

Eros leren kennen als grenzeloze inspiratie

TEKST: TIM OVERDIEK • BEELD: BARBARA PEERDEMAN EN THOMAS VOGEL

'Hey Tim, we gaan iets nieuws doen. Doe je mee?' Over het verzoek van Joke Goudswaard hoefde ik niet lang na te denken. De uitnodiging voor Groep 1 van de nieuwe masterclass *Eros in begeleidingswerk* was dit voorjaar te verleidelijk.

Het kwam op een ideaal tijdstip. Ik had net drie dagen Luisteren naar het Lijf achter de rug. Zowel professioneel als persoonlijk was er nog genoeg uit te zoeken. Het vooruitzicht om dat bij Phoenix te gaan doen met Joke en Morten Hjort als leermeesters paste prachtig in de lente die ik vol wilde omarmen. Drie keer twee dagen onderzochten zeven vrouwelijke en drie mannelijke deelnemers elkaars en hun eigen 'aanraking op de grens'.

Met Joke heb ik een speciale band. Ze kwam erbij toen ik aan het laatste

jaar van de driejarige begon, als vervangster van de overleden Alexandra Tompkins. Geen makkelijke taak. Maar als iemand naast William Wilson dat gapende gat kon vullen, dan was het Joke Goudswaard. Haar 'houden van de dood' sloot naadloos aan bij het 'dealen met de dood' in mijn persoonlijke en professionele bestaan als (mannen)coach. Dankzij mijn journalistieke achtergrond was ik op schalkse wijze door Joke de vervolgopleiding *Het Helende Verhaal* binnengetrokken. Tegen Joke zeg je gewoonweg geen nee, kom ik elke keer weer tot de ontdekking.

In *Het Helende Verhaal* leerde ik Morten kennen. We botsten een paar keer, en ik ben er nog steeds niet achter aan wat of wie dat lag. In plaats van hem te ontlopen, koos ik bewust voor de Eros-zesdaagse om

wederom in het licht (en de schaduw) van dit trainersduo te mogen vertoeven. Feilloos weten zij me te triggeren, te inspireren en te openen. Soms door helemaal niets te doen. Knap staaltje leermeesterschap, dat ik in mijn eigen praktijk voortdurend inbreng. Nietsdoen, en daarmee meer dan genoeg.

De zomer is nog in volle gang als we met zijn drieën terugblikken op hun Eros-eersteling. Ze kennen elkaar door en door. Op mijn vraag wie de nieuwe masterclass eigenlijk heeft bedacht, is het even stil. Dan zegt Joke: 'Op de energie van...', waarop ze met Morten gelijktijdig het woord 'samen' uitsprekt. Zo zal het tijdens ons gesprek vaker gaan, wat zeker niet betekent dat ze hetzelfde zijn. Integendeel. ➤

Eros in begeleidingswerk, de zesdaagse waar je in dit artikel over leest, is vrij nieuw in ons opleidingsaanbod. Vanwaar deze boeiende masterclass? En wat is het belang ervan voor begeleiders?

Een belangrijk aspect van het werken met mensen is het werken met levensenergie. Hoe leerde iemand over liefde, over mannelijke en vrouwelijke energie? In hoe je je seksuele identiteit en je hechtingspatronen ontwikkelt, klinkt ook de echo van je systeem van herkomst door. Boodschappen die vrijheid gaven om te onderzoeken of juist weghaalden bij wie je bent of wilde worden.

Van elk proces rondom hechting kun je een vertaalslag maken naar het leerlandschap rondom eros. Een kern

van de masterclass is hoe je dit gebied weer kunt bezielen. Het leren bewegen in seksuele energie maakt onontkoombaar onderdeel uit van het contact tussen begeleider en cliënt. Je leert om meer bewustzijn te krijgen van dit overdrachtsproces en het toe te passen als een gezonde stroom. Hart en bekken zijn hierbij onmisbare medespelers!

Een nascholingsprogramma voor gevorderde cursisten die wat explicieter willen werken met intimiteit en seksualiteit, gekoppeld aan hechtingpatronen, en wat dit betekent voor de ontmoeting tussen begeleider en cliënt. Een zesdaagse, waarin je onderzoekt hoe je – vanuit jezelf – een veilige en verantwoorde context kunt maken, voor een gebied waar vaak 'verboden toegang' op staat, terwijl het zeker te bewonen is!

Morten: 'In onze chemie is er een heel dik 'samen' waar je als cursist niet tussen komt. Maar er is ook een grote eigenheid. We doen het echt anders.'

Joke: 'Ik denk dat we allebei heel goed zijn in het aanvoelen wat mannelijke en wat vrouwelijke energie is. Daar halen we de opperste vruchtbaarheid uit, zodat je bent wie je bent, ook in die seksuele energie. In de samenwerking spelen we hiermee, ook om ervaringen in de groep op te roepen. Ik zet hierbij vaak beelden, symbolen en metaforen in, terwijl Morten het meer op de huid doet dan ik.'

Morten: 'Samen zoeken we de grens op. We maken het spannend, en tegelijkertijd veilig. Voor mij geldt dat hoe dan ook eros zal stromen. De kracht van eros is als een soort oerkracht van het bestaan waar je altijd op kan terugvallen. Dat bedoel ik groter dan seksualiteit. Mensen kunnen niet zonder die liefdesenergie, dus in zekere zin kun je ze daar makkelijk brengen. Deze masterclass ligt voor ons in zekere zin ook in het verlengde van de vervolgopleiding *Op de rand van het licht*, waar dood en intens verlies het kernthema is.'

Joke: 'De sfeer van onze masterclass draait om het wakker maken van levensenergie, waar die is gestold of opgedroogd. Dat geldt in het directe contact met mensen en hoe zij dit weer vertalen in hun werk als begeleider. De bedoeling van *Eros in de begeleiding* is cursisten toegang te verlenen, iets in handen te geven waardoor ze met dat spannende gebied kunnen werken in een context die klopt.'

Omdat de zesdaagse veel meer is dan een workshop en korter dan een vervolgopleiding, komen deelnemers

meteen terzake. Er is geen tijd om even rustig aan te kijken, merkte ik als cursist. Je duikt als gevorderd student meteen de diepte in. Bij binnenkomst hebben we Joke en Morten al per mail laten weten wat onze persoonlijke en professionele leervragen zijn. In mijn geval gaat het om mijn verlangen naar (en soms verwarring over) intimiteit in mijn liefdesleven. Ook wil ik onderzoeken waar in mijn praktijk de balans ligt bij lichaamswerk. Als man ben ik anno 2019 extra alert bij het begeleiden van vrouwelijke cliënten. Waar ligt in tijden van #MeToo de grens? Wat kan wel, en wanneer juist niet?

Morten: 'Dat thema is op die manier in de voorbereiding eigenlijk niet aan de orde gekomen. Wel zoeken we heel bewust naar de taal voor een gezonde werkruimte om op dit gebied te leren en te oefenen. Met alleen een regel voor wat wel en wat niet mag kom je nergens. Bij elke deelnemer, bij elke cliënt kijk je opnieuw of en hoe je kunt aanraken. Ik heb honderden voorbeelden waar ik het telkens verschillend doe, waar ik soms niet helemaal tevreden over ben, waar ik over de grens ben gegaan of juist te voorzichtig ben geweest.'

Joke: 'Waar Morten vaak persoonlijke voorbeelden inzet om een leerlijn te openen, gebruik ik graag de grote verhalen als spiegel. Je moet in het werken met intimiteit en seksualiteit niet alleen naar 2019 kijken. Dat is te beperkt, omdat grotere bewegingen zich herhalen. De zeventiger jaren waren de tijd waarin mannen en vrouwen altijd alles en iedereen aanraakten. Ik houd ervan om over de grens te gaan, om de ruimte buiten het geëigende te betreden, zolang de context maar kloppend is. Daar hoort ook het woord grens bij, dat is goed om te weten. Dus

wel grenzen vanuit gezonde verhoudingen, maar niet uit benauwdheid. Dat zou zonde zijn van de vruchtbare grond.'

Durven dus, leerde ik. Een sprong wagen, in de wetenschap dat je per cliënt aanvoelt tot hoe ver je kunt gaan. Er bestaat geen blauwdruk. De zesdaagse gaf inzicht in mijn professionele behoedzaamheid die ik aanvankelijk uitlegde als zorgvuldigheid, maar die soms vooral angst bleek te zijn om dat spannende terrein van eros te betreden. Niet alleen Joke en Morten als leermeesters in de verticale leerlijn, maar ook medecursisten lieten mij voelen hoe intimiteit zich kan openbaren – bij mezelf, bij de ander en daarmee samen.

'Doe het maar gewoon, vertrouw maar op jezelf', gaven Joke en Morten me mee. 'Pleeg sneller verraad naar de vrouwen', was een van de tips. Dat klinkt zonder context hartstikke vals en zelfs 'fout'. Maar ik begreep precies de bedoeling. Als vrouwen in mijn praktijk signalen geven, of als ik die zelf onbewust zend, dan moet je het benoemen. Niet doen is ondermijnend voor het vertrouwenscontact. Neem dan maar risico. Ik probeerde het een week later meteen uit. Nooit zo fijn en eerlijk gewerkt toen de relatie cliënt-begeleider in alle openheid werd schoongemaakt.

Nieuw in *Eros in begeleidingswerk* is het werken met buddy's. Omdat er simpelweg geen tijd is voor intervisie, houd je tijdens de duur van de zesdaagse contact met één medecursist. Mijn buddy appte me af en toe, en soms mailde ik haar. We stuurden elkaar onze gedachtenkronkels en eindopdracht. Je hebt als het ware een tijdelijke relatie met elkaar, ook hierin mag eros stromen.

Wie zijn eigenlijk de leermeesters van de leermeesters?

Morten: 'Johannes Schmidt, de Duitse traumatherapeut, omdat hij veel plezier beleeft met mannen en vrouwen, daarbij zijn eigen lijf vol inzet en zijn eigen seksualiteit heel goed kan containen. Hij laat die energie stromen en houdt het toch bij zich. Dat is zijn kwaliteit. Hij werkt vanuit de diepe overtuiging dat eros een scheppende en stuwende kracht is in mensen. Dat is het kader dat hij neerzet, zowel individueel als in een groep. Hij werkt op het scherp van de snede en toch ook in orde. Ik zag eens hoe hij in de kring het gebaar van een vrouw op een kwetsbare plek in haar lijf versterkte met zijn hand. Het was subtiel en passend: een aanraking, vooral als getuige. Knap!'

Joke: 'Wibe is voor mij een leermeester in het werken met intimiteit en hechting. In hoe je mensen ook via de taal kunt aanraken en zo context maakt. Een ander moment van jaren terug dat me nog bij staat, is hoe hij in de workshop *Hoe raak ik je aan?* een cursiste voorstelt om binnenkort met hem de ijsbaan op te gaan. Het samen schaatsen om je eigen lichaam weer te leren vertrouwen, letterlijk

aan de hand van de trainer. Het versterkte mijn creativiteit in bedding maken en hierin op mijn intuïtie en eigenheid te vertrouwen. Ik fluister een gekwetste cursist een dichtregel in het oor terwijl ik haar haren streel. Of ik geef een huiswerkopdracht op maat. "Vanavond als je thuiskomt, doe je je rode hakken aan en verleid je je lief een keer in plaats van kritiek te leveren. Kom, we oefenen het nu. Kies maar een medecursist uit."

Piet Weisfelt is ook een leermeester, omdat hij mij liet zien hoe je met één hand met het hele lichaam kunt werken. Zijn precisie om zo op een veilige manier die seksuele energie in te zetten, bewonder ik. Een bloedstollende combi, met een vinger over je rug gaan en zo de naakte ervaring op kunnen roepen. Om binnen die intimiteit te weten wat zowel de begrenzingen als de mogelijkheden zijn. Het principe dat het deel voor het geheel staat, pas ik nog heel vaak toe, vooral bij het oproepen van avontuur. Elke kleine leerbeweging staat symbool voor een grotere stap, die nieuw perspectief maakt, ook in het lijf. Alleen al het aanraken van de lippen brengt een stroom van levensenergie op gang.'

Als eros eenmaal stroomt, dan raak je nooit verzadigd, laat staan uitgeleerd over de reikwijdte en begrenzingen. Joke: 'Ik ben geboeid en lerend in het werken met genderidentiteit en alle vragen die dat oproept.' Morten: 'Ik word steeds veiliger, maak steeds kleinere bewegingen.'

Joke: 'Jij bent je steeds meer bewust van jouw gevaarlijkheid.'

Morten: 'Ja, ik word me met de jaren steeds bewuster van mijn effect, en van wat ik oproep. Ik hoef minder met de deur te klappen, omdat ik vanbinnen ook al subtieler kan voelen. Dat het niet altijd zo spannend hoeft, maar dat minder spannend mij al meer raakt. Terwijl ik het spannende ook nodig heb gehad om iets te voelen. Ik heb de grenzen wel opgezocht om te voelen. Nu voel ik meer in het zachte, en daar ben ik nog lang niet klaar mee.' 🐼

Tim Overdiek (1965) is therapeutisch coach in Amsterdam. Samen met Wim van Lent is hij de schrijver van het onlangs verschenen boek *Als de man verliest, omgaan met tegenslag, verdriet en rouw*. Eerder publiceerde hij zijn rouwboek *Tranen van Liefde*.

Bij Eros in begeleidingswerk gaan we uit van het kwadrant: begeleider, cliënt, het thema seksualiteit/levensenergie en het leerlandschap.

In het begeleiden kijk je telkens naar de ontwikkeling van de leerlijn rond het thema hechting, intimiteit en seksualiteit. Waar is iemand blijven steken en op welke leeftijd? Zit er in de volwassene van nu een klein meisje van vier dat alsnog aangemoedigd moet worden om vrij te experimenteren, komt er een puber in beeld wiens grenzen mogelijk beschadigd zijn? De kans tot heling ligt altijd weer in de interactie van dit moment tussen begeleider en cliënt. Hierbij is de overdracht tussen hen in het hier en nu – een verticale lijn – de ingang. Zo open je het leerlandschap: juist die lerende context schept ruimte voor groei. Daarnaast ondersteunen cursisten elkaar natuurlijk in dit kwetsbare avontuur.

