

'Het is echt zo'n verschil met vroeger'

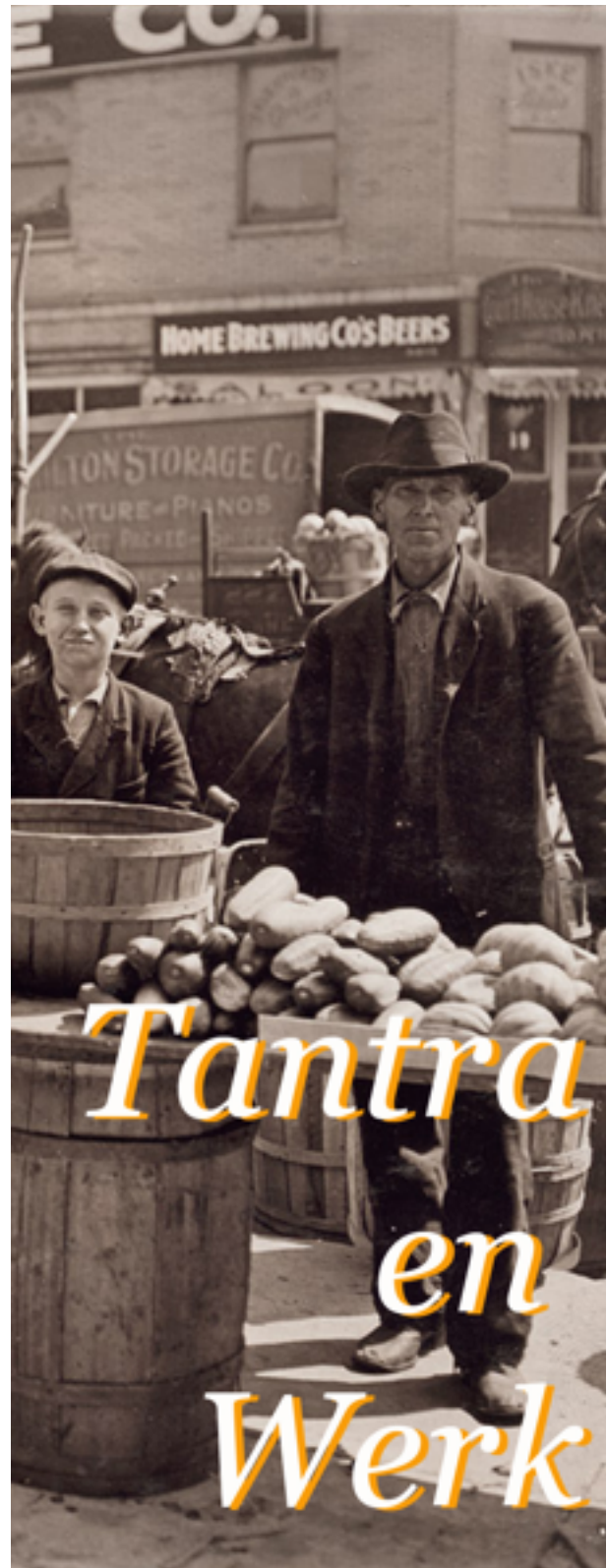
Sinds ik bij het Centrum voor Tantra studeer, kom ik regelmatig mensen tegen die zeggen dat hun relatie met werk is veranderd sinds ze op het pad van Tantra zijn. Sommige van hen werken als trainer of therapeut heel direct met mensen. Zij doen hun Tantra retraites vaak niet alleen om persoonlijke redenen, maar óók om een betere professional te worden. Tegelijkertijd heb ik ook mensen gesproken die als kunstenaar, leraar of bouwvakker misschien op het eerste gezicht niet speciaal baat zouden hebben bij Tantra voor hun werk.

Dat blijkt in de realiteit vaak anders. Veel mensen blijken hun werk te gaan doen in beter contact met zichzelf. Soms kunnen ze de ervaringen uit hun Tantrische beoefening rechtstreeks inzetten op de werkvloer.

Ik interviewde een vijftal studenten van het Centrum voor Tantra, en heb erg genoten van de gesprekken. Hartelijk dank voor jullie tijd en openheid:

Joris Jansen Docent op de Fontys Hogeschool voor Communicatie in Eindhoven; *Moniek Merkx* Artistiek directeur, regisseur, schrijver en dramaturg bij Maas theater en dans in Rotterdam; *Renée Been* Psycholoog; *Frans Piet Boormeester* (legt leidingen aan onder wegen en sporen); *Jane Coerts* Coach/therapeut, opleider en verkenners/begeleider bij leiderschaps- en organisatievraagstukken; eigen praktijk in Abcoude.

Ik wens je veel leesplezier
Marije





Joris: 'Voor mij is er veel veranderd in mijn werk sinds ik met Tantra in aanraking ben gekomen. Als je voor de klas staat, dan ziet iedereen je, iedereen kijkt naar je. Vroeger schakelde ik mezelf uit, ik gaf les vanuit mijn hoofd. Ik had daardoor totaal geen connectie met de klas.

Ik heb heel erg lang gedacht: 'Wat doe ik hier? Ik hou helemaal niet van mensen!' Nu begin ik juist heel erg van mijn leerlingen te houden. Het zijn hele leuke open jonge mensen. Het is echt zo'n verschil met vroeger.

Moniek: Ik ben minder veroordelend geworden, minder 'wetend'. Daardoor ben ik veelzijdiger geworden en maak ik niet alleen meer elitaire kunst. Ik ga soms lekker helemaal *all the way*, bijvoorbeeld in een voorstelling over jongens, die ik dan ook als echte macho's neerzet. Dat kon vroeger echt niet, en nu hoef ik niet

meer zo politiek correct te zijn.

Er is een extra lijn bijgekomen in mijn werk. Ik durf nu andere dingen te doen. Kijk, de klassieke opvatting is: 'Theater is conflict'. Er moet altijd een dramatische setting zijn, dan pas wordt het interessant. Maar sinds ik me met Tantra bezig hou, ben ik ook utopische stukken gaan maken waarin geen lineair verteld conflict voorkwam. Bijvoorbeeld een voorstelling voor kinderen, waarin iedereen tien haalde op school, je gewoon kon winnen als je er zin in had en snoepen gezond was. En die utopie ging niet kapot aan het einde. Dat leverde enorme discussies op met schrijvers en acteurs. Ze zeiden: 'Dit kan niet, je moet dit torpederen'. Maar voor de duur van deze voorstelling wilde ik gewoon één groot 'JA'. Het publiek werd er zo blij van.

Renée: Toen ik je mailtje kreeg, dacht ik 'Wat heeft ze nou aan mij, ik ben wel de laatste die Tantra kan toepassen in mijn werk'. Het is heel erg zoeken voor me. Doordeweeks, als ik aan het werk ben, dan verlies ik mezelf. In het weekend vind ik mezelf weer terug. Maar als ik dit zeg, ben ik een beetje te streng voor mezelf. Sinds ik Tantra doe, ben ik me daar namelijk wel meer bewust van geworden. Ik ben Tantra wel echt gaan doen voor mezelf, pas in de tweede plaats voor mijn werk.

Jane: Ik heb in de diepte gevoeld 'Iedereen heeft zijn eigen lot'. Je ontnemt mensen hun autonomie als je denkt dat je het lot van een ander kan veranderen. Als begeleider van levens- en loopbaanvragen moet ik 'warm' genoeg zijn; veilig genoeg zodat mensen uit hun *comfortzone* willen bewegen. Maar ik moet tegelijkertijd ook 'koud' genoeg zijn - en het niet voor hen willen oplossen. Sinds ik met Tantra bezig ben, kan ik meer laten, meer verduren.

Frans: Ik heb snel de neiging mensen in een hokje te plaatsen en dat is anders

geworden. Vaak zit het anders dan je denkt - dat is echt de ervaring die ik heb meegenomen uit de Linking groep. Ik ben sinds ik Tantra doe aanwezig, milder, vriendelijker, lichter. En mensen zijn ook vriendelijker tegen mij.



Frans: Er ontstond vrij snel na de retraite een conflict op mijn werk door een organisatorische fout. We zouden boren onder het spoor door, waarbij we kort onder kabels door zouden gaan. Daarvoor hadden we alleen op dat moment niet de juiste veiligheidsmensen. Mijn baas zei 'doorgaan', maar mijn gevoel zei dat we een onaanvaardbaar risico zouden nemen. Als het fout gaat, dan rijden de treinen niet.

Ik zat tussen vier partijen in, maar ik kon elke keer twee stappen terug zetten. Ik overzag het en ik kon mensen meenemen in mijn gedachtegang. Ik heb hulp gezocht en iedereen er bij

betrokken. Ik laat me veel minder snel kwaad maken of prikkelen. Ik ben meer ontspannen en dat blijf ik ook, wat er ook gebeurt.

Joris: Kijk, je hebt zo 20 of 25 mensen in je klas. Het is belangrijk dat iemand de leiding neemt en dat daar dan naar geluisterd wordt. Vroeger had ik overwicht vanuit mijn hoofd. Nu gebruik ik mijn hoofd voornamelijk in de voorbereiding van mijn lessen. Als ik voor de klas sta, dan heb ik overwicht vanuit mijn hart. Als ik vraag om stilte, dan wordt het ook echt stil. Het is net zoals met een lezing die je heeft geboeid: soms weet je al lang niet meer waar die over ging, maar dan was de verschijning en energie van de spreker heel aantrekkelijk. Ik kan me goed voorstellen dat dit voor een manager ook erg belangrijk is.

Renée: Laatst had ik een cliënt die het heel erg moeilijk vond om zichzelf te uiten. Hij voelde wel, maar hij had geen idee hoe hij zijn gevoelens kon verwoorden naar zijn vrouw. Ik heb toen mijn ervaring met linken gebruikt om hem daar iets over te leren. Het was nog maar de derde keer dat ik hem zag, maar misschien ga ik het linken de volgende keer wel voordoen.

Jane: Voorheen als ik relatietherapie gaf, keek ik vooral naar de rol die de geschiedenissen van beide partners speelde in de dynamiek van de relatie. Sinds Tantra kijk ik ook naar wat er *nu* tussen hen speelt, in deze specifieke relatie. Wat is je klus, je taak binnen deze relatie? Niet alleen: wat kan je veranderen zonder de ander erbij te betrekken, maar ook: wat kunnen jullie samen doen?

Moniek: Ik ben nu met studenten van de theaterschool in Amsterdam een onderzoek aan het doen over empathie. Empathie is een voor de hand liggend onderwerp om ook via Tantrische oefeningen te benaderen. Voor mij begint

theater maken bij introspectie: door over jezelf te leren, kan je de ander beter begrijpen.

Ik vraag acteurs regelmatig om uit te spreken wat ze mee maken, bijvoorbeeld als we aan het improviseren zijn. Dan zeggen ze 'ik voel me onhandig' of 'ik weet niet wat ik hier sta te doen'. Die teksten gebruik ik dan soms ook weer in het stuk; een soort dagboekmelding over de interactie op de vloer. Zo worden de acteurs verslaggevers van het proces. En ze zijn zich goed bewust van het nu.

Op het podium kan je een rol aannemen, maar je moet vooral ook contact hebben met het hier en nu. Ik ben heel gevoelig voor een bepaald soort echtheid op het podium. Anders wordt het vreselijk om naar te kijken. Je hebt als acteur je bewustzijn erbij nodig. Dat heeft een sterk Tantrische kant.



Renée: In de introductiegroep ben ik me bewuster geworden van het feit dat ik het heel moeilijk vind om aandacht voor mezelf te hebben. Toen we met verlangens gingen werken, viel het me op hoe lastig ik het vond om iets voor mezelf te vragen en hoe ik op de ander gefocust was. Dat is echt mijn thema: het gevoel dat ik tekort schiet. Kijk, ik wil mensen helpen: daarom ben ik dit werk gaan doen. Maar ik moet leren om minimaal 50% van mijn aandacht bij mezelf te houden en maximaal 50% bij de ander. Ik raak soms ook wel geïrriteerd: wanneer mag ik eens? Dit is voor mij een teken dat ik over mijn grenzen heen ga. Gelukkig heb ik in die week ook geleerd om met meer mildheid naar mezelf te kijken.

Joris: Mijn relatie ging een tijdje geleden uit. Daar kwamen veel emoties bij kijken. Ik dacht: 'dit neem ik mee de klas in'. Niet dat ik voor de klas ging huilen, maar ik drukte die gevoelens ook niet meer weg. Daardoor kreeg ik veel meer verbinding met mijn leerlingen. Ik ben écht aanwezig, ik maak écht contact.

Frans: Ik was na de Linking groep heel gevoelig, maar ik dacht dat die gevoeligheid meteen teniet gedaan zou worden zodra ik weer ging werken. Ik had niet het idee dat ik het zou kunnen vasthouden, maar dat pakte heel anders uit. Het viel me heel erg op hoe rustig ik bleef in belangrijke situaties. Dat was echt heel bijzonder. Mijn karakter is eerder dat ik kwaad word, geïrriteerd.

Zonder Tantra zou ik te veel woorden hebben gebruikt tegen iedereen. Nu liet ik me niet afleiden door niet-relevante argumenten. Ik bleef onderzoekend en gefocust op wat er nodig was. En dat heb ik echt herontdekt in de laatste retraite. Dat ik zoveel aanwezigheid had, dat realiseerde ik me eerst niet zo. Die aanwezigheid was er niet alleen tijdens de retraite, maar ook toen ik weer terug was in het dagelijkse leven.

Jane: Ik heb geleerd om mezelf meer te blijven voelen tijdens het verduren. Dan ben ik er meer, en kan ik de ander laten met precies dat wat er is. Me bewust zijn van mijn ademhaling en andere fysieke sensaties helpt me daarbij. Wat gebeurt er nu in mij? Zo blijf ik mijn eigen plek bewonen.

Ik ben minder streng voor mezelf geworden, daar heeft Tantra zeker een rol in gespeeld. Ik heb een aantal studenten van een opleiding onder mijn hoede. Als ik streng ben voor mezelf, draag ik dat ook over op hen. Nu mag ik me van mezelf meer senang voelen met de ene leerling dan met de andere. Eén jongen neemt in mijn ogen zijn verantwoordelijkheid niet. Als ik streng en narrig naar hem wordt, dan vernauw ik de ontmoetingsruimte en het bewegingsveld. Ik onderzoek nu makkelijker mijn oordelen over hem; ik zie de projecties die ik op hem heb. Als ik hem nu zie, voel ik meer compassie voor zijn onvermogen. En ik veroordeel mezelf niet meer zo voor het feit dat ik me zo ongeduldig kan voelen naar hem. Door mijn hart steeds weer te openen, word ik een betere trainer.

Moniek: Ik ben ook schrijver, en als je aan zelfonderzoek doet, kan je je bronnen beter inzetten. Ik maakte een voorstelling over sprookjes; echt een onderwerp voor kinderen. Maar stel dat je in je eentje wordt achtergelaten in een groot bos waar je doorheen moet zien te komen? Verlatingsangst is een groots onderwerp, dat ik heel serieus heb kunnen nemen. Door mijn eigen introspectie is mijn betrokkenheid, mijn emotionele verbinding met dit soort onderwerpen heel groot. Ik denk dat Tantra geholpen heeft om mezelf meer in te brengen.

‘Hier, voor de klas, maak ik het verschil’



Renée: Als psycholoog in de reguliere GGZ ben ik gebonden aan behandelmethodes. Hoewel er ook wel ruimte is voor mijn eigen invulling, is er ook veel druk vanuit de zorgverzekeringen. Soms mis ik het hart, het gevoel. Ik heb wel eens een paniekmoment gehad: 'Wat doe ik hier?! Hoe kan ik hier met al mijn gevoeligheid zijn?' Ik worstel ermee. Tantra toepassen in mijn werk voelt heel kwetsbaar.

Hoewel ik me soms afvraag of ik met dit werk wel goed voor mijzelf zorg, zou ik er nu nog geen afscheid van willen nemen. Eerst wil ik leren om dichter bij en trouwer aan mijzelf te blijven terwijl ik werk met mensen. Ik zie mijn werk nu als investering. Ik denk dat ik uiteindelijk wel mijn eigen praktijk zou willen waarin ik minder hoeft te werken volgens het boekje. Wanneer ik besluit om te stoppen met dit werk, dan zal dat een

gefundeerde beslissing zijn en niet één vanuit angst.

Moniek: Het heeft misschien ook iets met ouder worden te maken, maar ik ben moeitelozer gaan werken. Ik ben nogal carrièrebewust, heb een pushende, prestatiegerichte energie. Nu ken ik meer de vrijheid van *effortless* werken. Ik improviseer en associeer meer.

Ik heb sinds ik Tantra doe meer vragen leren stellen. Ik laat meer gelaagdheid toe. Ik ben blijvend nieuwsgieriger; er hoeft niet meer een oplossing te komen,

ik hoef niet meer te claimen dat ik het weet. Een onderzoekende geest; dat is een verrijking die je in de kunst - en in het leven trouwens ook - goed kan gebruiken. Mijn werk wordt er beter van.

Joris: 'Een collega van mij is ook veel bezig met spiritualiteit. Hoe verder zij daarmee komt, hoe meer ze gaat voelen dat ze niet op de juiste plek zit hier. Ik voel me juist steeds méér op mijn plek zakken. Als het alleen bij zo'n retraite zou blijven, dat zou zonde zijn. Hier, voor de klas, maak ik het verschil.'

WAAROM IK DIT ARTIKEL SCHREEF



Toen ik mij in 2007 inschreef voor de Kerst Introductiegroep, hoopte ik dat Tantra een antwoord zou geven op de oppervlakkigheid, grauwheid die ik ervoer. Ik voelde weinig connectie met het leven waarin ik op de één of andere manier verzeild was geraakt. Ik werkte als manager bij een internationale kunstgalerie. Dat gaf me een bepaalde mate van prestige en zekerheid, maar het was niet vervullend en ik had geen idee wat wél vervullend voor me zou kunnen zijn.

Helaas: na mijn introductiegroep werd mij alleen nog maar duidelijker hoe weinig verbonden ik was. Mij was een glimp geboden van een opwindende wereld vol avontuur, die zich onmiddellijk daarna weer voor me sloot. Het werd bijna onmogelijk om mijn werk nog te doen; iedere ochtend stond ik op met een gevoel van zinloosheid – en dat terwijl ik echt helemaal niet op een slechte plek zat. Gelukkig hielp het universum me een handje. Toen de kunstmarkt totaal instortte rond 2010, raakte ik zo ongeveer als eerste mijn kersverse baan kwijt. Ik zat op dat moment midden in de Tantra Training. Daar kreeg ik heel veel steun om weer in contact te komen met mijn diepste verlangens. Na een dik half jaar werkloosheid werd ik opnieuw geboren – zo voelde het echt – als kunstenaar en zelfstandig ondernemer.

Wat ik niet had voorzien had, was dat deze stap me óók nog eens meer vrijheid zou geven om me verder te blijven ontwikkelen. Nu doe ik bij het Centrum voor Tantra werk waarin ik veel meer kan bijdragen – en daarin zit voor mij de vervulling. Mijn werk blijkt voor mij een belangrijk vehikel te zijn voor mijn persoonlijke groei. Ik schreef dit artikel uit nieuwsgierigheid naar hoe anderen hun werk ervaren en of zij hun ervaringen uit Tantra kunnen toepassen. Het voelt als een eerste verkenning, ik zou er graag een volgende keer dieper op in gaan...