

Eigen-wijze vrouwen

Sommige vrouwen doen iets bijzonders: ze inspireren.

De een geeft therapie, de ander schrijft boeken of verzorgt lezingen.

Ze zijn allemaal op zoek naar de waarheid en volgen daarbij hun eigen weg.

In deel 3 van de serie

Eigen-wijze vrouwen

schrijfster en therapeute

Hanneke Korteweg.

TEKST JUDITH VAN DER GRAAF

BEELD ELLEN GROOTES



‘Voor seksualiteit heb je al je wijsheid nodig

De overgave die seksualiteit van je vraagt is net zo diep als de overgave aan God.’ Hanneke Korteweg (61) is therapeut, schrijfster en medeoprichter van het Instituut voor Toegepaste Integrale Psychologie (ITIP). Op zoek naar wijsheid bestudeerde ze vele religies en vormen van spiritualiteit. Vorig jaar leidde dit tot het boek *Een vrouwelijke weg van bevrijding*. Maar Kortewegs zoektocht gaat door. ‘Iedere waarheid toont een bepaalde blokkade in jezelf.

In de stromende regen arriveer ik bij de oprijlaan van een woonboerderij op de Utrechtse Heuvelrug. Hier woont en werkt therapeut/schrijfster Hanneke Korteweg, samen met Hans, haar partner in leven en werk.

Hanneke - klein, slank - lijkt in eerste instantie wat terughoudend, bijna streng. Ze gaat me voor naar een studeerkamer vol boeken over bewustzijnsontwikkeling en met uitzicht op een weidse tuin met vijver. Haar reserve verdwijnt als we beginnen te praten. Ze lacht veel, is expressief en fel. Soms springt ze bijna uit haar stoel om iets uit te beelden. Dan roept ze opeens midden in een zin: “Ik moet plassen”, of ze zegt eerlijk: “Ik begin een beetje moe te worden.” Een intrigerende vrouw met duidelijke meningen. Hanneke en Hans Korteweg waren tot voor kort de drijvende krachten achter het door hen opgerichte Instituut voor Toegepaste Integrale Psychologie, beter bekend als het ITIP. Samen en apart schreven ze ook meerdere boeken (zie kader). De laatst verschenen titel van Hanneke luidt *Een vrouwelijke weg van bevrijding*.

Mag ik uit de titel van je laatste boek opmaken dat je zelf bent bevrijd?

“Ik ben vrij, dat is waar. Maar ik ben er ook nog steeds mee bezig. Op ieder moment kun je hiér (wijst naar haar romp) nagaan: ben ik vóórwaarts gericht, of ben ik hiér (wijst naar haar

bekken). Het is voortdurend afkicken en er steeds voor zorgen dat je ontspannen blijft. Ben ik bezig met straks, dan ga ik terug naar nu. Dat werkt veel beter dan zoeken naar de reden waarom je nu niet hier bent. Dat is zo ontzettend zonde van de tijd! Alsjeblieft zeg, het is zo al moeilijk genoeg!” Ze schatert het uit. Tijdens therapiesessies staat ze dan ook niet te veel stil bij het verleden van haar cliënten, vertelt Korteweg. Al kijkt ze bijvoorbeeld wel naar hoe je de obsessies van moeders bij hun dochters terugvindt. “Vrouwen van mijn generatie hebben bijna allemaal zwoegende, ernstige moeders; vrouwen die hun man volgden of zich juist tegen hem verzetten.”

Maar in plaats van je moeder de schuld te geven van je obsessie, kun je ook de draad oppakken en kijken wat jouw antwoord daarop is.”

Zusterschap

“Vrouwelijkheid is voor mij steeds belangrijker geworden”, zegt Korteweg op de vraag waarom ze zich met haar laatste boek vooral op vrouwen richt. “Het leek er lang op dat ik liever met mannen optrok dan met vrouwen. Je zou kunnen zeggen dat mijn zusterschap niet zo sterk ontwikkeld was. Misschien ben ik daarin veranderd door de overgang. Daardoor heb ik deernis ontwikkeld voor het lot van de vrouw: de vruchtbare periode komt ten einde, als overgang naar de laatste fase voor de dood. Nadat ik zelf deze innerlijke ommekeer had gemaakt, wilde ik dit boek schrijven.”

In je boek besteed je ook aandacht aan het taboe op het seksleven van je eigen moeder.

“Er is een drempel om je moeder te zien als seksueel wezen. Ik besepte dat ik me wel een mening had gevormd over mijn



‘Ik moest
laten weten
wat ik prettig
vond terwijl
ik het zelf
niet eens
goed wist!’

Wie is Hanneke Korteweg?

Hanneke Korteweg-Frankhuisen (1946) leidde jarenlang met partner Hans Korteweg (en Jaap Voigt, red.) het Instituut voor Toegepaste Integrale Psychologie (ITIP). Samen schreven ze meerdere boeken, zoals *De grote sprong* (samen met Jaap Voigt, 1990, Servire). Van haar eigen hand verschenen: *Geest en drift*, *Hoe hart, hoofd en seks samenkomen* (Servire, 1993) en *Een vrouwelijke weg van bevrijding* (Felix, 2006). Begin 2007 richtte zij samen met Hans Korteweg de VOF ‘Het Grote Werk’ op. Meer informatie is te vinden op www.juwelenschip.nl, waar Hanneke o.a. vragen beantwoordt over liefde en seksualiteit.

'Het geheim van samen kunnen lachen in onze relatie is ons goede seksleven'

moeders seksleven, maar dat ik er eigenlijk niets vanaf wist. Ik heb toen met haar een open gesprek gevoerd over seksualiteit. Het was wonderbaarlijk om te ervaren dat ze zich helemaal opende en er ontstond een verrassend en intiem gesprek." Op haar website beantwoordt Hanneke vragen van vrouwen over seksualiteit. "Ik wilde naast mijn therapeutische werk nog méér doen, meer helpen. Het is voor de meeste vrouwen heel moeilijk om seksualiteit zo centraal te stellen en daar hulp voor te zoeken. In mijn antwoorden probeer ik nederig te blijven en te praten over seksualiteit als iemand die de worsteling zelf kent, in plaats van als iemand die weet hoe het moet."

Stelliger stelt ze zich op tegen de huidige tijdgeest. Enige tijd geleden schreef ze op het internetforum van *de Volkskrant* een stukje waarin ze stelling nam tegen vrouwen die hun kind de hele tijd naar de crèche brengen. Daar kwamen sterke tegenreacties op. "Ik heb dat stukje geschreven toen ik op de radio het bericht hoorde dat alle scholen buitenschoolse opvang moeten verzorgen. Ik werd daar heel verdrietig van. Nu zou ik het een stuk genuanceerder opschrijven. Wel vind ik nog steeds dat het moderne leven niet de goede weg is. Vader en moeder aan het werk, kinderen zo veel mogelijk bij de opvang. Ik heb in mijn eigen leven nooit gekozen voor een uiterlijke oplossing als kinderopvang, maar altijd mijn eigen vorm gevonden om werk en gezin te verenigen. Nu ben ik ook een heel vrije vogel; ik kan me niet voorstellen dat ik in een stramien van negen tot vijf zou kunnen leven. Ik heb nog nooit in m'n leven volle werkdagen gehad. Niet dat dit uit den boze is, maar het is nu eenmaal een trend om je bestaan te vullen met bezigheden, in plaats van uit te gaan van rust.

Zelf ben ik ook 'speedy' geweest. Dan zat ik thuis met mijn dochter en plande ik mijn sessies precies in haar slaaperperiodes. Ik

ken heel goed de eigengerichtheid die daarin zit. Terugkijkend denk ik dan: wat heb ik weinig tijd genomen om gewoon te genieten van die kindertijd.

"De trend is: haast en oppervlakkigheid. Er is een gejaagdheid die gewoon wordt gevonden, terwijl ik juist schrijf over het heilzame dat voortkomt uit de ontspanning. Het is de uitdaging om erop te vertrouwen dat je werk voortkomt uit innerlijke rust en niet vanuit grijpzuucht. Je moet je afvragen: wat is mijn inspiratie, mijn pad, en dát stap voor stap blijven volgen. Voor je het weet, is je inspiratie anders veranderd in 'moeten'!"

Plichtsgetrouw

Hanneke Korteweg werd in 1946 geboren in een 'gewoon' gereformeerd gezin, als oudste van vijf kinderen. Als kind wilde ze schooljuffrouw worden. "Lekker voor de klas staan en iedereen uitleggen hoe het zit." Op de middelbare school was ze een plichtsgetrouw meisje, dat goed haar best deed. Aange trokken door een begrip als 'mensenkennis' ging ze psychologie studeren. "Maar vooral omdat ik in Amsterdam op kamers wilde. Ik was jong, intelligent en zag er ook nog leuk uit. Ik werd gevraagd als assistent wetenschappelijk onderzoek en verdiende daarmee mijn eigen geld. Met mijn gebleekte haar en pikzwarte kohl-ogen verkeerde ik in de kringen van blues, jazz en hasj. Ik vond mezelf heel vrij, maar achteraf zie ik hoe afgesloten ik toen was. Ik denk dat veel mensen me nogal eigenwijs of hautain hebben gevonden in die tijd."

In 1970 studeerde Hanneke af als sociaal psychologe. Tijdens haar studie was haar interesse in alternatieve therapieën toegenomen. Ze assisteerde in groepen die gericht waren op persoonlijke groei. "Ik vond mensen te gedwee en wilde ze durf bijbrengen. Ik vond dat ze moesten leren vechten, leren om op

'Het geheim van samen kunnen lachen in onze relatie is ons goede seksleven'

moeders seksleven, maar dat ik er eigenlijk niets vanaf wist. Ik heb toen met haar een open gesprek gevoerd over seksualiteit. Het was wonderbaarlijk om te ervaren dat ze zich helemaal opende en er ontstond een verrassend en intiem gesprek." Op haar website beantwoordt Hanneke vragen van vrouwen over seksualiteit. "Ik wilde naast mijn therapeutische werk nog méér doen, meer helpen. Het is voor de meeste vrouwen heel moeilijk om seksualiteit zo centraal te stellen en daar hulp voor te zoeken. In mijn antwoorden probeer ik nederig te blijven en te praten over seksualiteit als iemand die de worsteling zelf kent, in plaats van als iemand die weet hoe het moet."

Stelliger stelt ze zich op tegen de huidige tijdgeest. Enige tijd geleden schreef ze op het internetforum van *de Volkskrant* een stukje waarin ze stelling nam tegen vrouwen die hun kind de hele tijd naar de crèche brengen. Daar kwamen sterke tegenreacties op. "Ik heb dat stukje geschreven toen ik op de radio het bericht hoorde dat alle scholen buitenschoolse opvang moeten verzorgen. Ik werd daar heel verdrietig van. Nu zou ik het een stuk genuanceerder opschrijven. Wel vind ik nog steeds dat het moderne leven niet de goede weg is. Vader en moeder aan het werk, kinderen zo veel mogelijk bij de opvang. Ik heb in mijn eigen leven nooit gekozen voor een uiterlijke oplossing als kinderopvang, maar altijd mijn eigen vorm gevonden om werk en gezin te verenigen. Nu ben ik ook een heel vrije vogel; ik kan me niet voorstellen dat ik in een stramien van negen tot vijf zou kunnen leven. Ik heb nog nooit in m'n leven volle werkdagen gehad. Niet dat dit uit den boze is, maar het is nu eenmaal een trend om je bestaan te vullen met bezigheden, in plaats van uit te gaan van rust.

Zelf ben ik ook 'speedy' geweest. Dan zat ik thuis met mijn dochter en plande ik mijn sessies precies in haar slaapperiodes. Ik

ken heel goed de eigengerichtheid die daarin zit. Terugkijkend denk ik dan: wat heb ik weinig tijd genomen om gewoon te genieten van die kindertijd.

"De trend is: haast en oppervlakkigheid. Er is een gejaagdheid die gewoon wordt gevonden, terwijl ik juist schrijf over het heilzame dat voortkomt uit de ontspanning. Het is de uitdaging om erop te vertrouwen dat je werk voortkomt uit innerlijke rust en niet vanuit grijpzuucht. Je moet je afvragen: wat is mijn inspiratie, mijn pad, en dát stap voor stap blijven volgen. Voor je het weet, is je inspiratie anders veranderd in 'moeten'!"

Plichtsgetrouw

Hanneke Korteweg werd in 1946 geboren in een 'gewoon' gereformeerd gezin, als oudste van vijf kinderen. Als kind wilde ze schooljuffrouw worden. "Lekker voor de klas staan en iedereen uitleggen hoe het zit." Op de middelbare school was ze een plichtsgetrouw meisje, dat goed haar best deed. Aange trokken door een begrip als 'mensenkennis' ging ze psychologie studeren. "Maar vooral omdat ik in Amsterdam op kamers wilde. Ik was jong, intelligent en zag er ook nog leuk uit. Ik werd gevraagd als assistent wetenschappelijk onderzoek en verdiende daarmee mijn eigen geld. Met mijn gebleekte haar en pikzwarte kohl-ogen verkeerde ik in de kringen van blues, jazz en hasj. Ik vond mezelf heel vrij, maar achteraf zie ik hoe afgesloten ik toen was. Ik denk dat veel mensen me nogal eigenwijs of haitain hebben gevonden in die tijd."

In 1970 studeerde Hanneke af als sociaal psychologe. Tijdens haar studie was haar interesse in alternatieve therapieën toegenomen. Ze assisteerde in groepen die gericht waren op persoonlijke groei. "Ik vond mensen te gedwee en wilde ze durf bijbrengen. Ik vond dat ze moesten leren vechten, leren om op

'Het is voor de meeste vrouwen heel moeilijk om seksualiteit centraal te stellen'

te komen voor zichzelf." Haar huwelijk met een medestudent was ondertussen gestrand. Wat volgde was een tijd met veel kortstondige affaires. In haar beleving was ze een ervaren en seksueel vrije vrouw, die precies deed waar ze zin in had.

Diepste wensen

Een paar jaar na haar afstuderen kwam Hanneke's 'Ouspensky-moment', zoals ze het zelf noemt. "Ik las een boek van de mysticus Ouspensky en ik zag hoe het leven in elkaar zat. Het was maar een moment, en daarna werd alles ook niet opeens anders. Maar sindsdien beseft ik: ik hoef me niet zo uit te sloven, ik ben gewoon goed zoals ik ben. Alle dingen die ik daarvoor deed om mezelf te verbeteren, deed ik vanaf toen vanuit de oprechte wens om die verbetering ten goede te laten komen aan anderen. Ik werd een soort heilsoldaatje."

Toen durfde ze ook toe te geven aan haar liefde voor Hans Korteweg, die ze al enige tijd kende. Ze trouwden in 1974 en vormden samen met Hans' dochter uit een eerder huwelijk een gezin, dat in 1976 werd uitgebreid met dochter Anna. In hun gezamenlijke therapiepraktijk gaf Hanneke door wat ze nu zelf had ontdekt: "Je kunt eerlijk en jezelf zijn, er is niets te vrezen." Vijf jaar lang volgde ze samen met Hans 'Het Pad', een intensieve bewustzijnsweg, waarvoor ze elk jaar een maand in Amerika verbleven. "Door Het Pad zag ik welke maskers ikzelf en anderen droegen en hoe je daardoorheen kunt prikken. Ik heb ervan genoten, maar toch werd de methodiek op den duur ook weer een keurslijf, een foefje. Toen zijn we eruit gestapt." Hans Korteweg nam vervolgens het initiatief om een eigen centrum op te richten. Dat werd het Instituut voor Toegepaste Integrale Psychologie, 'voor mensen die hun bestaan in overeenstemming willen brengen met hun diepste wensen en hun bes-

te weten'. "In het ITIP wilden we al onze kennis overbrengen aan anderen. Door middel van energetisch werken, het ontleden van karakterstructuren, droomwerk en het geven van psychologische inzichten. De opleiding was erg succesvol. Op een gegeven moment hadden we 120 mensen in het eerste studiejaar."

Jodendom

De behoefte om zich spiritueel te ontwikkelen bleef, en samen met Hans stortte ze zich met een indrukwekkende intensiteit van het ene in het andere avontuur. Ze bestudeerden jarenlang achtereenvolgens het christendom, het boeddhisme en het jodendom. Ze leerden zelfs Hebreeuws en bezochten Israël om de heilige Schriften zelf te kunnen lezen en te begrijpen. "Zo zijn wij: we duiken er helemaal in. We nemen het helemaal in ons op en voegen het aan onszelf toe."

In 2003 droegen ze het ITIP over aan een aantal leerlingen. "Na twintig jaar waren we het ontgroeid. We wilden fris doorgaan. Zonder instrumentarium."

Als de essentie van haar huidige werk ziet Korteweg de bijeenkomsten met een groep vrouwen die ze als haar leerlingen beschouwt. De groep werd ruim twee jaar geleden opgericht rond het boek *Het Juwelenschip* van de Tibetaans-boeddhistische leraar Longchenpa (1308-1363) - het boek werd in het Nederlands vertaald door een vertaalcollectief onder leiding van Hans Korteweg. "De kern van het boek is om datgene wat je vrijheid in de weg staat, te laten oprijzen in je bewustzijn, het te zien zodat je het leert kennen (hoe verschilt bijvoorbeeld de energie van trots met de energie van jaloezie) en er tevens vrij van te blijven. In de groep beoefenen we samen de kunst om net zo licht te leven als je in wezen bent. Ik geef de groepsleden steeds mijn laatste 'ontdekkingen' door, dingen waar ik zelf ook nog mid-

'Ik hoef me niet zo uit te sloven, ik ben gewoon goed zoals ik ben'

denin zit. Het is leuk en spannend om zo te werken. Daarnaast is het centrale onderwerp waar ik me nu mee bezighoud: het wonderbaarlijke energiesysteem dat wij zijn. Het is toch bijzonder dat je de signalen of je wel of niet vrij bent zo duidelijk in je lichaam kunt gewaarworden? En vooral: dat je goed bent als je vrij bent."

Weet je dan nooit een keer genoeg?

"Het houdt nooit op, er is zo veel wijsheid op de wereld. Als je de essentie kent van het jodendom, het christendom of het boeddhisme, zie je dat alles één is, en dat blijft altijd inspirerend. Als ik aan het opruimen ben, vind ik overal briefjes met ontdekkingen uit verschillende stromingen. Die briefjes dienen dan een tijdlang als leidraad. Dan lees ik bijvoorbeeld: 'Kijk altijd onbevangen naar wat er is.' Bij deze zin kom ik dan meteen tegen hoe ik níét onbevangen ben, wat me bezighoudt. Aha, loslaten, dan ben ik weer onbevangen en zo gaat het door. Iedere waarheid toont een bepaalde blokkade in jezelf.

"Toch is het niet 'heavy', ik heb samen met Hans ontzettend veel lol. Dat hebben we in de loop van de tijd wel gekregen. We hebben het dramatisch moeilijk met elkaar zo nu en dan, maar we genieten ook veel. We hebben een fantastische muziekverzameling, en de afgelopen weken hebben we iedere avond naar dvd's van *Seinfeld* gekeken. Gisteren hebben we de 100e aflevering gezien. Steeds zeggen tegen elkaar: 'Zullen we er nog eentje doen?' Maar we zijn ook de hele tijd bezig. We geven sessies, schrijven brieven en boeken.

"Volgens mij is het geheim van samen kunnen lachen: een goed seksleven. Dát is de essentie van de weg die je kunt gaan in een relatie, daarvoor heb je al die wijsheid nodig. Om ervoor te zorgen dat het steeds inniger wordt. De overgave die van je wordt ge-

vraagd in seksualiteit is de diepste overgave in het menselijk bestaan. Net zo diep als de overgave aan God, precies dezelfde."

Stuntelen

Hanneke beschrijft in haar boek *Geest en drift* (1993) hoeveel moeite het haar heeft gekost om vanuit haar zelfbeeld als seksueel vrije vrouw te erkennen hoe eng het is om echt intiem te worden: "Ik moest laten weten wat ik prettig vond terwijl ik het zelf niet eens goed wist! Ik moest stuntelen en blozen. Wat is de wereld toen vaak vergaan. Wat heb ik daar veel drama's over gemaakt. Maar ik deed het wel, steeds weer ging ik door die enorme weerstand en doodsangst heen.

"Voor seksueel contact geldt dat je het meteen aan den lijve ondervindt als je gedeeltelijk afwezig bent. Hoe minder je er met je aandacht bij bent, hoe vluchtiger de bevrediging en hoe minder plezier je eraan beleeft. Seksualiteit is een in jezelf levende reden die je aanspoort om van top tot teen aanwezig te zijn. In het boeddhisme is de centrale mantra: *Om mani padme hum*. Dat betekent (bladert in haar boek): 'De oorsprong van het leven bestaat uit het juweel van de man, de lotus van de vrouw en de eenheid van beiden.' Als je dat echt tot je laat doordringen, dan ligt de oorsprong van het leven dus in de geslachtsorganen van man en vrouw! In hun samenkomen ontstaat de eenheid."

Tot slot: wat vind je van tantra?

"Daar ben ik een beetje boos over. Tantra gaat over overgave, om zelfs niet te hechten aan de beleving van lust tijdens seks. Het is geen kunstje wat je even kunt leren – die indruk wekken de tijdschriftartikelen die erover gaan. Je moet zó ver zijn om dat te kunnen; het is juist het moeilijkste wat er bestaat."