingen. Ze begon te huilen, en deed geen poging ermee op te houden. Ze voelde zich alleen, maar deed geen poging het voor zichzelf te ontkennen. Ze was boos op zichzelf en op haar man, en ze had niet het gevoel dat het verkeerd was om dat te zijn. Ze merkte dat ze snikte, maar het deed er helemaal niet toe of dat betekende dat ze zichzelf niet meer in bedwang had. Na een paar minuten trad er een verandering in: ze viel af en toe stil en ze werd rustig; daarna kwamen er weer wat tranen, daarna weer stilte. Ze ervoer een soort innerlijke rust, hoewel er niets was veranderd. En ze was ook niet bang meer. Ze stond op, zette de prullenmand in de hoek en ging zich klaarmaken om naar haar werk te gaan.'

[Uit: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]