

17 november 2022

Geschreven door Gidi Heynens

Net als heel veel andere Long Covid lotgenoten was ik op zoek naar volledig herstel van al mijn klachten. Ik kreeg Covid in december 2021 en was inmiddels 9 maanden verder toen Peter Tol en zijn werkwijze bij mij onder de aandacht kwam. Tot die tijd had ik al heel veel verschillende vormen van hulp gekregen. Zo startte mijn zoektocht om hulp destijds bij de huisarts die me in eerste instantie slaapmedicatie en antidepressiva voorschreef. Een paar maanden later startte ik met fysiotherapie, ergotherapie en lasertherapie. Daarnaast liet ik me mentaal en emotioneel begeleiden door een energetisch coach en kreeg ik ondersteuning van een orthomoleculair arts in voeding, vitamines en supplementen. Na een half jaar heb ik nog een aantal sessies bioresonantie ondergaan en merkte ik dat het zelfhelende vermogen van mijn lichaam weer op gang kwam. Fysiek ging ik vooruit en dat was ook terug te zien in de verschillende bioresonantie metingen. Maar mentaal en emotioneel bleef ik steken. Ik had nog steeds last van vermoeidheid, overprikkeling en hoofdpijn en dit werd erger als ik stress ervoer of me overmatig inspande.

In de zomervakantie werd ik geattendeerd op het body mind gedachtegoed van Dr. Sarno en luisterde ik verschillende podcasts van Nicole Sachs (healing chronic pain) en las ik the Way out van Alan Gordon. Al deze visies hebben met elkaar gemeen dat ze stellen dat er niks fysieks kapot is in je lijf, maar dat je brein verkeerde signalen stuurt en je systeem hiermee in een fight/flight/freeze modus houdt. En dat is wat ik ook steeds teruglas in onderzoeken over Long Covid dat het autonome zenuwstelsel is ontregeld en dat het gaspedaal steeds aanblijft. Dat kwam overeen met wat ik ook steeds ervaarde in mijn lijf. Als ik ontspannen was en ik me veilig voelde of afgeleid werd van mijn eigen piekergedachten, dan had ik ook veel minder klachten. Ik begon met het bijhouden van een dagboek waarin ik aan de slag ging met het schrijven over stressvolle gebeurtenissen en wat dit emotioneel met mij deed. Nicole Sachs noemt dit journaling. Ik merkte dat ik hierdoor rustiger en zelfbewuster werd en hoewel er ook steeds pijnlijke emoties naar boven kwamen, ik me steeds krachtiger en meer ontspannen ging voelen. Dat was voor mij het bewijs dat deze aanpak werkte en dat ik hier zelf invloed op had. En toch herstelde ik niet helemaal. Ik denk dat ik op 70-80% van mijn herstel zat en ik voelde dat ik hulp nodig had van iemand die me naar mijn eigen onderbewuste kon leiden waar nog oud trauma en onverwerkte pijn zat. Blijkbaar lukte me het zelf nog niet om dat knopje te vinden. En zo kwam Peter Tol via de lotgenoten facebook groep 'succesverhalen Long Covid' op mijn pad. Ik voelde dat dit een laatste belangrijke sleutel was in mijn herstel en nadat ik met Peter contact had opgenomen ben ik 4 weken later voor 2 dagen naar hem toe gegaan.

Tijdens de eerste ochtend hebben we kennis gemaakt en zijn we dieper ingegaan op mijn levensgeschiedenis en hebben we met elkaar markante life events benoemd en onderzocht wat het effect hiervan is geweest op de vorming van mijn eigen persoonlijkheid. Peter ging daarmee zelfs terug naar mijn geboorte en mijn eerste jeugdjaren en begon relaties te leggen tussen mijn persoonlijkheid, de patronen die ik heb ontwikkeld en het ontstaan van Long Covid. In mijn geval was het hoofdthema verantwoordelijkheid nemen en dragen en de last die ik daarvan ondervind. De jaren voorafgaand aan mijn Covid infectie waren bijzonder stressvol geweest (zonder dat ik me daar zo bewust van was). Zo had ik als ondernemer moeten dealen met financiële stress, verantwoordelijkheid voor medewerkers, freelancers

en eigen gezin, ervoer ik veel druk van het thuisonderwijs met 3 jonge schoolgaande kinderen en had ik het gevoel dat ik overal de ballen hoog moest houden. Ook de hele discussie over het wel of niet laten vaccineren had me aardig wat stress opgeleverd en ik weet nog dat ik kort voordat ik Covid kreeg een diep innerlijk verlangen voelde naar rust. Als ik er zo weer naar terugkijk zie ik dat het niet gek is dat mijn lichaam overvraagd was en dat mijn stress systeem al een hele tijd onder druk stond. Covid was daarin de trigger die me letterlijk stilzette, waardoor ik alleen nog maar verantwoordelijk kon zijn voor mezelf en mijn herstel. Dat was een confrontatie met mijn grootste schaduwkant: moeten leunen op anderen, stilstaan, niet weten of ik beter word, kwetsbaar zijn, durven vertrouwen op het proces, etc. Voor mij werd in die ochtend duidelijk hoe ik zo in deze situatie terecht was gekomen en wat LC mij eigenlijk wilde laten zien.

In de middag zijn we aan de slag gegaan met mijn ideale ik. De vraag die Peter mij stelde was: als alles mogelijk was en je zou je leven opnieuw vorm mogen geven hoe zou dat eruit zien en hoe ben jij dan? Alles wat daarbij naar boven kwam, noteerde Peter. Van die ideale versie van mezelf werd ik heel blij en voelde me ontspannen. Daarna zette Peter mijn huidige situatie en ik ernaast en werd ik bewust gemaakt van het grote verschil tussen mijn situatie en mijn 'ik' in het hier en nu en de ideale situatie. Dat was confronterend en pijnlijk maar wel heel verhelderend. Vervolgens zijn we met behulp van fysieke oefeningen en klankschalen al mijn chakra's gaan openen waardoor de levensenergie weer goed kon doorstromen. Ik voelde mijn energie terugkomen en kon het beeld van mijn ideale ik in mezelf verankeren.

De ochtend van dag 2 stond in het teken van de grote opruimsessie. Peter hielp me weer mijn chakra's openzetten en leidde me mij met behulp van een geleide visualisatie naar mijn onderbewuste. Ik moest een gang visualiseren met aan beide kanten deuren met daarachter kamers. Deze stonden symbool voor alle mensen/situaties/ervaringen die mij belemmerde om mijn ideale ik te zijn. Aan het einde van de gang bevond zich mijn ideale ik en mijn gewenste situatie. Terwijl ik in een soort lichte vorm van hypnose was, begeleidde Peter mij langs al die kamers. In elke kamer had ik een ontmoeting met iemand (opa, vader, moeder, partner, mijn eigen bedrijf, mijn eigen innerlijk kind, etc.) en mocht ik oude ervaringen loslaten en/of teruggeven en deze kamer weer naar mijn eigen smaak inrichten. Dit was een magisch proces: mijn lijf trilde, er kwamen verschillende emoties los en ik voelde me steeds lichter en helderder worden. Een gevoel wat ik al lange tijd niet meer had ervaren.

In de middag hebben we stil gestaan bij hoe je die ideale ik en gewenste situatie kunt verankeren in je dagelijkse werk en leven, hebben we een concreet actieplan gemaakt (een soort controle kamer waarvan uit je jezelf bestuurt) en kreeg ik nog wat oefeningen mee om thuis mee aan de slag te gaan. Toen ik naar buiten liep voelde ik me sinds lange tijd weer helemaal mezelf en alle klachten waren ineens weg.

Inmiddels ben ik bijna 2 maanden verder en ben ik nog steeds klachtenvrij. Wel is het zo dat ik nog steeds een gevoelig stress systeem heb. Een paar weken geleden werd weer een enorm beroep gedaan op mijn verantwoordelijkheidsgevoel en merkte ik dat ik weer terug gleeed in een oud patroon van crisis management en alle gaten maar opvullen. Toen kwamen ineens de hoofdpijn en overprikkeling weer terug. In plaats van er weer bang voor te worden, kon ik het nu gebruiken als belangrijk signaal van mijn ziel: Ik ben weer 'oud gedrag'

aan het vertonen dat veraf staat van mijn ideale ik, terug naar mezelf, mijn gevoel en mijn eigen verlangens. Toen ik ruimte maakte voor mijn werkelijke verlangen en dit ging delen met mijn werkomgeving, ontstond er ruimte en beweging en merkte ik een paar dagen later dat alle klachten weer waren verdwenen.

Ik ben Peter super dankbaar voor zijn begeleiding, mij heeft het enorm geholpen in mijn herstel. Ik ben niet meer de 'oude' geworden (dat wil ik ook niet meer want dan word ik vroeg of laat waarschijnlijk weer ziek), maar ik voel me een meer completer, liefdevoller, helderder en heler mens dan voorheen. In die zin ben ik dankbaar voor wat Covid me gebracht heeft. Ik sta nu veel beter in contact met mezelf, met mijn eigen gevoelens en verlangens en laat me minder leiden door oude belemmerende patronen. Dit gun ik iedereen!

Gidi