

Cursus Beter beminnen



Inge Jager. (Foto: Sam Ranzijn)

Trudy Admiraal

STAD Als de liefde bloeit, wordt een heleboel zoveel gemakkelijker. Dat zegt Inge Jager die in Amsterdam de cursus 'Beter beminnen' geeft aan stellen die al een tijdje bij elkaar zijn. 'Het zijn vaak mensen die druk zijn met werk en kinderen. Maar ik help ook mensen van 60, 70 jaar. Na drie avonden stroomt de liefde weer, dat is prachtig om te zien.'

Het zijn geen sekslessen die Jager geeft. 'Seksualiteit zorgt ervoor dat we ons samen voelen, het is het meest kernachtige van een relatie. Als de seks goed is, vervult dat de liefde. Maar mijn cursus gaat niet over seks, het gaat over aandacht hebben voor elkaar. De deelnemers leren technieken om meer te voelen in zichzelf. Ik merk vaak dat één van beide partners liever deze cursus doet dan de ander. Sommige mensen zijn bang dat ze ergens ingeduwd worden. Maar ik waak ervoor dat niemand over zijn eigen grens heen gaat. Er is niets zo erg om iets te doen en ondertussen te denken: dit wil ik niet. Weerstand heb je niet voor niets, zeg ik altijd tegen mensen die wat huiverig zijn: kijk of het lukt om niet te oordelen over hoe je je voelt. Trek je er niets van aan.'

Verliefdheid

Soms krijgt ze mensen in haar groep die eigenlijk niet meer zoveel voelen. Jager: 'Als je net verliefd bent, vrij je de sterren van de hemel. Maar de verliefdheid ebt weg, en de liefde kan zich in

een rustiger vaarwater ontwikkelen, liefde voor wie de ander echt is. Maar dan komen er kinderen, er zijn carrières, je moet haast een octopus zijn om ook nog aandacht voor elkaar te hebben. Het verbaast me niks dat mensen dat niet aankunnen. Als er zoveel van je wordt gevraagd, beperk je je tot wat echt noodzakelijk is. Je partner is er al, die wordt vanzelfsprekend. Dat kan leiden tot irritaties, en als er ook al een tijd niet wordt gevreeën, moet er iets gebeuren. Ik kan helpen.'

Door de cursus 'Beter beminnen' wordt het contact hersteld, belooft Jager. 'Liefde is geen sluitpost. Als je alleen maar geeft aan de kinderen, dan loop je leeg. Partners die het samen goed hebben, kunnen alles aan.'

Reacties

De reacties van cursisten die de cursus al volgden zijn in ieder geval veelbelovend. 'Zowel de aandachts-, ademhalings- en aanrakingsoefeningen hebben me bewuster gemaakt van mijn eigen 'zijn' in relatie tot de ander. En dat is pure winst!' schrijft cursiste Ria. En Ineke laat weten: 'De introductiecursus is mij heel goed bevallen. Het waren drie mooie, veilige, inspirerende relatie-avonden. De begeleiding vond ik licht, lief, vriendelijk en kordaat. Van harte aanbevolen.' Jager: 'Deze avonden zijn een ontspannen en intieme manier om elkaar te ontmoeten. Dat gebeurt minder als je een avondje naar de film gaat.'

De introductiecursus 'Beter beminnen' van Inge Jager start 11 januari. Kijk op www.beterbeminnen.nl