

VOORWOORD

Lijden staat vrij

Er bestaat een spreekwoord dat als volgt luidt: een echte heer praat niet over zijn exen, en niet over hoeveel belasting hij heeft betaald. Nou ja, eigenlijk is dat een regelrechte leugen. Ik heb het net zelf verzonnen. Het spijt me. Maar stel dat zo'n spreekwoord echt zou bestaan, dan zou 'niet praten over wat je doet om gezond te blijven' een echte heer misschien ook wel passen. Een echte heer doet toch niet uit de doeken hoe hij zich fit houdt? Volgens mij althans niet.

Natuurlijk ben ik geen echte heer, zoals iedereen wel weet, en dus hoef ik me van zulke zaken eigenlijk niets aan te trekken, maar toch geneer ik me een beetje om dit boek te schrijven. Waarschijnlijk ten onrechte, want al lijkt het misschien een flauwe smoes, dit boek gaat over hardlopen, en niet over hoe je fit en gezond kunt blijven. Het is dus niet mijn bedoeling om hier een blijde boodschap te gaan verkondigen in de trant van: 'Vooruit iedereen, elke dag lopen om lekker fit te worden.' Ik wil alleen wat gedachten kwijt over wat het voor mij persoonlijk betekend heeft om al die tijd een langeafstandsloper te zijn; zie het als hardop denken als je wilt.

Somerset Maugham heeft ooit geschreven dat ‘elke scheerbeurt een filosofie in zich draagt’. Daarmee bedoelde hij waarschijnlijk dat elke activiteit, hoe onbenullig ook, door langdurige dagelijkse herhaling een aanzet tot bespiegeling vormt. Ik ben het hartgrondig eens met de opvatting van de heer Maugham. Daarom durf ik te ontkennen dat ik me met het schrijven en publiceren van een bescheiden persoonlijke tekst over hardlopen al te ver van het rechte pad waag, als schrijver zowel als loper. Misschien is het een vervelende eigenschap, maar ik ben iemand die pas goed vat krijgt op de dingen als ik ze opschrijf. Dus om na te gaan wat hardlopen voor mij betekent, moest ik de handen uit de mouwen steken en daadwerkelijk deze tekst proberen te schrijven.

Op een keer lag ik op het bed van een hotelkamer in Parijs de *International Herald Tribune* te lezen, en er stond toevallig een speciale bijdrage in over marathonlopers. Ze hadden een aantal beroemde marathonlopers geïnterviewd en hun de vraag gesteld welke mantra ze in hun hoofd reciteerden om zichzelf op te peppen tijdens de wedstrijd. Het was een vrij interessante invalshoek. Ik was diep onder de indruk toen ik las welke gedachten er zoal door hen heen gingen terwijl ze hun 42,195 kilometer maalden. Zo zwaar is die marathonsport dus. Zonder mantra's te reciteren red je het niet.

Al vanaf het moment dat hij begonnen was met hardlopen herkauwde een van de ondervraagden tijdens de race constant de woorden die hij van zijn oudere broer (ook een

hardloper) had geleerd: ‘Pain is inevitable. Suffering is optional.’ Dat was zijn mantra. Het is moeilijk om de precieze nuance in het Japans uit te drukken, maar letterlijk vertaald komt het hierop neer: ‘Pijn valt niet te vermijden, maar lijden staat vrij.’ Als je bijvoorbeeld tijdens het lopen denkt: ‘Pff, dit is lastig. Ik kan niet meer’, dan is dat ‘lastige’ een onvermijdelijk feit, terwijl het ‘niet meer kunnen’ hoe dan ook iets is dat je zelf uitmaakt. Volgens mij vatten deze woorden kort en bondig de essentie van de marathonsport samen.

Ik speelde al zo’n tien jaar met het idee om een boek over hardlopen te schrijven, maar ik twijfelde almaar over de geschikte aanpak en uiteindelijk kwam het er niet van om effectief mijn pen ter hand te nemen. ‘Hardlopen’ is als thema veel te onomlijnd, en ik kon maar niet tot een beslissing komen over de inhoud en de vorm.

Maar op een bepaald moment dacht ik ineens: Laat ik gewoon eerlijk opschrijven wat ik voel en denk, zoals het in me opkomt en in mijn eigen stijl. Laat ik dat alvast als uitgangspunt nemen. Ik begon te schrijven in de zomer van 2005, stukje bij beetje, en in de herfst van 2006 was ik klaar. Ik heb in dit boek ook een paar vroegere teksten verwerkt, maar het merendeel is gewoon een rechtstreekse neerslag van mijn ‘huidige indrukken’. Oprecht schrijven over hardlopen betekende ook (tot op zekere hoogte) oprecht schrijven over mezelf als mens. Dat ben ik gaandeweg gaan inzien. Ik denk dat je deze essays daarom gerust kunt lezen als een soort memoires, met het hardlopen als centraal gegeven.

Hoewel dit boek niet de pretentie heeft van een ‘filosofie’, denk ik toch wel dat het een soort levenslessen bevat. Misschien stellen ze niet zoveel voor, maar het zijn wel heel persoonlijke lessen; lessen die ik heb geleerd door het vrijwillige lijden dat ik onderging toen ik mijn lichaam daadwerkelijk in beweging zette. Mogelijk is hun algemeen nut beperkt, maar dat komt doordat het gaat over mij, over wie ik ben.

Augustus 2007