

## Sprakeloos (10)

Harrie Regtering<sup>1</sup>

03062022

## Lijfloblied

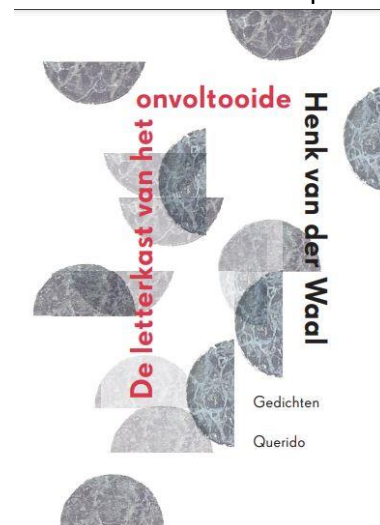
Voor Brigitte en de mede hardloopergenieters

**Ouverture** Koen Bouwman wint een etappe in de Giro. Met hulp van de net zo blij Tom Dumoulin, eerder winnaar van de Giro. Koen is al 28 en heeft nog niet veel gewonnen. In deze Giro wint hij daarna nog een etappe en neemt zelfs de bergtrui mee naar huis. Een mannetje van niks. In topvorm. Mentaal en fysiek. Als bergtrui winnaar in een grote ronde komt hij in een illustre rijtje andere Nederlandse bergtrui winnaars. Stuk voor stuk 'alles' winnaars. Die er in hun tijd fysiek héél anders uitzien. Behalve misschien die ene met het te hoge testosteron. Zoals ik zelf waarschijnlijk ook altijd had.

We gaan even terug naar de verborgen stad (Sprakeloos 5). Daar heb je alleen toegang toe als je op een jaarlijks genomen foto staat. En daar je mond over houdt. Ik loop langs de muren met foto's. Zo kom je bekenden tegen. Daar zie ik haar, nog niet op de achterste rijen maar al wel een stukje over de helft van de grens van jong en oud. Vriendin van een vriendin. Haar man ken ik ook al jaren, maar dat is een ander verhaal. Ze zit altijd vol met verhalen in leuke gesprekken. Ze praat graag en veel als ze eenmaal los is. Als ontwerper is haar naam een begrip in de uitgeverwereld. Vanaf de foto in de verborgen stad komen we aan de praat. Ik weet niet alleen dat ze een bekend ontwerper is, dat ze meerdere keren langere periodes te moe was om te werken, dat ze kanker heeft gehad, maar ook dat ze een liefhebber is van lange wandeltochten. Misschien te druk, misschien een burn out, maar toch altijd wandelen. Na de zware kanker die ze heeft doorstaan is haar beleving van langzaam weer langere stukken kunnen lopen vergelijkbaar met mijn ervaring. Ze vertelt wat ze allemaal al heeft gedaan sinds ze genezen verklaard is. Met een lichaam dat een tijd geleden niks meer kon. Door de kanker en de zware therapieën.

Maar ook door allerlei complicaties. Ze heeft een onvoorstelbare strijd gevoerd. Tot op het randje van kunnen verdragen toe. Dat was het ook niet zeiden haar artsen. Nu 'fladdert' ze als ontwerper door haar werk heen. Vindt sneller het ontwerp. Staat nog meer 'open' voor wat er op haar af komt. Een verschil, niet helemaal, met de tijd voordat ze ziek werd. Het ontwerp vinden duurde toen meestal wel langer.

Ik ben uiteraard gespitst op wat zij dan ziet als de kern van haar vak. Techniek op het juiste moment koppelen aan wat je gegeven wordt, wat je ontvangt. We vergelijken hoe we 'chef van onze laatste ronde van ontwikkeling' worden. Voor ze ziek werd had ze een stil project: een boek met al haar ontwerpen. Geflankeerd door teksten of afbeeldingen van allerlei mensen (ook in de beeldende en schilderkunst) voor wie zij de boeken van 'een omslag'



<sup>1</sup> [regte061@planet.nl](mailto:regte061@planet.nl); [www.watknietbegrijp.nl](http://www.watknietbegrijp.nl)

heeft voorzien. Allemaal geven ze daar graag toestemming voor. Nu krijgt ze er af en toe weer zin in om dat project opnieuw op te pakken. Is dat een poging om een alle ontwerpen overkoepelend ontwerp technisch te produceren én wachtend op je af te laten komen, te ontvangen? Met in mijn achterhoofd het model van productie van het 'eigen' mechanisme van iets (een biologisch verschijnsel, een organisatie, een boekontwerp?) en de 'autonomie' waardoor dat 'iets' zichzelf stuurt (Sprakeloos 6). Zonder dat ik dat model uitleg, snapt ze wat ik bedoel. Ze weet ook dat ze om met dit eigen project door te gaan, eerst nóg meer energie moet zien te vinden. Voor haar lijf, haar hoofd, het kunnen wachten en ontvangen. We komen erachter dat dat dat kan door van perspectief te veranderen. Nu probeert ze nog de kankerervaring kwijt te raken, over haar schouder te gooien. Kost tijd en energie. Ze is niet bang(er dan anderen) dat de kanker terugkomt, ook nooit bang geweest voor de dood. Maar snapt uit mijn verhaal hoe ik ermee omga dat je die zo-ziek-zijn ervaring in plaats van naar buiten gooien ook naar binnen kunt halen. Een plaats als gast kunt geven. Al is die ongenood. Die leert misschien gast te zijn.

Lichaam en geest, onderbouw en bovenbouwpatronen die we met goede redenen kiezen (onze diepe karresporen in de loop der jaren) of waarin we veranderingen kunnen aanbrengen. Dat heb ik ook moeten doen. Geholpen door mijn lijf. Al is het lijf ziek en is de dood een reëel onderdeel van het leven. Wat heb ik niet allemaal aan dat lijf te danken? Ik zal het als chemisch gecasteerde niet over mijn libido en intimiteit hebben, over verleden en toekomst....Maar dit is het lijfloflied.

Hijgend bereik ik tijdens het wandelen het eind van het oplopende pad. Blij dat de benen, het hart en de longen me hier brengen. Hield ik vier maanden geleden niet meer voor mogelijk. De blijdschap is net zo groot als veertig jaar geleden. Elke week zat ditzelfde pad toen in een trainingsronde van een uurtje of twee. De atletiekgroep ging onderaan de heuvel altijd los. Je voelde en hoorde het aankomen. Het werd stiller. Het gewone gebabbel ging over in quasi scheldpartijen over wie er nou weer tegen de afspraken in aan het versnellen was. We zouden toch een rustige duurloop doen als marathonvoorbereiding? Ondertussen verhoogde iedereen toch maar zijn of haar eigen beentempo, haalde meer zuurstof binnen en liet het hart harder pompen. Beleefde plezier aan het elkaar en zichzelf op een speelse manier uittesten. Omhoog was ik altijd goed. Beter dan die jongens en meiden met lange benen. Die paar die wisten dat ze beter waren lieten me ook gerust voorgaan. In de afdalingen haalden ze me met grote passen altijd weer in. Want mijn paslengte en beentempo, mijn snelheid, legde het bergaf dan weer af tegen die van hen.

Jaren-, decennialang heeft mijn lichaam mij dagelijks zo'n vorm van plezier en levendigheid gegeven. Bijna elke dag energie 'verspillen' tijdens trainingen, zowel mentaal als fysiek. Om dan in een goede afwisseling van harde trainingen met rustige duurlopen, met rust, voeding en oefeningen (gym), dat lichaam op een hoger plateau te brengen. Met meer kracht, snelheid, wendbaarheid. Allemaal niet in absolute termen van 'echte' professionele atleten en hun prestaties op de baan, de weg en de cross. Maar in relatieve termen van je eigen lijf en wat daar potentieel in zit. Dat aan verbetering werken gebeurde met aandacht, overleg en onder deskundige begeleiding en beleefde daaraan plezier. Door op het randje heel te blijven en net niet óver de grens van blessures te kukelen. Kon ik ook. En het belangrijkste:



met anderen samen en hun eigen streven en mogelijkheden van hun lijf. Nooit ieder voor zich. Gewoon omwille van het plezier samen.

Ben ik dan nu met een kankerlijf minder blij dan toen? Toen is niet zo lang geleden. Dagelijks lopen deed ik minder dan een jaar geleden nog. Sinds 1975, meestal in de eigen bossen rondom de stad. Als het niet anders kon door werk dan maar in andere plaatsen in binnen- en buitenland. Net als een hond moet ik een uur naar buiten. Benen, longen, hart laten werken. Rug, schouders en armen hun werk laten doen. Genieten van de geuren en kleuren in alle jaargetijden. Al liep je hetzelfde pad duizendmaal. Nee juist, omdat het je gegeven was duizend maal hetzelfde pad te mogen lopen. Er zoveel van die paden te lopen zijn, omhoog, omlaag, met de wind mee en tegen, als je er veel zin in had of toch eigenlijk niet, als je nog te moe was van de vorige trainingen of juist uitgerust klaar was voor een wedstrijd. Je leert je zelf allengs steeds beter kennen. Net als in je werk en je relaties.

Nee, nu ben ik niet minder blij met mijn zieke lijf. Ik geniet vandaag ook van deze inspanning. En daarmee van het nu weer boven komen van herinneringen aan het actieve lopen in de gezonde tijd. Ik weet waar ik vandaan kom sinds ik kanker blijkt te hebben. Van het bed naar de bank kostte me al teveel. Spieren verdwenen zo maar, het lichaam bleef gewicht en kracht verliezen, energiecircuiten blokkeerden. Ik vond het nog wel 'mooi' dat ik op hetzelfde gewicht (58,8 kg) uit kwam als in mijn 'toptijd' toen ik wel 8-10x per week trainde. Mijn oncoloog keek er bedenkelijk bij toen ik het vertelde. Wat een contrast. Met die paar kilo kon ik 'alles'. Net als Koen Bouwman nu. 37 jaar later en op mijn 73<sup>e</sup> kan ik helemaal niks. Maar aan de wielrenners in de Giro, aan de atleten op de FBK Games zie ik wat ik toen ook 'had'. En meen te voelen wat zij nu voelen. Geeft een goed gevoel.

Dankzij de therapie die aanslaat kan ik nu mijn benen, hart en longen weer meer gebruiken. De voeten en benen krijgen bijna weer de neiging om te kantelen naar de 'hard' loopstand. Een combinatie van sterker wordende kuit- en dijbeenspieren die mij in staat stellen tot de 'Harrie shuffle'. Zo doopte Chris Visscher als wedstrijdspeaker mijn hardloopstijl ooit toen ik op de finish afstormde. Op de voorvoet, kleine pas, hoog beentempo. Bijna gewichtloos zweven, als het goed gaat lijkt het moeiteloos. In het begin van het hardlopen hoorde ik dat het beter was om de voet helemaal af te wikkelen. Totdat een zekere Haile Gebreselassie....

Met het klimmen van de jaren en het meer hersteltijd nodig hebben ging het plezier nooit over en dat pasje ook niet. Bekenden herkennen me er nog steeds al van verre aan. Lopen is gewoon ook een kwestie van gelukshormonen produceren en dat blijven doen, als verslaving. Ik heb het gevoel dat ik nog wel een keer weer toe kom aan 'hard' lopen. En voel me niet bestolen als dat niet het geval zou zijn. Mijn lijf verdient dit loflied. Net als dat van Brigitte die over haar lijf haar eigen verhaal, haar eigen loflied heeft.