

Lieve Frank,

Tergend lange wandelingen zeg ... ik herken dat wel. Zo fietste ik naar mijn zus en weer terug, ruim vier uur fietsen, en moest ik nog stappen gaan zetten. Ik wandel niet zomaar, maar het voelt op zo'n moment wel veel.

Het doet me denken aan dat ik ben opgevoed met een sportmentaliteit. Als het (veel) moeite kost, kun je gewoon doorgaan. Is veel moeite kosten hetzelfde als het zwaar hebben? Eigenlijk wel natuurlijk. De ene keer ga ik gewoon door, onbewust, op mijn sportmentaliteit. En de andere keer moet ik me er echt toe zetten.

Het doet me ook denken aan Costa Rica, het land waar ik tien jaar geleden was. Prachtige natuur: bloemen, dieren, mist, oerwoud, rivieren, zee, oceaan. De inwoners zijn erg vriendelijk en noemen zich Tico's en tico-voedsel is rijst met paprika en zwarte bonen, ook al als ontbijt. Dé slogan van Costa Rica is Pura Vida. Wij zouden bijvoorbeeld zeggen 'vier het leven'. Maar letterlijk is dat natuurlijk Puur Leven of Het Echte Leven. Het Pure Leven heeft meer kanten, en is zeker niet altijd om te vieren, maar al die kanten samen maken het Leven weer Puur.

Pura Vida doet me denken aan genieten – het was prachtig en de herinnering is fijn, hoewel ik het toen ook soms zwaar had. Geniet ik van de 555.000 stappen die ik deze maand juni ga zetten? Van die achttien-en-half-duizend stappen per dag, ook als ik al 120 kilometer heb gefietst? Of is het stappen zetten een dwangneurose geworden? Ik heb daar wel een uitdaging in met mezelf. Het zijn dagelijks veel stappen, mijn tempo is hoog en het voelt inderdaad vaak als 'moeten' en dus eigenlijk ook zwaar.

Terug naar jouw vraag: wat doe ik als ik het zwaar heb? Handel ik bewust? Of juist onbewust? Het antwoord is: beide. Soms voelt het heel zwaar en dwing ik mezelf iets te gaan doen, ergens heen te gaan of spreek ik, vooruitdenkend, iets af, zodat ik een avond of een weekend ergens kan zijn. En soms voelt het zwaar en ga ik gewoon iets doen, min of meer vanzelf. En soms voelt helemaal niet zwaar, zelfs licht en best vrolijk, en kan ik hetzelfde doen. Als Pura Vida, gewoon zelf iets gaan doen, niet wachten. En nu nog proberen te genieten, ook als ik mezelf dwing, ook dat is Pura Vida. Een hele uitdaging, dat leven. Meedoen is winnen!

Liefs Carlijn

