

# In de spiegel kijken

**Je partner, je kind, je eigen lichaam: het zijn spiegels van jezelf. Door in die spiegels te kijken, kun je veel over jezelf te weten komen, stelt klassiek homeopaat Astrid Klompstra. Ze begeleidt mensen bij het 'spiegelen'.**



Astrid Klompstra: „Die onafhankelijkheid van je partner irriteert jou zo, omdat je die kant in jezelf hebt weggestopt.“  
Foto Hoge Noorden/  
Jeroen Horstius

Waarom verlangt een afhankelijke, onzekere vrouw zo vurig naar een sterke, onafhankelijke man? Omdat we zoeken naar het ontbrekende, want verlopen puzzelstukje in onszelf, meent Astrid Klompstra (37), klassiek homeopaat en relatietherapeut in Leeuwarden. We zoeken naar een partner die perfect bij ons past en die het geluk brengt waar we al zo lang op wachten. Eindelijk komt alles goed!

Helaas komt vroeg of laat de teleurstelling. Je weet toch dat ik het niet prettig vind als je niet even belt? Als je altijd alles zelf regelt? Als je mij nooit naar mijn mening vraagt?

Ik heb me vergist, concludeer je, en je kapt met de relatie. Maar in een volgende relatie duikt hetzelfde patroon weer op. Logisch, aldus Klompstra, want een afhankelijke vrouw valt nu eenmaal op een onafhankelijke man. Een klets-kous op een zwijzaam type. Een zuinig iemand op een die gemakkelijk geld uitgeeft.

Dan kun je er weer een punt achter zetten, of je kunt je bij de situatie neerleggen. Maar beter is het die te overstijgen, meent de relatietherapeut. „Beschouw je partner als een spiegel, die jou je blinde vlek, je ongeleefde kant laat zien. Dat is zijn cadeautje voor jou, een uitnodiging om het anders te doen.“

Haar theorie: „Ieder mens heeft gebieden waar hij niet helemaal tevreden mee is, waardoor hij zich beperkt voelt. Daar kun je mee leren leven, dat is op zich een goede keuze. Maar in een partnerrelatie wordt zo'n pijnpunt onherroepelijk voelbaar. Die onafhankelijkheid van je partner irriteert jou zo, omdat je die kant in jezelf hebt weggestopt. Vaak ligt de oorzaak hiervan al in onze vroege jeugd, in pijnlijke ervaringen met ouders, juffen of meesters. Ooit hebben we daarom besloten dat we maar beter niet onafhankelijk kunnen zijn.“

Ze tekent een half rondje, en nog een half rondje. Twee partners die elkaar perfect aanvullen. Maar waarom zou je zelf geen heel rondje kunnen zijn? „We denken te beperkt over onszelf: ik ben niet zo'n type dat op feestjes graag in het middelpunt staat. En dat is het dan. Maar wat nu als je zegt: dat ben ik ook! Het leven is bedoeld om ons tot ons recht te laten komen, het is een

reis terug naar onze gezondheid.“

Zelfontplooiing, of hoe je het ook maar noemen wilt. „Het is het probleem van de dertigers van nu: ze hebben alles, een huis, een auto, drie vakanties. Intussen staan relaties onder druk. Oude patronen werken niet meer, hoe het wel moet weten we niet. We zijn op zoek naar innerlijke vrede.“

In haar praktijk De Sinne in Leeuwarden begeleidt Klompstra mensen met relatieproblemen. Als een stel zo ver komt dat ze elkaar niet langer de schuld geven en zichzelf uitsluitend als slachtoffer zien, is verandering mogelijk. „Het is zo mooi om te zien dat mensen uit die oorlog komen, dat ze terugpakken wat van hen is. Er is geen sprake van een schuldige of een slachtoffer, er is alleen pijn.“

## PIJNPUNTEN

Van je partner kun je scheiden, maar ook je kinderen wijzen je op je pijnpunten, stelt Klompstra. „Kinderen willen niets liever dan dat hun ouders gezond en gelukkig zijn. Ze voelen aan waar we dat niet zijn en wijzen ons op onze blind-

de vlekken. Maar daarvoor hebben ze maar een beperkt aantal middelen. Via hun gedrag of hun lichamelijke kwalen 'fluisteren' ze ons in wat er in ons bewustzijn ontbreekt.“

Het is de kunst voor ouders om te erkennen dat hun kind die blinde vlek ziet en de boodschap eruit te halen. Om hen daarbij te helpen, gebruikt Klompstra de methode Het Fluisterkind, ontwikkeld door de Leeuwarder therapeut Janita Venema. Samen met Venema leidt ze daarnaast professionals die met kinderen werken op tot kindertolk, zodat zij klachten en problemen van kinderen kunnen 'vertalen' naar het gezin.

Een spiegel die iedereen tot zijn beschikking heeft, is het eigen lichaam. Volgens Klompstra vormen lichaam en geest een onlosmakelijke eenheid en vertellen ook bijvoorbeeld chronische migraine, hardnekkige obstipatie en rugklachten ons iets over een weggestopt stukje van onszelf. Zoals ook een baas, collega's en cliënten dat kunnen doen. „Er zijn overal spiegels om ons heen, als je ze maar wilt zien.“

PAULINE VAN KEMPEN

## ‘Mama heeft de boodschap begrepen’

Een warme dinsdagavond, een bovenzaaitje in de Sint Paulusschool in Leeuwarden. Op tafel waxinelichtjes, bloemen, thee en schuimpjes. Vier vrouwen volgen de oudercursus Het Fluisterkind van klassiek homeopaat Astrid Klompstra. Ze vertellen wat ze tijdens de eerste vier bijeenkomsten hebben opgestoken.

M. (30) was al eerder met haar zesjarige zoontje bij Klompstra geweest voor een homeopathisch consult. Het kind toonde heftige emoties en had lichamelijke klachten. Zat op een medisch kinderdagverblijf en kreeg advies voor het speciaal onderwijs. Inmiddels gaat hij zonder problemen naar de gewone basisschool. „Wonderlijk wat mij is overkomen“, zegt M.

Op de oudercursus leerde ze begrijpen dat haar zoontje haar met zijn driftbuien iets wilde laten zien: ze moest haar eigen emoties durven tonen. „Ik deed me vaak anders voor. Als ik iets in mijn hart verschrik-

kelijk vond, zei ik toch dat ik het leuk vond. Ik ben militair geweest en moest altijd stoer zijn. Nu erken ik: het is niet erg als je huilt. Dat wilde hij mij vertellen.“

„Mama, durf maar te leven“, leerde B. (38) van haar twee zoons. „Ik riep altijd: wat zijn jullie druk! Zag overal apen en beren en reageerde heel heftig naar de kinderen. De cursus was voor mij een eye-opener en heeft mij laten zien welke boodschap de jongens mij met hun gedrag gaven: laat maar gaan, geniet!“

Haar gevoel van boosheid had te maken met oud zeer, zegt B. „Omdat er vroeger nooit naar jou geluisterd werd“, vult Klompstra aan. B.: „Ik heb vooral veel over mezelf geleerd. Dat hoeft je je kind niet uit te leggen, die voelt dat wel: mama heeft de boodschap begrepen.“

I. (38) vertelt over haar dochtertje van drieënhalve. „Ze was te verlegen, te bleu. Maar toen ik haar verhaal hier voorlas, ging het

over mij. Te veel afwachten, dat doe ik ook. Dat spiegelen is zo letterlijk, daar schrik je van.“

„Ik heb een mooi huis, ik woon samen, maar toch voelde ik onrust: ik wil meer. Maar ik zat altijd binnen. Nu ga ik boodschappen doen, naar vrienden. Als ik meer durf, ben ik een voorbeeld voor mijn kind.“ Klompstra, samenvattend: „Voed jezelf op en laat je kinderen met rust.“

Ook M. (42) geloofde dat het beter kon. „Ik had het gevoel dat ik tekortschoot als moeder, dat ik niet goed op mijn kinderen reageerde, hen belemmerde ook. Ik zat vast in een patroon van mopperen op de kinderen. Als ze maar niet op mij gaan lijken, dacht ik.“

„Nu beseft ik dat ik niet zozeer problemen met mijn beide kinderen heb, maar vooral met mezelf. Ik heb de eerste stap gezet. Ik ben opgelucht, meer ontspannen. Mijn man zei: je hebt de laatste weken meer gelachen dan de laatste jaren.“

## Kinderen

### Welles, nietes!

‘Geef hier die schaar, ik had hem het eerst.’ Krijn grabbelt al naar de schaar. „Nietes, jij zat te plakken. Jij had de schaar helemaal niet.“ „Mááám, Bram wil de schaar niet teruggeven!“ Moeder snelt toe, want het trekken en duwen begint gevaarlijke vormen aan te nemen. Het tweetal begint te schoppen en te slaan, met de schaar gevaarlijk zwaaiend in hun midden.

Ze ontfutselt haar twee driftkickers het gewilde object en dan brandt het tweetal pas echt los. „Het is mijn schaar, ik heb hem voor mijn verjaardag gekregen.“ „Ik moet een veel groter stuk knippen, jij kan best wachten.“

Moeder zucht. Net nu ze onderuit wil de zakken met een boek begint het tu-

mult. „Jongens, rustig alsjeblieft. Ik zal de kookwekker erbij zetten en dan mogen jullie om de beurt vijf minuten met de schaar. En morgen kopen we nog een schaar extra, dan hoeven jullie er niet meer om te bekvechten.“ De rust keert weer.

De jongens gaan verder met hun knutselwerken en moeder zakt tevreden op de bank. Zo, dat heeft ze toch maar weer handig opgelost. Ze houdt niet van geruzie, het verziekt de sfeer en is nergens goed voor.

Doodmoe worden we van die heibel in huis. Ouders neigen ertoe meteen de boel te sussen, scheidsrechter te spelen of een Salomonsoordeel uit te spreken. Maar daarmee ontnemen we onze kinderen wel de kans hun conflicten zelf op te lossen. Conflic-

ten die bij het leven horen. Mensen zijn allemaal verschillend en zien de dingen vanuit hun eigen perspectief. Iedereen heeft eigen behoeften en wensen die kunnen botsen met die van een ander. Bij kinderen is dat niet anders.

Door te ruziën bepalen ze hun plaats ten opzichte van andere kinderen. Ze leren hun mening te uiten, voor zichzelf op te komen. Hoe horendol je er als ouder ook van wordt, het is goed kinderen hun ruzietjes te gunnen en niet altijd te sussen. Als kinderen niet de kans krijgen hun kant van het verhaal te belichten, blijft onderhandels de irritatie zitten om er bij de volgende onenigheid dubbel zo fel uit te komen.

Moeder moet bij het toestaan van de-

ze ruzie er wel naast blijven staan om haar zoons duidelijk te maken dat ook ruziën grenzen heeft. Aan haren trekken en schoppen is er niet bij, wie schreeuwt krijgt niet meer gelijk dan wie gaat huilen. Eeuwig en altijd bekvechten doen we ook niet.

Een klein kind heeft een te geringe woordenschat om zijn boosheid mee te kunnen uitdrukken. Het zal snel gaan huilen, schreeuwen of slaan. Gaandeweg moet het leren zijn woede in woorden uit te drukken in plaats van in gedrag. Dat gaat niet van de ene op de andere dag, van ouders wordt een lange adem gevraagd.

Zij moeten zich tevens realiseren dat zij het grote voorbeeld zijn voor hun kind. Als zij zelf de gewoonte hebben schreeuwend hun gelijk te halen,

moeten ze niet gek staan te kijken als hun kind hen na gaat doen.

Scheidsrechter spelen is heel riskant. De ouders staan er vaak niet naast als de ruzie begint. Reconstrueren is lastig, elk kind vertelt zijn kant van het verhaal en we komen er meestal niet achter wie er nu eigenlijk begon. Een klein kind kan vaak ook niet meer precies vertellen waardoor de ruzie ontstond.

Ouders die proberen scheidsrechter te spelen, trappen makkelijk in de valkuil: steeds de zwakste gelijk geven omdat die zo zielig is. Een kind heeft snel door dat het door te huilen altijd de ouder aan zijn kant krijgt. De gene die het met schreeuwen probeert, heeft het nakijken en blijft verongelikt achter.

Hoe dan wel? Ouders kunnen ver-

woorden wat zij zien gebeuren. „Julie zijn echt kwaad zeg.“ Daarna kan de moeder van Krijn en Bram beide standpunten onder woorden brengen. „Krijn vindt dat hij mag knippen omdat het eigenlijk zijn schaar is. Maar Bram moet een heel groot stuk knippen, dat duurt heel lang.“ Zo leren kinderen zich te verplaatsen in de beweegredenen van anderen. Wat niet betekent dat ze het met elkaar eens hoeven te zijn. En vervolgens: „Dat is ook een lastig probleem, hoe lossen we dit op?“

Dikke kans dat ze zelf een oplossing aandragen. Als dit nog een brug te ver is, kan moeder Krijn en Bram laten kiezen uit verschillende oplossingen. Het is dan hún oplossing en niet die van hun moeder.

ANNIE DE VREUGD