

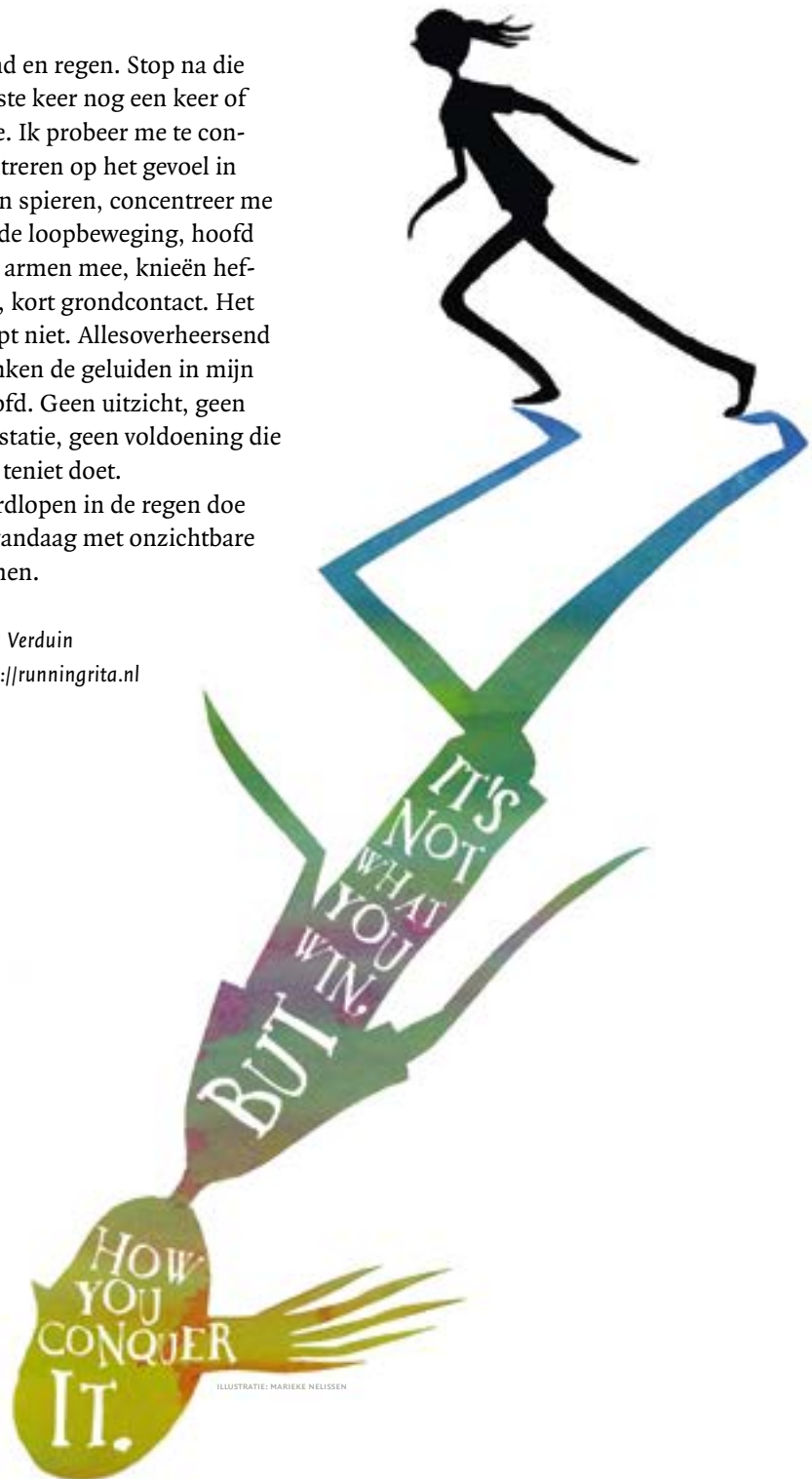
Hardlopen met onzichtbare tranen

Vandaag is het rotweer. Het regent de hele dag en het is koud. Mijn voorbereiding voor de Nijmeegse Zevenheuvelenloop vraagt evenwel een duurloop van tegen de vijftien kilometer. Ik heb er weinig zin in vandaag. Na een uur gedraal achter de krant ga ik toch de deur uit. Loopoutfit aan en voor het eerst dit najaar komen de handschoenen en muts uit de kast. Als ik buiten ben, raast de wind door de bomen en slaat de regen me in het gezicht. Door het windgedruis heen klinkt vandaag een keiharde piep. Aan het eind van deze dag ben ik doodmoe, dat geef ik je op een briefje. Leer mij mijn hoofd kennen.

Na drie kilometer hardlopen in regen, wind en kou stop ik. Ik ben mentaal een wrak. Boos ben ik. Op het weer, op de striemende regen, op de wereld, op de nietsontziende gemene geluiden in mijn hoofd. Vandaag is een dag om snel weer te vergeten, maar die dag moet eerst nog wel worden geleefd. Zoals ook mijn gemoed, wisselen de geluiden in mijn hoofd per dag. Altijd zijn ze hoog en snerpnd. Gemene geluiden zijn het. Sommige dagen is het geluid in de verte, andere dagen is het vrijwel weg, maar altijd weer komen er dagen zoals vandaag. Meestal hoor ik sissende snerpnde piepen of piepende scherpe sissen. Wat maakt het jou uit wat ik hoor? Ieder ander begrijpt toch niet wat het je doet als leven geluid is geworden. "Je moet vrienden worden met je ergste vijand", zei de kno-arts die ik raadpleegde toen ik bijna tien jaar geleden wakker werd met geluid in mijn hoofd. Voor het gemak vertelde hij er niet bij hoe je dat moet doen. Een jarenlange worsteling volgde op zijn advies. Sommige dagen lukt het om het geluid te omarmen en niet te veroordelen. Maar dat lukt mij niet alle dagen. Sommige dagen blijven gewoonweg rot dagen. Zelfs het hardlopen levert vandaag geen opluchting. Ik worstel tegen

wind en regen. Stop na die eerste keer nog een keer of drie. Ik probeer me te concentreren op het gevoel in mijn spieren, concentreer me op de loopbeweging, hoofd op, armen mee, knieën heffen, kort grondcontact. Het helpt niet. Allesoverheersend klinken de geluiden in mijn hoofd. Geen uitzicht, geen prestatie, geen voldoening die dat teniet doet. Hardlopen in de regen doe ik vandaag met onzichtbare tranen.

Rita Verduin
<http://runningrita.nl>



Uw column

Wilt u met uw column in HOREN Magazine? E-mail uw column naar horen@nvs.nl of stuur een brief naar NVVS/HOREN, Postbus 129, 3990 DC Houten. Misschien ziet u uw column dan (geredigeerd) terug in HOREN Magazine. Hiervoor krijgt u een cadeaubon thuisgestuurd ter waarde van € 25,-.