

INZENDING 4: Ingrid:

Hoe pakt u uw reuma aan om toch te genieten van uw leven?

De dag doet zijn intrede op kousenvoeten

Wakker worden. Mezelf voelen. Ademen doorheen de pijn. Bewust voelen.

Ik doe het nog te weinig.

Mijn voeten zoeken de pantoffels naast ons bed. Opstaan kost me wat moeite. Ik heb plannen zat. Dingen te doen.

Maar willen mijn voeten wel?

Dan maar in bad. Lekker warm worden. Het water spoelt de nacht van mijn huid, streelt mijn lichaam en ik geniet.

Het zijn de kleine dingen. Het voorzichtige droogdeppen met een zachte handdoek, de eerste blik in de spiegel.

De nachtlucht houdt zich nog schuil in mijn mondholte. Ik glijd met mijn tong over mijn tanden. Het extra speeksel dat ik daardoor cadeau krijg, verzorgt mijn kurkdroge tong. De opeengekleemde kaken die me zo dikwijls dingen willen doen verbijten, komen vanzelf los.

Ik duw wat tandpasta uit de tube en begin aan de ochtendpoetsbeurt. Zachtjesaan, je staat geen betonnen vloer te schrobben, waarschuwt de spiegel.

Dit ben ik. Iemand van vlees en bloed. Week en kwetsbaar.

Hier moet ik het mee doen. Met deze tanden, deze handen, dit lichaam dat zichzelf wil aanvallen.

Hoe ik het ook bekijk, de ogen die me vanuit de spiegel aanstaren blijven altijd van mij. Ze zien er een beetje opgezwollen uit vanochtend.

Een schoonheidswedstrijd winnen op een dag als deze zit er niet in.

Een tochtje naar het zwembad met een vriendin. Daar zal het bij blijven.

Het kost me wat moeite om er te geraken. Een wandeling de heuvel op. Nat van de regen toekomen. Het zit niet mee, vandaag.

De hele omkleedprocedure kost me nogal wat tijd. Ik begin laag na laag mijn kleding af te pellen, bekijk mijn badpak. Ok. Dit wordt mijn tweede huid voor een uurtje. Rillend kom ik van onder de douche. De eerste aanraking met het koude water spoort me aan om snel in beweging te komen en te blijven.

Vanaf de eerste zwembeweging voel ik het al. Hoe zalig het kan zijn om water over mijn huid te voelen strelen. Mijn lichaam breekt het spiegelende oppervlak en glijdt langzaam weg van de kant. Ik stuw mezelf verder. Weg van de moeilijkheden van elke dag.

Een menselijk schip dat zijn eigen koers zoekt. Mijn handen klieven het water en stoten op weinig weerstand. Het oppervlak laat zich gewillig breken. Het kost me weinig inspanning. Ik word gedragen en laat me dragen. Na verloop van tijd en enige oefening komt er als vanzelf een ritme in het stuwen en het ademhalen.

Een evenwicht op de golfslag van de dagen.

Zo mag het voor mij altijd gaan. Op alle uren, tijdens alle minuten. En misschien lukt me dat ooit wel eens. Bewegen vanuit die moeiteloosheid ondanks alle weerstand. Wanneer ik de boodschappen draag doorheen de stad of wanneer ik een vraag stel en een bitsig antwoord krijg.

Dat ik mijn tred lichtjes verend weet te houden. Dat ik genoeg lucht weet te happen om alle ergernis met een zucht te laten ontsnappen.

En altijd mijn eigen koers weet aan te houden. Niet te snel, niet te traag. Precies zoals het bij me past.

Op koers en met bolle zeilen of lichtjes dobberend op windstille dagen. Ja, zo mag het zijn. Elke dag.

Het is altijd weer kopje onder gaan en opnieuw boven komen. Naar adem happen om door te kunnen gaan. Maar ademen gebeurt vanzelf. Het is aan mij om uit te zoeken hoe snel, hoe ver, hoe diep en hoe dikwijls.

Soms hebben de dingen een eigen ritme. Een begin, een einde.

Ik stap uit het water. Onder de warme douche voel ik dat ook een lichaam met lupus in staat is om door beweging allerlei mechanismes in gang te zetten die een mens gelukkiger maken.

De energie die mijn lichaam me cadeau doet na een inspanning borrelt in mijn bloed. Het genot zindert urenlang na.

Bij een kop koffie lachen we.

Nee, een wedstrijd hebben we niet gewonnen vandaag. Zin om te ademen en te blijven ademen daarentegen...

Ingrid