

Review is geschreven eind december 2022.

De therapie vond plaats: half juli 2022

Peter's methode heeft me een enorme stap voorwaarts geholpen in het herstel van long covid. Na 2 jaar in een soort survival modus te hebben gezeten qua energie, druk op de borst, kort lontje, depressie-verschijnselen, begon het steeds wat beter met me te gaan. Twee voorafgaande trajecten met psychologen en veel zelf-hulp discipline (dagboeken, gedachten-oefeningen, etc) hebben daar zeker aan bijgedragen. Maar ik was nog steeds maar op 50 procent van 'vroeger'. En trajecten met fysio en longartsen leidden nergens toe, vooral onvermogen en onbegrip aldaar. Net voor de zomer 2022 werd ik getipt over Peter's behandelmethode. Met een succesverhaal van iemand die ik vertrouw, wiens partner spinglevend vandaan kwam en ineens weer intens kon sporten enzovoorts. Met een achtergrond van een vader en moeder die hypnose en yoga gaven thuis, leek me de methode van Peter me waardevolle poging: baat het niet dan schaadt het niet.

Ik was bij Peter vanaf het eerste moment op mijn gemak. Me openstellen was geen enkel probleem. Peter gaf veel vertrouwen, en hield heel directe spiegels voor met krachtige, eenvoudige doe-oefeningen. En gaf ook openheid over eigen verleden en ervaringen. Voor mij waren er vele eye-openers. Dat ik toch wel veel in de verdediging zat, mezelf in de hoek zette, niet genoeg in de aanval was. Dat ik weinig grenzen aangaf, en daarin veel helderder moest zijn. Een heel belangrijke conclusie voor mij is, dat ik veel meer gewoon moet leven dichtbij wie ik zelf ben, en het gewoon moet laten gebeuren. Dat ik teveel vanuit ratio & hoofd acteer en mezelf zo gevangen houd om vrij te leven naar hoe ik geboren ben.

Een aantal verfrissende uitgangspunten liggen aan de methode ten grondslag:

1. Long covid 'bestaat niet'. Er was al veel aan de hand toen je COVID kreeg, en dat was de laatste klap, zeker niet de enige.
2. Je mag er zijn, omdat je er al bent. Je hoeft niet je best te doen voor niks en niemand en moet je eigen leven leiden.
3. Je wordt als kind geboren, en er worden je ongewild allerlei grenzen opgelegd van wat hoort wat goed is. Daardoor zit een kind per definitie in een niet zelf gekozen gevangenis

Er waren een aantal heftige openbaringen bij de gesprekken/visualisaties. De eerste was dat ik een schuldgevoel naar een persoon had waarvan ik me totaal niet bewust was, en zeker niet de heftigheid ervan. Dat inzicht heeft geleid dat ik me anders ben gaan verhouden tot de situatie, heel fijn. De andere was de bevrijding van het kind (punt 3. hierboven). In een ontspannen staat van zijn laat Peter je je eigen verhaal visualiseren, om deze gevangenis met de grond gelijk te maken. Ik koos voor een "bijl" om dat te doen, en met moment dat ik de bijl in de "muur" zette in mijn verbeelding, kwam er veel los. Onverwacht. Voor mij een blijvend inzicht dat ik met meer risico dichtbij mezelf moet durven leven. Bij de kleine jongen van vroeger. Deze kleine "ik van vroeger" kwam ik later grappig genoeg weer tegen tijdens een andere oefening. Ik heb hem in gedachten geknuffeld en vriendschap met hem gesloten.

Deze oefeningen waren ook erg plezierig om te doen. Ik heb met Peter kunnen lachen en grappen maken. Peter heeft ook een gave om op het moment zelf de korte vragen te stellen die ertoe doen, en kleine zetjes te geven. Zonder oordeel, in het moment.

Na afloop van dag 2 dacht ik: is dit het nou? Zoveel vreemds was er niet gebeurd. Maar het heeft veel zaken in gang gezet. Zo bleek ik ook vooral maar door en door te werken voor anderen, en niet voor mezelf. Dat gaat veranderen nu, en ik heb veel zin in een ongewisse toekomst waar alles weer mogelijk is. Deel 2 van mijn leven. Terwijl ik deel 1 omarm als een mooie periode die me ook veel gebracht heeft. Ik begrijp dat wat ik vroeger kon, er niet meer toe doet, dat alleen het nu en het vooruit telt. Een bijzondere bijkomstigheid is, dat ik ineens af ben van mijn obstipatie die ik decennia lang gehad heb tijdens reizen naar het buitenland. Er zijn duidelijk belangrijke knopen/blokkades weggenomen. Deze review heb ik daarom ook wat later geschreven. Om te kijken of de sprong voorwaarts blijvend was - en dat is zo. Prachtig.

De eerlijkheid gebiedt wel te zeggen dat ik nog altijd niet top-fit ben. Langdurige gewrichtsklachten, weken griepklachten, bij elke boosterprik 5 dagen van slag. Klachten die ook blijven, niet meer helemaal weggaan. Maar ik schrijf het niet meer aan COVID toe, en veel eerder aan op gepleegde roofofbouw op eigen lichaam en persoon van al die decennia ervoor, waarbij COVID de *hard stop* was. De actie-radius is ook beperkter, maar misschien is het wel gezonder zo, en luister ik beter naar mijn lichaam en stop gewoon op tijd. Ik accepteer meer wat er is, kan beter genieten en niks doen. En heb minder haast in het algemeen.

2023 komt eraan. Ik kijk nu gewoon met de dag vooruit. Het roer gaat om, en ik heb er zin in!

Peter, bedankt.

Voor deze mooie hulp en stap in mijn leven.

X.