

Pieter van de Rest (48) is 32 jaar als hij een zwaar hartinfarct krijgt. Tien jaar wacht hij op een donorhart dat zijn leven moet redden. Vijf jaar na de transplantatie wordt hij geconfronteerd met chronische afstotingsverschijnselen en is hij aangekomen in zijn 'blessuretijd'. Over deze laatste fase in zijn leven schrijft hij een column in toBe.



FOTOGRAFIE: BASTIAAN MUSCHER

## MIJN GELUK

Vandaag wil ik graag mijn geluk met u delen. Het gaat namelijk weer beter met me. Als je kwetsbaar bent zoals ik, sta je veel dichterbij de uitkomst van het lot. Mijn lot viel deze week een andere, goede kant op. Ik kreeg de uitslag van de biopsie van mijn hart. Geen ontstekingscellen meer te zien! Nu de ontsteking weg is, mogen ook de medicijnen omlaag. Dat gaat dus beter.

Ik voelde het al wel aankomen. Ik ben de laatste tijd fitter en minder moe. Ik beweeg ook meer, doe aan fitness en eet heel puur. Geen zetmeel en geraffineerde suiker. Ook geen zoetstoffen en koolzuurhoudende dranken. Wel eet ik veel groenten en fruit en ook vis, noten en kip. Daarbij wat extra visolie en een glas rode wijn per dag en ik val vanzelf af. Wat is het toch lekker om je fit te voelen. Het voelt als puur geluk.

Een vriend van mij heeft ook veel geluk gehad vorige week. Na het verwijderen van zijn prostaat toonde de PET-scan aan dat hij geen uitzaaiingen had. Dat scheelt een jaartje chemo en bestraling. En nog wat gegarandeerde jaren erbij! Ik sprak hem nog tijdens een verjaardagsborrel een paar dagen vóór zijn goede uitslag. Als die goed zou zijn, ging hij het vieren met goede wijn en een diner met zijn vrouw en kinderen. Hij zou bij de cognac een Cubaanse

Montecristo roken. Ik snap die sigaar wel. Zeker als symbool van overwinning en een onaantastbaar leven.

Gelukkig hoef je niet ziek te zijn om echt geluk te ervaren. Volgens de *Better life index 2013* van de OECD behoort de Nederlandse bevolking tot de gelukkigste van de wereld! We staan op de achtste plaats op het gebied van gezondheid, balans werk en privé en algehele tevredenheid over het leven. Australië staat op één, gevolgd door Zweden en Canada. Nederlanders zijn dus heel gelukkig. Maar wat is dat geluk dan? Een rustig harmonisch (gezins)leven in acceptabele gezondheid en liefde? Of is dat een beetje te saai of hebben we juist speciale kicks nodig om geluk te ervaren? Ik behoor tot deze laatste groep, de gelukszoekers.

Zoals laatst. Het was een warme zonovergoten dag. Ik zeilde op de Kagerplassen in een gehuurde polyester Valk. Omdat ik er ben opgegroeid ken ik die plassen goed. Het gebied heeft zes grote veenplassen en poelen met Oudhollandse namen zoals Warcker Leede, 't Zweiland en Laeck, die verbonden zijn door smallere doorvaarten. Er stond een lekker windje en ik zeilde hoog aan de wind langs de wal van de Spijkerboor richting de Kever. Als kind leerde ik al het zogenaamde 'walletje trekken'. De wind

draaide ook nu weer gunstig en liet me steeds hoger varen en verder oploeven vlak langs een uitgestrekte rietkraag. Tussen het riet krioelde het van leven. De natuur was zo tastbaar. Jonge meerkoeten en futen floten naar hun dolende jongen die bevestigend terug kwetterden. Ondertussen voelde ik de druk in mijn zeilen en de toenemende snelheid van de boot. Over de toppen van het riet stond in de verte een gemaal. En op de dijk van het polderland lag een groep bonte koeien in de koele wind. Alles klopte, zo leek het, en ik mocht van dit alles toeschouwer én deelnemer zijn. Ik was volkomen rustig en voelde me helemaal op mijn plek. Ik noem het eenheidsbewustzijn. Mijn jeugdherinneringen, mijn herwonnen energie, de wind en het contact met de natuur.

Dit soort ervaringen stop ik in mijn laatje. Ik bewaar ze. Je weet nooit wanneer ik ze als herinnering nodig hebt. Voor nu vier ik de dag. Wat een geluk!

*Pieter van de Rest (1965) is schrijver van het boek Hart gezocht. Hij is ook initiatiefnemer van de stichting Donadona.nl een ontmoetingsplaats voor familie van orgaandonoren en hun ontvangers.*