

Pieter van de Rest (47) is 32 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 afstotingsverschijnselen en is hij aangekomen in zijn 'blessuretijd'. Over deze laatste fase in zijn leven, schrijft hij een column in toBe.



FOTOGRAFIE: BASTIAAN MUSSCHER

BLESSURETIJD

In mijn vorige column sprak ik al over hoop. Met hoop begint leven. Want zolang er hoop is, zijn er nog mogelijkheden tot vooruitgang. Ik heb zelf altijd hoop gehouden, ook tijdens de zwaarste momenten voor en na mijn harttransplantatie.

Ik heb een bijna-dood ervaring gehad tijdens mijn infarct. Of eigenlijk heb ik dat achteraf zo verklaard. Mijn vorige hart pompte niet meer voldoende bloed rond en verkrampde doordat het was afgesloten van zuurstof. Een grote kransslagader was verstopt geraakt. De pijn was ondragelijk. Na een hevige strijd gaf ik het op. Ik zonk onder water en verloor mijn bewustzijn. Steeds dieper zweefde ik weg. De zee kleurde van blauw naar een kleur van verbrande koperoxide. In de verte zag ik een licht en ik werd daar naartoe getrokken. Ik kwam in een draaikolk terecht en zweefde in alle rust richting het licht. Nergens pijn, volledige overgave. Het had niet veel gescheeld of ik was daar gebleven. Dan was ik door het licht heengegaan naar de andere kant. Je zou het de poort naar de hemel kunnen noemen. Daar waar het perspectief verandert. Daar bevindt zich een veld buiten de energie van alles wat is en leeft. Je verandert van een deelnemer aan, naar een toeschouwer van het leven hier op aarde. In mijn visie een toeschouwer die zijn identiteit of bewustzijn heeft achtergelaten. Je gaat op in een hemelse zielendimensie. Persoonlijk verwacht ik dat er niets meer is. In ieder geval niets wat je als individu met je eigen bewustzijn kunt ervaren. Wat er van je overblijft is de nagedachtenis aan jou door andere mensen.

Nu ik met afstoting van mijn donorhart te kampen heb, komt de dood weer dichterbij. Ik merk dat ik de dood makkelijker toelaat op dagen dat ik kortademig ben en weinig energie heb. Leven, ademen, is dan zo zwaar. Futloos wacht ik op verbetering. En die komt gelukkig steeds toch weer omdat mijn lichaam nog sterk genoeg is om de behandelingen met zware medicatie te ondergaan. Ik ben de *Gladiator*, *the come back kid*. Zo doe ik dat al jaren. Het is normaal. Zo is mijn leven. Ik heb nog steeds hoop en geen angst voor morgen. Mijn toestand gaat langzaam achteruit. Het is een glijdende schaal. Ik weet dat er morgen weer een dag is. En er is goed nieuws: het lijkt erop dat de laatste kuur is aangeslagen. De ontsteking aan mijn hart is verdwenen. Nu dus weer opbouwen. Ik zal al mijn krachten verzamelen voor een nieuwe, betere periode.

Ik heb relatief makkelijk praten, dat besef ik wel. Je kunt ook in één keer de pijp uitgaan. Een slachtoffer van een auto-ongeluk kan zich nergens op voorbereiden. Niemand wil dood, maar het is best goed om er eens stil bij te staan. 'Wat als ik zou sterven?' Als je het zou moeten opgeven. Hoe weet je dan of je er klaar voor bent? Wanneer maakt hoop plaats voor acceptatie van het onvermijdelijke?

Ik denk dat ik de boel snel op orde heb en met een gerust hart kan sterven. Het lijkt me dat je moet zorgen dat je zonder frustraties of oud zeer kunt gaan. De ziel moet rust hebben om zich over te kunnen geven. Zodat je kunt gaan met een glimlach. Dat is misschien wel onze belangrijkste taak. Ik probeer mijn kinderen het vertrouwen

te geven dat ze verder kunnen zonder mij. Daarmee geef ik hen mijn hoop door, zodat zij die hoop in hun leven meenemen en later weer aan hun kinderen overdragen.

Ondertussen word ik regelmatig ingehaald. Een goede vriend stierf onlangs aan kanker. Ik maakte zijn proces van dichtbij mee. Een paar maanden geleden vroeg hij mij hoe ik omging met mijn onzekere toekomst. Ik heb natuurlijk alles met hem gedeeld. Maar hij zag toen nog niet wat ik al wel aan hem zag. Hij was zelf nog veel zieker dan ik, maar hij was nog niet klaar. Hij zat nog in de hoopfase. Een paar weken later ging dat over in acceptatie. Op het laatst woog hij nog maar 29 kilo. Zijn lichaam was al bijna verdwenen. Toch kon hij lachen. Hij had opgeruimd zoals hij het noemde. Zijn ziel was vrij om over te gaan. Hij deed wat ieder mens zou moeten doen. Hij loste de gefrustreerde relatie met zijn moeder samen met haar op. Hij sprak intensief met zijn vrouw en kinderen. In de kern wenste hij ze een mooi en gelukkig leven. Zo verplaatste hij zijn hoop naar het leven van anderen.

Tijdens de laatste keer dat ik hem sprak zei hij dat hij iets leuks ging doen. 'Ik ga straks samen met mijn vrouw mijn graf bekijken.' Ik had bewondering voor zijn moed. En ik heb geleerd dat als hoop wegvalt, een bevrijd mens in staat is om de dood te accepteren. We hebben niets te vrezen.

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.