

# DE OGEN ALS SPIEGEL VAN DE ZIEL

98 Balance

DE IRIS VAN ONZE OGEN IS VERBONDEN MET ONS ZENUWSTELSEL EN DAAROM IS AAN DE IRIS PRECIËS TE ZIEN HOE HET MET ONS GAAT. BALANCE-REDACTEUR CHRISTIEN JANSEN LIET ZICH EENS DIEP IN DE OGEN KIJKEN DOOR EEN IRISCOPIST EN KWAM TOT EEN VERRASSEND INZICHT. "IK HAD NIET DOOR DAT IK ZO KLAKKELOOS DE NORMEN EN WAARDEN VAN THUIS HAD OVERGENOMEN."



Jaren geleden liep ik een man tegen het lijf die me in de ogen keek en meteen een karaktertrek van me onthulde. Fascinerend vond ik dat. Hij was iriscopist, zo vertelde hij. Dit voorval liet me niet los, dus toen ik voor Balance een ervaringsverhaal ging schrijven, wilde ik heel graag meer weten over iriscopie. Via via kom ik uit bij Jeroen van Vuuren, natuurgeneeskundig therapeut in Heemskerk. Ik bel hem en vertel hem dat ik graag een consult wil. Het blijkt zo te zijn dat sommige mensen die bij hem komen, expres niet vertellen wat ze mankeren omdat ze dat graag van hém willen horen. Eigenlijk net zoiets als naar de huisarts gaan en daar gaan zitten met de mededeling: “Zo. En vertelt u me maar wat ik mankeer.” Dat is dus niet de bedoeling van het consult. De enige klacht die ik ter plekke kan bedenken, is mijn slaapprobleem. Ik slaap al twaalf jaar slecht, terwijl ik voor mijn dertigste maar mijn kussen hoefde te ruiken en ik was vertrokken. Door iriscopie van mijn slaapprobleem af komen, als dat toch eens zou kunnen...

## STRESS ONDERWEG

We maken een afspraak, donderdagochtend zal ik rond kwart over negen bij de Praktijk voor Natuurgeneeskunde zijn. Door omstandigheden zit ik pas om kwart over negen in mijn auto, waar ik vervolgens ruzie krijg met mijn navigatiesysteem. Dus als dan ook de telefoon nog gaat, neem ik die redelijk geïrriteerd op. Het is Jeroen: of het allemaal lukt. Nou, nee dus. Geduldig legt hij uit hoe ik moet rijden en vol goede moed vertrek ik richting Heemskerk. Tijdens het rijden pleeg ik nog wat telefoontjes en opeens zie ik de afslag Akersloot voorbijkomen. Dat is toch voorbij Heemskerk? Ik báál van mezelf en niet zo'n klein beetje. Veel te laat en nog een telefoontje later kom ik uiteindelijk aan bij de Praktijk. Eenmaal binnen valt de stress snel van me af. Het is een prettige ruimte met hoge plafonds en ik krijg een hartelijke begroeting en een stevige hand van Jeroen van Vuuren. Een leuke, open veertiger, iemand die overkomt alsof hij stevig in zijn schoenen staat.

Na alle stress heb ik best zin in een stevige kop koffie, maar de aangeboden groene thee smaakt ook prima. Eerst worden mijn ogen gefotografeerd, mijn lenzen mogen gelukkig in blijven. Bij het fotograferen van mijn linkeroog zegt Jeroen: “Wat een leuke oranje vlekjes zijn dat.” Ik ben meteen opgetogen: ik heb leuke oranje vlekjes in mijn ogen! Nooit gezien, nooit geweten. Daarna mompelt hij nog iets over een sterke ‘bovenpoot’ wat zou duiden op een sterke beheersing. Onbegrijpelijke taal, maar ik ga er maar vanuit dat ik straks een uitleg krijg. Na de fotosessie gaan we naar de naastgelegen kamer waar Jeroen plaatsneemt aan de ene en ik aan de andere kant van het bureau. Tussen ons in staat een computerscherm waar mijn ogen enorm uitvergroot op te zien zijn. Jeroen heeft een vel neergelegd waarop staat welk deel van het oog correspondeert met welk deel van het lichaam. Want hoewel

iriscopie voor velen misschien nog in de hoek van de alternatieve geneeskunst zit, is het wel degelijk bekend dat de iris verbonden is met het autonome zenuwstelsel. Dit gaat naar elk orgaan en die organen zijn dan ook terug te zien in de iris. Het rechteroog vertelt over de rechterkant van het lichaam, het linkeroog over de linkerkant, aldus Jeroen. Hij kijkt op een ‘holistische manier’ naar de iris: hij betreft achtergronden, klachten en bepaalde karaktertrekken bij het lichaam, de emoties en de gedachten, waarna hij ze met elkaar verbindt.

## Waarom zou je anderen helpen als het ten koste gaat van jezelf?

### ORANJE VLEKJES

Hij begint met de oranje vlekjes in mijn linkeroog. Het blijkt pancreaspigment te zijn en in die buurt zit een ‘draad’ die duidelijk afwijkt van de andere ‘draden’. De vlekjes hebben te maken met zelfliefde, eigenwaarde en zelfstandigheid. De afbuigende draad die voortspruit uit de oranje vlekjes, staat in verbinding met mijn voet-knie-beenzone en duiden erop dat er een druk ligt op zelfstandig staan. Jeroen legt uit dat pigmentatie ontstaat in de gebieden waar je kwetsingen oploopt, emotioneel dan wel psychisch. Volgens Jeroen ben ik, door de kwetsuren die ik heb opgelopen ‘in mijn hoofd geschoten’, wat zoveel inhoudt dat ik niet meer vanuit mijn gevoel maar vanuit mijn verstand leef. Vervolgens gaat hij verder met mijn pupil. Omdat deze niet helemaal rond is, vraagt hij of mijn rug wel recht is. Nee, dat is die niet, dat werd op de lagere school al geconstateerd. Ik vraag of ik er nog last van ga krijgen. Volgens Jeroen niet, als ik er maar op de juiste manier mee omga. Hardlopen, wat ik graag doe, is goed – zolang ik maar gewoon lekker ren en er weer niet iets groots van maak en ga trainen voor een marathon ofzo. Maar het gaat ook om de emotionele zin. Kan ik mijn rug recht houden?

### WAT IS IRISCOPIE?

Iriscopie is een natuurgeneeskundige diagnosemethode. Deze methode is in Amerika en in Duitsland wetenschappelijk onderzocht en wordt daar veelvuldig gebruikt, ook door reguliere artsen. Er wordt zelfs vanuit ziekenhuizen naar de iriscopist verwezen. De iriscopist kan via de iris van het oog achterhalen waar de zwakke plekken van het lichaam zitten. Elk orgaan heeft zijn eigen betekenis en ook de energiewerking is te zien in de iris. Overigens vermeldt de overheidswebsite KiesBeter.nl dat iriscopie niet wetenschappelijk is bewezen.

# Loslaten, daar heb ik als controlfreak nogal moeite mee

Kan en durf ik de juiste keuzes te maken? Kan ik staan voor wie ik ben en wat ik wil? Verder ziet Jeroen dat de witte zone om mijn pupil wat te klein is, wat duidt op een te kleine darmzone. Volgens Jeroen ben ik een beetje doorgeschooten naar de sympathische-, oftewel de doe-kant. Ik neem letterlijk te weinig tijd en rust om te verteren. Als voorbeeld neemt hij mijn autorijtje naar Heemskerk. Autorijden kan leuk en relaxed zijn. Tenminste, als je je goed hebt voorbereid en als je op tijd van huis gaat. Bij mij is autorijden nooit relaxed omdat ik ondertussen ook nog met heel veel andere dingen bezig ben. Daar heeft hij absoluut een punt. Ergens rústig de tijd voor nemen, dat doe ik eigenlijk nooit. Het moet altijd snel-snel-snel en ondertussen ben ik dan ook nog aan het denken welke andere dingen ik nog tussendoor kan doen. Als ik dit doe, dan kan ik snel nog even dat doen en o ja, dan kan dat er ook nog bij. Dodelijk vermoeiend natuurlijk en vanwege die eigenschap is het dus niet helemaal goed gesteld met mijn darmstelsel. “Maar,” verzucht ik tegen Jeroen, “er móet ook zo ontzettend veel.” Wat dan, wil hij weten. Als klein voorbeeld noem ik dat ik net gevraagd ben klassenmoeder te worden, samen met een andere moeder en dat ik ja heb gezegd. Jeroen vraagt zich af waarom ik daar ja op heb gezegd. “Nou, omdat het me werd gevraagd door iemand die ik graag mag én iemand moet het toch doen. En als ik het nu doe, ben ik er weer voor een paar jaar vanaf.” Jeroen is niet onder de indruk van mijn betoog. “Jij bent het belangrijkste in jouw leven. Je moet jezelf centraal stellen in je leven. Als je jezelf niet gelukkig kun maken in jouw leven, welk voorbeeld geef je je kinderen dan? Je moet je prioriteiten stellen. Waar krijg je energie van, wat kost je energie.” Hmm. Daar ben ik wel even stil van. Mezelf voorop stellen, ik dacht dat ik er redelijk goed in was, maar als puntje bij paaltje komt, laat ik de kinderen altijd voorgaan. En inderdaad: is dat wel zo goed? Ik denk terug aan mijn jeugd met een zichzelf wegcijferende moeder en een vader bij wie de lat hoog lag. Jawel, je mocht wel zorgen voor jezelf, maar naastenliefde en goed doen was minstens zo belangrijk of eigenlijk nog belangrijker. Je móest iets betekenen voor de maatschappij en er zijn voor je naasten, hoe meer hoe beter. Vandaar dat ik al jarenlang braaf maar geheel tegen mijn zin met collectebussen langs de deuren ga, want iemand moet het doen én je moet iets doen voor je naasten. En hier komen we dus weer terug op het stukje zelfstandigheid. Ik had niet eens door dat ik zo klakkeloos de normen en waarden van thuis had overgenomen. Hoewel ik zeker ook vind dat je er moet zijn voor je medemens. Maar dan misschien op mijn eigen manier en zeker niet ten koste van mezelf.

## CONTROLFREAK ÁF?

Door de weinig rust die ik neem en het altijd maar moeten, moeten, moeten, zijn die slaapproblemen dus ook gekomen. Sla-

pen heeft te maken met je durven overgeven, je veilig voelen. Loslaten. En daar heb ik als controlfreak moeite mee. Jeroen stelt voor dat ik sowieso meer rust neem en dat ik 's avonds goed let op de overgang naar het slapen. Gewoon, rústiger leven en eens goed nagaan wat ik precies allemaal móet en van wie dat nou moet. En waarom zou je anderen helpen als het ten koste gaat van jezelf? Ik denk aan thuis, aan al het werk dat daar nog te wachten ligt. Inderdaad, het gras moet nodig gemaaid maar het is geen prioriteit. De enige die 'last' heeft van dat gras, ben ik zelf. De tijd is omgevlogen, het anderhalf uur is alweer voorbij en we gaan richting het einde van het consult. Jeroen vertelt nog wat frappante dingen die ik inderdaad herken, maar die minder indruk maken omdat ik nog verbijsterd ben door het zien van mijn eigen blinde vlek. We nemen afscheid en als ik naar de auto loop, neem ik me voor om eens niet meteen te gaan bellen maar gewoon lekker de muziek aan te zetten, te luisteren en rustig auto te rijden. Gewoon genieten van het autorijden. Iets meer leven richting mindfulness dus. Het rustige ritje bevat me alvast heel goed. Thuis aangekomen bedenk ik me dat ik nog snel net even kan hardlopen voor ik de jongste ophaal. Zal ik het doen? Wil ik het doen omdat ik die drie keer in de week hardlopen móet halen, of wil ik het gewoon omdat ik zin heb om te rennen? Ik heb zin om te rennen omdat ik me dan altijd erg prettig voel en ben tevreden met het besluit. Dat gras maai ik een andere keer wel. Het geeft me een heel prettig gevoel van rust dat eigenlijk niets móet. Dat ik kan kiezen of ik het wel of niet doe. Sinds het consult probeer ik een stuk bewuster te leven en ook 's avonds let ik goed op dat ik meer rust neem en ik moet zeggen: we zijn nu twee weken verder en ik heb, op een of twee nachten na, goed geslapen. Mocht ik weer terugvallen in mijn oude gewoonte, dan maak ik meteen een nieuwe afspraak. Dan kan Jeroen kijken of de witte ring rond mijn iris al wat groter geworden is en weet ik of ik op de goede weg ben. Het voelt in ieder geval wel heel goed.

## WIE IS JEROEN VAN VUUREN?

Jeroen van Vuuren (1966) studeerde af aan de hogeschool voor natuurgeneeskunde. Zelf had hij jarenlang last van ernstige spanningshoofdpijn en toen hij daar na jaren vanaf kwam door een behandeling in het alternatieve circuit, besloot hij natuurgeneeskundige te worden, met iriscopie als specialiteit. Jeroen is lid van de beroepsvereniging V.N.T. waardoor een groot aantal verzekeringen ruime vergoedingsmogelijkheden heeft (zie website). Een consult duurt 1¼ uur en kost € 67,50. Voor meer informatie of een afspraak bel 0251-24 72 36 of kijk op [www.NGPH.nl](http://www.NGPH.nl).