

7.06 Tegemoetkomen, een nieuwe keuze

'Ik was vergeten hoe chagrijnig vijftienjarigen kunnen zijn,' zei Kate.

'Ik vroeg hoe het die dag op school was gegaan en hij zei nijdig: "Je vraagt altijd hetzelfde." Ik pauzeerde even en voelde iets verkrampen in mijn borst. Heel duidelijk. Ik herkende oplopende spanning en irritatie. Gewoonlijk zou ik gereageerd hebben.'

Voor Kate was juist die pauze, die directe erkenning, dat even kunnen blijven stilstaan, haar lichaamsbewustheid en de herneming tot een nieuwe keuze genoeg om het moment te laten passeren zonder te reageren.

'Normaal gesproken zou ik boos op hem zijn geworden of in een ijzige stilte naar huis zijn gereden,' vervolgde Kate.

'Maar nu draaide ik me naar hem om en hoorde ik mezelf zeggen: "Ik heb je gemist."

En weet je wat er toen gebeurde? Hij keek me aan en lachte. Ik had die lach in geen eeuwen gezien. Het was een mirakel.'

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