



Regeldagen

Auteur: Marloes de Wit

Voor mij is een temperatuur tussen de 20 en 25 graden Celsius, waarbij het niet vochtig is, het fijnst. Een beetje wind erbij en je maakt me helemaal gelukkig. Helaas zien we dat weer niet vaak in Nederland.

Heel warm weer, zoals de vorige maand, betekent dat ik mij rustig moet houden. Hitte trekt namelijk alle energie uit mij weg. Mijn spieren worden zwaar en bewegen gaat moeilijker. Maar kou en vocht zorgen er weer voor dat veel van mijn spieren stijf en pijnlijk worden.

Afgelopen tijd was het ineens herfst, met alles erop en eraan. Dat is toch weer even schakelen. Vanwege de energiekosten zijn we bovendien wat zuiniger met de verwarming. Niet verkeerd hoor – en het voordeel van kou is dat je je altijd warm kunt aankleden of een lekkere fleecedeken over je heen kunt doen. Maar de overgang van heel warm naar best koud weer, ging dit keer niet heel geleidelijk.

Ideale dagen

Vorige week waren de temperaturen voor mij geweldig. Ik ging zelf naar mijn Mensendieck-therapeute en loopfietsste met een lekkere omweg terug naar huis. De dag erna zat ik met een vriendin op een terras van koffie met appeltaart te genieten en bij te kletsen. Het waren van die dagen die mijn ideale klimaat benaderen. Dagen die mij veel energie gaven en mij prikkelden om nog even het één en ander extra te doen, zeker aangezien manlief drukke dagen had met werk en veel weg was. Dat was nu niet erg, ik kon het zelf. Hoe fijn was het, dat hij, toen hij thuiskwam niks meer hoefde te doen!

De volgende dag had ik ineens ruzie met mijn lijf. We begonnen de dag al met een flink conflict. Ik wilde van alles doen en mijn lichaam protesteerde aan alle kanten. Ik gaf een beetje toe: 'Oké, ik heb veel gedaan, maar moet je dan zo reageren? Dat vind ik wel een beetje flauw, zoveel was het ook weer niet, dat ik nu een dag plat moet. Maar goed, als jij het zegt doe ik het wel.'

Compromis

Ik weet inmiddels dat ik beter kan toegeven en een rustdag moet nemen als mijn lijf zo'n dag heeft. Wat stiekem, als ik eerlijk ben, ook wel lekker is.

De dag daarna boterde het weer meer tussen mijn lijf en mij. En dus kon ik 's middags weer een rondje buiten lopen en genieten van een stukje van de burendag die in ons hofje wordt gevierd met samen klussen. Voor de barbecue melde ik mij af: er was nog meer dat wij dit weekend wilden doen. Alles doen werd te veel. Ik was de woordenwisseling tussen mijzelf en mijn lijf, een dag eerder, nog niet vergeten.

Ik luchtte mijn hart over dit alles bij een vriendin die zelf ook regelmatig tegen dergelijke beperkingen aanloopt. Iets van gedeelde smart. Zij herkende het en kwam met de term 'regeldagen'.

Oei ik groei

Mijn vriendin en ik hebben beide kinderen van in de twintig. Vroeger zwoeren wij bij het boek 'Oei ik groei'. Dat boek beschrijft hoe een baby verschillende periodes in de ontwikkeling beleeft. In zo'n fase leert hij iets wat hij nog niet kon. Daardoor is hij tijdelijk even minder zichzelf, kan meer huilen en van slag lijken. Het hielp ons toen al om te begrijpen dat dit erbij hoort. Soms worden dingen gewoon even te veel – maar tegelijkertijd is het ook een leerproces. Oei ik groei. Deze dagen worden dan 'regeldagen' genoemd.

Mijn vriendin vergeleek de regeldagen van kinderen met de dagen die ik beschreef. Een mooie vergelijking. Dagen waarop je lijf je heel nadrukkelijk zegt dat je meer moet luisteren naar de signalen die het afgeeft. Niet dat ik dingen moet leren die ik nog niet weet – want als het om mijn lijf gaat, weet ik hoe dit werkt.

Maar soms is het lastig om naar je interne stem te luisteren en de balans te vinden dan wel te behouden tussen iets doen en op tijd rust nemen. Het is moeilijk om te merken dat je minder kunt doen dan je eigenlijk wilt als het buiten warm is, maar ook als het weer kouder wordt. Dat was je even vergeten toen je je, tijdens de hitte, op koelte verheugde...

Regeldagen zijn onvermijdelijk. Maar, ze gaan voorbij, net als toen je een baby was. Daarom kun je je er beter aan toegeven. Achteraf kun je bedenken dat het ook wel fijn is op de bank onder een fleecedeken. En soms ga je lekker toch naar buiten. Of doe je iets anders wat niet zo verstandig of handig is, maar wel heel erg leuk op dat moment. Dat heb je dan mooi wel gehad! Zolang dat niet te veel is en je een redelijke goede balans hebt, zijn af en toe regeldagen niet erg. Zeker niet als je daarbij verkeert in het gezelschap van één of twee katten...