



centrum voor



Tantra

Maak kennis met Tomm Velthuis

Hij is nieuw als trainer, maar al jaren een bekend gezicht bij het Centrum voor Tantra. In de rol van assistent was Tomm onderdeel van de staf van vele introductieweeken en Tantra Trainingen. Afgelopen najaar stond hij voor de eerste keer als trainer voor een Jong Tantra introductiegroep. Tomm is niet alleen onze nieuwe trainer, maar ook de kersverse vader van baby Ieke. Met zijn dochter van acht weken oud in zijn armen vertelt hij over Tantra groepen geven en volgen. Tantra en toneel en het prille ouderschap.

Gefeliciteerd met je dochter. Om maar met de deur in huis te vallen: op welke manier heeft Tantra je beïnvloed in je verlangens en ideeën over het ouderschap?

“Toen ik net in aanraking kwam met Tantra maakte het besef wat voor impact je als ouders op je kinderen hebt een grote indruk op me. Ik voelde daardoor heel helder dat ik eerst een deel doorwerkt wilde hebben van mijn eigen ego structuur voordat ik vader wilde worden. Vorig jaar kwam hierin voor mij het omslagpunt. Tijdens een blok van de Mysterieschool waar ik aan deelnam voelde ik heel sterk een kern van onmiskenbaar vertrouwen. Ik voelde ‘er is genoeg in mij’ en dat was heel belangrijk voor me om te ervaren. Ik wist toen: ‘Oke, als ik dit raak, als ik weet dat dit er is, dan ben ik klaar om het leven door te geven’. En een half jaar later was mijn vriendin Anna zwanger. Ik ben heel blij dat het zo heeft uitgepakt en dat ik de ruimte voelde om aan kinderen te beginnen.

‘Als ik dit raak, als ik weet dat dit er is, dan ben ik klaar om het leven door te geven’

Nu mijn dochter is geboren helpt Tantra me enorm. Het pad van het beoefenen heeft me veel tools gegeven om sneller in het moment introspectie te doen. Sneller in het moment te kunnen zien als ik iets aan het doen ben wat niet ten dienste staat van het moment. Ik kan eerder opmerken waar ik verkramp en waar spanning is. Zo zag ik tijdens de kraamweken bijvoorbeeld hoe mijn

perfectionisme enorm opspeelde. Ik ging ineens allemaal spullen kopen en dat moest allemaal het beste van het beste zijn. Ik draafde door. Met wat spiegeling van mijn vriendin Anna kon ik gelukkig tijdig stilstaan om te kijken waar die spanning over ging.

Verder zie ik er heel erg naar uit om mijn dochter kwaliteiten zoals liefdevol zijn, luisteren en geduldig zijn mee te geven. Dat ben ik natuurlijk niet altijd, maar ik hoop dat ik dat veel door mag geven. Ik ben daarnaast iemand die veel waarde hecht aan zijn eigen ruimte en dat is met een kleintje een uitdaging. Nu beweegt ze nog lekker mee, maar ik ben wel benieuwd wat er straks gebeurt als ik een hele dag met haar ben, terwijl ik daar eigenlijk geen ruimte voor heb. Of laat ik het anders zeggen: als ik de ruimte niet voel. Ik ga sowieso tegen dat spanningsveld aanlopen. Daar kom ik mezelf dus gelijk goed tegen. Dat merk ik nu al op momenten en dan prijs ik mezelf gelukkig met mijn partner Anna."

Laten we van het vaderschap naar jouw jeugd gaan. Jij ziet een duidelijke overeenkomst tussen het toneelspelen wat je als kind al veel deed met de werkwijze van het Centrum voor Tantra. Op welke manier?

"Als kind vond ik de wereld best een spannende plek. Ik zat op de Vrije School in Groningen waar gelukkig veel aandacht, omhulling en een zekere basisveiligheid was die me erg geholpen hebben om te ontspannen. Ik heb naast school inderdaad altijd veel toneel gespeeld en daarin had ik les van een docent die heel erg van de introspectie was, een persoonlijke aanpak hanteerde en ons leerde om te evalueren wat er precies gebeurde op de toneelvloer. Als het goed is ben je tijdens het spelen namelijk heel erg met jezelf en in het moment. Want als je dat niet bent, dan werkt het niet. Later besepte ik me dat de gesprekken en werkwijze van mijn docent over persoonlijke ontwikkeling gingen. Het gaf me inzichten in mijn dynamiek met andere mensen; wat ik daar in doe en hoe andere mensen daar dan weer op reageren. In de retraites van het Centrum voor Tantra die ik jaren later volgde, kwamen deze aspecten terug. Ik herkende het meteen. Ik begreep de taal die er gesproken werd."



Hoe kwam je eigenlijk in aanraking met het Centrum voor Tantra?

“Vlak voordat ik een relatie kreeg met mijn toenmalige vriendin Alieke had zij de introductieweek gevolgd. Ze was zo vurig en enthousiast over het werk van het Centrum voor Tantra dat ze samen met Eef (Hengst, ook trainer bij het CvT) een introductieweek had georganiseerd, speciaal voor jonge mensen. Dat was de start van de Jong Tantra introweeken die nu een vast onderdeel zijn van het aanbod van het Centrum.

Die allereerste Jong Tantra week heb ik toen gevolgd. Dat was een verkorte variant van de normale introweek van vijf dagen. Ik weet nog heel goed dat Alieke en ik voor aanvang van de groep al eerder in Havelte waren, omdat zij meehielp in de voorbereidingen. Zo kwam het dat ik automatisch ook een beetje mee ging helpen. De fijne aandacht die er voor elkaar en de omgeving was, ook achter de schermen, viel me direct op. Toen we vervolgens vijf dagen in retraite waren viel er iets op zijn plek voor mij. Ik hou heel erg van het zelfonderzoek en naar het kijken van wat er in je speelt als iets zich aandient. Het plezier en de nieuwsgierigheid van het onderzoeken van het contact met anderen zat al in me door mijn toneelervaring.”

‘Ik hou heel erg van het zelfonderzoek en naar het kijken van wat er in je speelt’

Vervolgens volgde je de tweejarige Tantra Training. Hoe is dat voor je geweest?

“De introductiegroep wordt soms omschreven als een soort achtbaan van een week lang. Wat ik zo magisch vond aan de Tantra Training was dat het voor mij ook een achtbaan was, maar deze duurde twee jaar. Voor mij was de tijd tussen die blokken bijna net zo beweeglijk. Ik merkte dat ik transformeerde van het ene blok naar het volgende. Magisch vond ik dat.

Verder was het inhoudelijk ontzettend indrukwekkend. Ik weet nog dat Carla in het begin zei: ‘Zie het niet als dat je dit varkentje even gaat wassen.’ Als in ‘dit gaan we even doen’. En dat was wel een beetje de mentaliteit die ik had. Ik dacht: ‘Ik heb een paar problemen en dingen waar ik tegenaan loop. Die moeten opgelost worden, dus hup, let’s do it’. Gedurende de Training viel het kwartje en begreep ik ineens waarom er mensen zijn die wel drie keer de Tantra Training doen. Dit werk is namelijk nooit klaar, dit is een levenswerk.

Ik herinner me nog goed dat ik in het begin van de Training niet echt ergens tegenaan liep. Ik kwam geen grote dingen tegen. Ik heb ook best een goede jeugd gehad, dus ik dacht dat ik geen grote issues had. Met een zeker

gemak ging ik door al die oefeningen en structuren, maar naarmate de Training vorderde, kwam ik erachter dat het almaar vriendelijk, grappig en sociaal zijn, onderdeel waren van mijn ego structuur en overlevingsstrategieën. Dat was een gigantisch inzicht en in blok 4 viel ik uiteindelijk door de bodem van mijn bodem. Ik was totaal ontredderd. De tijd die toen volgde was erg pittig, maar door de jaren heen kan ik terugkijken en zien hoe dat stuk getransformeerd is en nog altijd in transformatie is.

‘In blok 4 viel ik uiteindelijk door de bodem van mijn bodem. Ik was totaal ontredderd’

Blok 3 van de Training heeft ook een grote indruk op me gemaakt. Dat blok gaat over mannelijk- en vrouwelijkheid, een onderwerp waar ik als kind enorm mee aan het stoeien was, doordat ik vrij zachtaardig ben. Alles wat sterk, stoer en typisch mannelijk was, vond ik eigenlijk hartstikke eng. Ik verafschuwde het ook en zette me er tegen af. Die disbalans die ik in mezelf opmerkte is door dat blok geherprogrammeerd. Dat was alsof je bij de chiropractor komt die je ruggenwervel rechtzet, waardoor je ineens voelt ‘oh ja, zo moet het eigenlijk staan’.”

En hoe zag vervolgens jouw pad naar het trainerschap eruit?

“Mijn toenmalige vriendin Alieke en ik kregen de mogelijkheid om samen de Kerst introductieweek te assisteren. Dat was een goede ervaring en ik weet nog dat ik dacht: ‘Hé ik snap het. Ik snap natuurlijk nog lang niet alles, maar ik kan wel helemaal begrijpen wat we hier doen.’ En dat is nooit weggegaan,

alleen maar sterker geworden. Toen ging ik vervolgens heel veel assisteren en doordat ik zoveel geassisteerd heb, heb ik veel geobserveerd en geoefend. Ik zag welke ingrediënten er zijn om met mensen te werken. Ik zag welke aanliegroutes je kunt nemen om iemand te ondersteunen in haar of zijn proces en welke vragen je kunt stellen. Ook mijn eigen ervaring van al die jaren als student kan ik inzetten om anderen te helpen.

Iets wat ik verbazingwekkend vond om te merken was wat mijn rol voor impact had op deelnemers in een groep; ineens zagen mensen mij als assistent en vanuit daar



kon ik iets voor hen betekenen. Ik kwam tijdens het assisteren ook op een plek waar ik veel ruimte voel. In die rol valt er iets over me heen, waardoor ik die rol kan nemen. Er worden kwaliteiten in me wakker. Dat was heel prettig om te merken. Ik merkte dat ik het heel mooi vond om zo nabij mensen te zijn en hoe bijzonder dat is. Als zachtaardige jongen, die zich altijd meer op zijn gemak voelde bij de meisjes dan bij de jongens, heb ik altijd al een voorkeur gehad voor kwetsbaarheid in contact. Juist dat miste ik soms zo als ik met andere jongens samen was. En in het werk van het Centrum voor Tantra kwam dit weer terug en zag ik hoe belangrijk en krachtig kwetsbaarheid is. Hier komt bij dat ik gewoon graag voor groepen zit. Ik spreek makkelijk voor een groep en voel een groep ook goed aan, dat weet ik van toneel. In het werk voor het Centrum komen aspecten die ik belangrijk vind heel mooi samen; je draagt samen als staf een groep, heel sociaal. Dat sociale aspect vind ik een fijne afwisseling met mijn andere werk als ontwerper en maker, wat erg solitair kan zijn.

Doordat ik inmiddels zoveel ervaring had, werd ik gevraagd om als trainer een Jong Tantragroep te geven en dat was een hele goede ervaring. Ik kwam tijdens die week op een nog veel rustigere plek dan ik als assistent kende. Ik heb heel erg genoten van het samenzijn met de andere stafleden en dat we als team een week lang een hele mooie belangrijke ervaring mogelijk hebben gemaakt, waarin we met de deelnemers het goede van het leven echt hebben laten zien aan elkaar en hebben beleefd. Dat er veiligheid was, dat er ruimte was om jezelf uit te drukken. Dat geluk voelbaar kon zijn, ook in het verdriet.

‘Dan zie ik dat er bij mensen na een introgroep iets is aangegaan wat niet meer uit kan’

Ik denk echt dat als we met zijn allen meer bewustzijn hebben, de wereld een fijnere plek is. Het is een open deur, maar hartstikke waar. Het werk van het Centrum voor Tantra draagt hieraan bij door bezig te zijn met de vraag: ‘Wat doen we hier met z’n allen? Hoe kunnen we dit leven leven?’ En dan zie ik dat er bij mensen na een introgroep iets is aangegaan wat niet meer uit kan. Dat kan ergens ook een last zijn, want nu je dat weet, kun je niet anders dan het aangaan. Steeds maar weer ‘ja’ zeggen tegen alles wat er voelbaar is in je. Maar als je dat doet, dan is het leven wel heel erg echt en zitten we er helemaal in met elkaar. Zo’n introweek is daardoor gewoon zeven dagen lang volle bak leven en het is heel gaaf om daar een beetje aan de regie te staan. Het is zulk dankbaar werk en ik hoop het nog veel meer te kunnen doen.”