



## Brainpower IV

*Fitte vijftiger Ab Hoogland vertelt zijn eigenzinnige, indringende verhaal over zijn herstel van een herseninfarct.*



Saartje, onze poes keek mij argwanend aan toen ik over de deurdrempel strompelde. Die Nordic Walking-stokken waren natuurlijk ook vreemd. Saartje miauwde een keer en maakte zich vervolgens snel via de trap uit de voeten. Gelukkig bleven mijn kinderen JJ wel staan.

Lekker om weer even thuis te zijn, al is het maar wennen. Ik plofte neer op de bank en legde mijn hoofd te rusten. Het lopen ging na zes weken al een stuk beter maar het zware hoofd draaien en dizzy-ness laat nog te wensen over. Het Brein en lichaam zijn nog op zoek naar de juiste balans. Het blijft lastig – zeker voor een ietwat gesjeesde vijftiger – de belastbaarheidsgrens op te zoeken zonder daar overheen te gaan. Balans vinden is voor iedereen een opgave maar zeker voor ondergetekende.

Wennen betekent de dagelijkse dingen weer oppakken die zo gewoon waren – zijn. Gelukkig woon ik in de stad waar haringboer Schaap en terrasjes op Nordic Walking-distance zijn. Je doet voor je gevoel weer even mee in plaats van vanaf de zijlijn toekijken. De zon scheen fel op ons stamterras van Babbels. Zelfs een Amstel Radler 0.0% (!?) smaakte naar meer.

Terwijl de Brainwash nog in volle gang is ben ik – wegens goed gedrag – ontslagen bij het RRC. Lekker weer thuis.

Soms is thuis mooier dan de mooiste reis. Ik mag verder in het poliklinische traject. Drie keer per week in de regiotaxi met andere lotgenoten naar het RRC, jippie.

Mijn dronkenmansloop is nagenoeg weg, maar mijn hoofd houdt kopzorgen. Voor de rest ben ik vooralsnog overprikkeld, retesnel moe, prikkelbaar en slecht belastbaar. Mijn directe omgeving is bij deze gewaarschuwd.

Gelukkig ben ik mezelf nog. Ab+ is niet veranderd. Echter alles – maar dan ook alles – kost nu meer energie hoewel je dat aan de buitenkant niet ziet. Schijn bedriegt, niets is wat het lijkt – om er maar wat clichés in te gooien. De belastbaarheid is nog laag wat lastig blijft voor deze gesjeesde vijftiger. Rustig aan en geduld is het advies.

Ik dank mijn lotgenoten voor hun support en – ondanks alles – plezier. De epibrerende paradijsvogel Herman, de fluitende malloot Sjors en Mr. Niceguy Jaap. Special thanks to broeder Rick (superheld in het smetteloos wit), zusters en therapeuten voor hun nimmer aflatende zorg. Het eindresultaat van de brainwash weet je overigens pas na 1,5 jaar, met garantie tot de deur.

Ik kan niet wachten.

Ab+

## COLUMN

**Hans Böhm**  
*Freelance publicist*



## De droom en zijn symbolen

We vlogen alsmaar hoger, ver boven de andere vogels uit. Het was een geweldige ervaring. We keken op de aarde. Een beetje zoals op satellietfoto's en dat klopte niet gezien de afstand dus zag ik direct daarop een ander plaatje, met meren en bossen. Toen doken we in een zweefduik naar beneden. Alles even soepel en natuurlijk en vrij.



Toen de wekker ging vertelde ik mijn droom en we vroegen ons af wat de oorzaak zou kunnen zijn. Er is al veel bekend over de psyche van de mens. Bepaalde symbolen die de droom gebruikt zijn van alle tijden en van alle rassen. Als je plotseling kaal bent of tandeloos, dan is er iets aan de hand met ouderdom, zorgen of angst, om maar wat te noemen. Dat droomden ook de Farao's, de Apachen en de Bosjesmannen.

Op de een of andere manier intrigeerden mij psychische zaken vroeger meer dan nu. Ik lifte ooit door Amerika met Freud, een dik boek waar altijd wel wat uit te lezen viel als je langs de weg moest wachten. Het gaf ook stof tot gesprek. En op een andere reis had ik Jung bij me, de grondlegger van de analytische psychologie.

Maar wat betekende nou mijn vlieg-droom? Ik herinner me levendig dat ik als kind in mijn dromen een trap niet afliep maar afzweefde, ook de bochten, en door een weiland ging met passen van wel vijftig meter. Op die leeftijd zegt dat iets over ambitie en creativiteit. Op een andere leeftijd bedoelt de droom weer iets anders. We lagen nog wat na te praten en spraken af dat na het ontbijt Leny, die wel goed kan zoeken, de boekenkasten zou induiken en ik zou gaan googelen.

Bij [www.droominfo.nl](http://www.droominfo.nl) lees ik: 'Wanneer je in je droom met gemak rondvliegt en geniet van het uitzicht onder je, duidt dit erop dat je alles onder controle hebt. Je bent boven iets uitgestegen. Het kan betekenen dat je een ander perspectief op een zaak hebt gekregen.'

Leny komt met twee boeken aanzetten: De mens en zijn symbolen, van Carl Jung waaruit een notitieblaadje valt van Hotel Nova-Park Zürich, met onsamenhangende, moeilijk leesbare krabbels, die moet ik slaperig gemaakt hebben. En van Sigmund Freud The Complete Introductory Lectures on Psychoanalysis, waar op de eerste bladzij staat: California, Bishop, 16 april 1979, gekocht van John Walker (5 dollar).

Herinneringen komen terug, gesprekken, ervaringen. Wat zijn onze hersenen toch een wonder, je hele verleden, maar dan ook letterlijk alles, is ergens opgeslagen, je weet alleen niet waar en je hebt geen bewuste toegang. En dan plotseling bij een geluid, een geur, een gevoel, een boek gaat er een laatje open en komt er zomaar een herinnering uit. En die opent weer een ander laatje.

Onze uitleg van mijn vliegdroom is de totale aflossing van de hypotheek van ons huis onlangs. Dat was fiscaal niet gunstig, schulden schijnen beter te zijn, maar we hadden er na 25 jaar genoeg van.