



ODE AAN DE ASSISTENT

Als je bij ons een introductiegroep doet, ontmoet je een heleboel nieuwe mensen. Naast ongeveer dertig andere deelnemers, zijn er ook een kok, een koksmaat en (meestal) twee trainers met vier assistenten. In de meeste van onze artikelen zijn de trainers aan het woord. Zij dragen de verantwoordelijkheid voor het programma en het proces van de groep.

Maar dat is eigenlijk alleen maar mogelijk met de hulp van assistenten. Naast de vele praktische klussen die zij doen, dragen ze vaak ook in grote mate bij aan de veiligheid en de draagkracht van het groepsveld. Voor het persoonlijke proces van sommige deelnemers blijkt juist het contact met (één van) de assistenten van groot belang.

De assistenten in mijn introductiegroep maakten grote indruk op mij (*Marije, red.*). Het is precies tien jaar geleden, maar ik herinner me de enorme ruimte en schoonheid van Robijn alsof het gisteren was. Ze hielp mij en mijn lief door een bijzonder moeilijk moment heen. Ik stond er versteld van dat ze ons geworstel leek te begrijpen en zelfs leek te verwelkomen. Ik wilde daarna eigenlijk niets liever dan... haar zijn. Oók assisteren.

De assistenten die je tegenkomt in onze retraites zijn allemaal toegewijde, gevorderde studenten die minstens de tweejarige Tantratrainning hebben gedaan - en vaak nog veel meer. Hoewel sommige van hen een blijvende indruk achterlaten, zoals Robijn op mij, zijn anderen meer aanwezig op de achtergrond: bezig met de eindeloze stroom van praktische taken die van onze introductiegroepen die onvergetelijke ervaring maken die ze voor zoveel mensen blijken te zijn...

Daarom dit artikel: een Ode aan de Assistent. We interviewden hiervoor vier mensen die regelmatig assisteren en die je zomaar tegen zou kunnen komen in één van onze retraites:

- **Robijn:** Lichaamsgericht therapeute en werkzaam voor het secretariaat van het Centrum voor Tantra
- **Frank:** Runt een lig- en vouwfietswinkel in Eindhoven; organiseert daarnaast ook (ecstatic) dance en tantra events
- **Kim:** Yogadocente en kok bij het Centrum voor Tantra
- **Joost:** Landschapsarchitect en in zijn vrije tijd organisator van 'de Branding'; oefendagen voor mensen die de Tantratrainning hebben gedaan

Herinner jij je nog de assistenten in jouw introductiegroep? Wat betekenden zij voor je?

Robijn: Dat is bijna 20 jaar geleden, maar ik weet nog precies wie het waren. Ik heb niet meer zo veel concrete herinneringen aan hun begeleiden tijdens oefeningen, maar wel staat me de sprankelende levendigheid van alle vier nog helder voor de geest. Ze waren voor mij hele inspirerende voorbeelden van hoe levensenergie kan stromen.

Frank: Ik vond het een prettige staf. Heel gevarieerd; een brede afspiegeling. De meeste herinneringen heb ik aan 'H'. Zij had een prettig soort wilde vrijheid en toch was ze ook echt toegankelijk. Ze hielp me om meer te durven.

Kim: Ja, dat was onder andere jij! (*Marije, red.*) Ik was gefascineerd door jullie. Hoe kon het dat jullie zo jong al zo'n groep assisteerden? Ik voelde jaloezie en dat intrigeerde me. Hoe komen jullie daar? Hoe kom ik daar? Ik ging mezelf met jullie vergelijken.

Hoe kwam jij op de plek van assistent?

Joost: Ergens halverwege de Tantratraining kreeg ik door dat die mogelijkheid er was. Ik dacht: 'wauw, dát wil ik ook wel'. Ik wist daarvoor nog niet dat ik de training afgerond moest hebben om te kunnen assisteren. Dus daarna heb ik aangegeven dat ik dat graag een keer wilde doen, en toen kon ik een keer mee assisteren in de introductiegroep.

Robijn: Ik wilde dicht in de buurt zijn van al dat mooie, dicht in de buurt van de bron. Atten, de kok, vroeg mij als assistent in de keuken. In de stafkamer waren mijn oren gespitst als er proceswerk van de deelnemers werd besproken. Ik vond het razend interessant en het maakte me nieuwsgierig naar wat er allemaal gebeurde in de zaal. Daar wilde ik bij zijn! Wat dat betreft was de positie van koksmaatje misschien wel de lastigste: je hoort van alles, maar bent er niet zo dicht op als de rest van de staf.

Kim: Eigenlijk wilde ik het helemaal niet meer, nadat ik de Tantratraining had afgerond. De suggestie om een keer een introductieweek te assisteren, kwam van Carla. Ik had een sessie bij haar gedaan over mijn verlangen om meer tot vorm te komen. Maar ik wist niet tot welke vorm. Toen vroeg Carla: 'Wil je niet een keer een groep assisteren?' Ik was op dat moment eerlijk gezegd niet enthousiast. Het is mijn neiging om eerst 'nee' te zeggen tegen iets wat ik eigenlijk te spannend vind. Ik kreeg heel veel innerlijke kritiek: 'Je moet nog 100.000 jaar werk doen voordat je daar goed genoeg voor bent!'. Mijn vriend stimuleerde me om het gewoon maar te proberen. Ik heb het benaderd als een experiment: ik moet het van mezelf namelijk ook altijd direct zó goed doen. Dat hielp.

Klopte je beeld van het assisteren met de praktijk? Wat maakte je mee?

Joost: Ik was overdonderd door de hoeveelheid dingen achter de schermen. Zo'n introductiegroep is een enorme organisatie, met heel veel details. Toen ik zelf deelnam, ervoer ik de staf als heel toegewijd en het programma als heel erg 'vanzelf gaand', vloeiend. Ik had me niet gerealiseerd dat daar aan de kant van de staf veel focus, precisie en planning voor nodig is.

“Je moet gewoon alle kaarsjes aansteken en zijn wie je bent.”

Frank: Een Introductiegroep heeft een ontzettend krachtige structuur: het is door de jaren zó uitgekristalliseerd en gepolijst. De trainers hebben een berg aan ervaring en kwaliteit en die combinatie geeft de assistenten ruimte voor hun eigenheid en kunde. Je hoeft ook niet persé aan een of andere strenge norm te voldoen of iets van jezelf terug te houden. Alles staat natuurlijk in dienst van de deelnemers maar je kan in grote

mate je eigen stroom volgen. Je mag op je persoonlijke intuïtie en intelligentie vertrouwen en wordt daarin zelfs aangemoedigd en ondersteund. Ik hoef eigenlijk alleen maar 'gewoon Frank' te zijn. Als ik het meest mezelf ben, ben ik het meest nuttig.

Kim: Het was een beetje ontvullend: je hoeft geen bovennatuurlijke Tantra-prinses te zijn met al je chakra's open! Mijn menselijkheid bleek meer dan genoeg. Je moet gewoon alle kaarsjes aansteken en zijn wie je bent.

Joost: Ik vond het soms zoeken. Ik vroeg me af 'wat is mijn plek hier nu eigenlijk?'. Ik hield me bezig met vragen als: 'wat kan ik wel of niet zeggen in de groep?' Ik heb helaas lang gewacht voordat ik deze vragen besprak met Carla en Remmelt.

Robijn: Vroeger kon ik het behoorlijk spannend vinden om contact te maken met deelnemers of ze te begeleiden tijdens oefeningen. Dan richtte ik me meer op de praktische dingen. En ik maakte me nog weleens snel uit de voeten richting de stafkamer of de keuken als het programma afgelopen was. Nu vind ik het juist heel leuk om gesprekjes te hebben op de gang. Ik voel me dieper in mezelf gezakt en dat maakt me veel meer beschikbaar voor contact. Waarbij het trouwens nog steeds heel spannend kan zijn!

“Tantra begint niet pas als de gong gaat, en het houdt ook niet op als de oefening is afgelopen.”

Kim: Eigenlijk hoef je als assistent bijna niks te doen. Het gebeurt allemaal vanzelf door het programma wat we doen. De groep doet het. Je hoeft niemand te redden, je hoeft je niet anders voor te doen dan je bent. Je hoeft alleen maar jezelf in te brengen. Carla en Remmelt zijn heel ondersteunend voor dat proces.

Frank: Als staflid heb je als het ware een ander programma in dezelfde retraite. Je krijgt andere structuren en opdrachten, maar je doet net zo goed mee. Tantra

begint niet pas als de gong gaat, en het houdt ook niet op als de oefening is afgelopen. Hetzelfde geldt voor het assistentschap. Het gaat door terwijl je eet, de zaal klaarmaakt of terwijl je iemand ontmoet.

Wat geeft het assisteren je?

Frank: Ik doe veel mooie dingen in mijn leven, maar als assistent tijdens een Tantraretraite voelt mijn bijdrage misschien wel het grootst. Onderdeel zijn van de staf heeft een eigen schoonheid die ik erg waardeer. Je sleept aldoor met spullen en je maakt je dienstbaar in vele vormen. Dan is het ontzettend fijn om me deel te weten van een tijdelijke familie waarin ik me helemaal opgenomen voel. Dat vind ik echt groots; misschien dat ik het zelfs wel vooral dáárvor doe. Een grote beloning voor het harde werken en grote beschikbaarheid, 24/7.

“De grootste dankbaarheid voel ik over de momenten dat ik mijn intuïtie volgde en dan ineens op het juiste moment bij de juiste persoon bleek te zijn waar zich dan een betekenisvol proces ontvouwde.”

Joost: Ik vind het fantastisch om betrokken te zijn bij dit proces waarin mensen zo open gaan. De echtheid van wat er dan tevoorschijn komt, is zo mooi en zo sprankelend... Wát het ook is: verdriet, vrolijkheid, pijn of grote vrijheid. Ik heb me wel eens afgevraagd: 'Van alles wat ik doe, waar ben ik nou echt trots op, wat raakt en boeit me nou echt?' Aan het eind van een introductieweek heb ik zomaar twee handen vol aan ervaringen waar ik me vervuld en dankbaar over voel. De grootste dankbaarheid voel ik over de momenten dat ik mijn intuïtie volgde en dan ineens op het juiste moment bij de juiste persoon bleek te zijn waar zich dan een betekenisvol proces ontvouwde.

Robijn: Ik vind het fijn om op deze manier mijn eigen werk als therapeut te voeden. Ik weet inmiddels dat ik echt iets te geven heb als begeleider en het is fijn voor me om dat opnieuw te ervaren. Ik wil ook graag contact houden met het werk in onze retraites als afwisseling met mijn werk voor het secretariaat. Daarnaast geniet ik erg van wat we met elkaar teweeg kunnen brengen in die korte tijd.

Kim: Ik vind het heel kostbaar dat ik kan bijdragen aan het creëren van een veilig veld. Een veld waarin mensen zó open gaan, zó intiem worden met zichzelf. Dat is echt fantastisch. Ik voel me soms nederig, dan denk ik: 'Wow, ik mag hier gewoon bij zitten. Ik word toegelaten bij zo iets kwetsbaars, gevoeligs, intiems.'

Wat is voor jou het verschil tussen assisteren en deelnemen? Hoe veel ruimte is er voor jouw eigen proces?

Joost: Als deelnemer hoef ik helemaal voor niemand aanwezig te zijn, behalve voor mijn eigen innerlijke proces. Assisteren is beschikbaar zijn en mijn aanwezigheid voor het belangrijkste deel in het teken stellen van de deelnemers. We doen in de stafkamer iedere dag een rondje waarin iedereen een paar minuten heeft om zich uit te spreken over zijn of haar ervaringen in het moment. Ik dacht in het begin: 'dit is alle ruimte die ik heb voor mijn proces, meer niet; verder moet ik ter beschikking staan van de groep'. Ik heb hier behoorlijk mee geworsteld toen ik assisteerde tijdens de Tantratrainings, en durfde daar pas in het laatste blok over te delen met Carla en Remmelt. Gek eigenlijk, want zij hebben altijd heel ruim gereageerd telkens als ik in de knoop zat. Ze zijn me regelmatig toegeschoten. Maar ik dacht nog steeds: 'hoe ik nu ben, mag ik niet zijn.' Ze zeiden herhaaldelijk tegen me: 'het is écht oké zoals je nu bent'. Het heeft lang geduurd voordat ik dat werkelijk durfde te geloven.

Kim: Je kan natuurlijk niet echt een sessie doen met de trainers, die al hun aandacht voor de groep nodig hebben. Maar ze maken wel tijd voor je als je iets nodig hebt. De assistenten zijn vaak ook heel ondersteunend naar elkaar, dat vind ik echt heel fijn. En je kan soms ook mee doen aan een oefening in de groep. Dan kan ik weer door een paar lagen heen ademen of onderzoeken; heel ondersteunend.

Frank: Soms ben je als assistent ook even deelnemer. Wanneer de groep oneven is en we moeten tweetallen maken voor een oefening, dan vallen assistenten in. Ook wanneer het onderwerp van een oefening veel gevoeligheid oproept in een deelnemer, dan vragen de trainers soms of een assistent wil inspringen om iets meer holding te geven aan het proces.

“Soms voelt het ook verdrietig of frustrerend als ik persoonlijke thema’s die worden aangeraakt moet parkeren.”

Robijn: Als assistent is er een kader waarbinnen ik mijn eigen proces wel of niet de ruimte geef. Mijn persoonlijke proces gaat natuurlijk altijd door, zeker als ik open ben. Maar er echt dieper in doorvoelen en er expressie aan geven, dat kan maar tot op zekere hoogte. Er is in ieder geval alle ruimte voor tijdens de deelrondjes in de stafkamer. Daarbuiten ligt mijn aandacht meer op ondersteuning en beschikbaar zijn voor het proces in de groep. Dat geeft veel voldoening en kan soms heel prettig zijn; ik hoef niet zo met mijn billen bloot of de diepte in. En soms voelt het ook verdrietig of frustrerend, als ik persoonlijke thema’s die worden aangeraakt moet parkeren. Dat vraagt flexibiliteit en veerkracht.

Kim: Ik ben best door pittige dingen heen gegaan tijdens het assisteren, maar mijn eigen proces overschaduwde nooit mijn taken als assistent, en dat heb ik ook nog nooit bij anderen zien gebeuren. Ik zit daar ook niet voor mezelf. Als ik dat wil, ga ik zelf meedoen aan een retraite.

Ik (Marije, red.) vond het lastig aan assisteren dat de trainers soms mijn 'papa en mama' werden. Als deelnemer vond ik dat helemaal oké, maar in de stafkamer belemmerde het me soms om gelijkwaardig met elkaar samen te werken. Heb jij hier ook ervaring mee?

Robijn: Haha, daar ontkóm je bijna niet aan als je gaat assisteren! Terugvoelend was het ook deel van mijn verlangen om te assisteren. Ik was behoorlijk jong toen ik de introductieweek bij Carla en Remmelt deed en daarmee lag een 'ideale ouder' projectie voor de hand. Ik wilde graag in de buurt van deze warme 'papa en mama' zijn. Ze gaven een prachtig voorbeeld van contact maken en ik voelde me echt door ze gezien. Dat smaakte naar meer, maar daar was in de setting van de stafkamer niet altijd de ruimte voor. Het is wel heel leuk om nu te voelen dat mijn verlangens rondom assisteren volwassener zijn geworden.

“Carla en Remmelt worden snel mijn ouders. Ik moet het dan zo perfect doen, voor hén.”

Joost: Oh, Ja. Ik heb ergens in mijn jeugd geconcludeerd: 'het is nooit goed genoeg.' Het was wel goed, maar het was nog béter geweest als ik nou maar dit of dat had gedaan. In mijn gezinssituatie van vroeger heb ik geconcludeerd dat je kop er af gaat als je je mond opendoet. Deze beelden maken het soms moeilijk om ruimte te nemen in de stafkamer; om me überhaupt in een gesprek te mengen.

Kim: Andere assistenten worden mijn broer of de andere kinderen uit mijn klas van vroeger. Carla en Remmelt worden snel mijn ouders. Ik moet het dan zo perfect doen, voor hén. Ik wil zo graag gezien worden. Gelukkig is er de mogelijkheid om daar over te delen tijdens de stafondjes. Door het te benoemen is het weer te doen. Het is veel fijner om te voelen hoe verdrietig het eigenlijk is dat ik die erkenning niet aan mezelf geef.

Hoe dichtbij kom je als assistent bij deelnemers?

Joost: Ontroerend dichtbij. Hoewel dat sterk wisselt: bij sommige deelnemers ben ik niet veel in de buurt geweest. Maar er zijn veel contacten die me bij zullen blijven. Ik word in deelrondes vaak geraakt als ik zie waar mensen allemaal doorheen bewegen. Dan zit ik met tranen op mijn wangen te luisteren.

Kim: In Tantra oefen je om jezelf helemaal in te brengen in het contact. In de rol van assistent is dat soms nog steeds ongemakkelijk en zoeken voor me. Ik ben een tijd lang docent aan de Hogeschool geweest en daar was juist een heel heldere scheiding tussen docent en leerling. Maar ik vind uitreiken überhaupt spannend hoor.

“Assisteren is laveren tussen raakbaar zijn, meeresoneren én vaste grond onder je voeten blijven voelen.”

Robijn: Het contact met deelnemers kan zeker heel intiem zijn. Intimiteit gaat voor mij ook over risico durven nemen. Soms denk ik te voelen voelen dat iets op het puntje van iemands tong ligt, of een bepaalde emotie rijp is om doorvoeld te worden. Hoe kan ik diegene dan ondersteunen om daar expressie aan te geven? En hoe kan ik helpen om de emoties die vrijkomen in goede banen te leiden? Het kan voelen alsof ik een beetje in de huid van de ander kruip, dat gaat soms erg makkelijk. Het is laveren tussen raakbaar zijn, mee resoneren én mijn eigen vaste grond onder mijn voeten te blijven voelen.

Joost: De regels zijn helder: als staflid zoen en vrij je niet met deelnemers. Ik heb ook nooit iets ondernomen, maar ik ben ook niet speciaal uit de buurt gebleven van deelnemers die ik aantrekkelijk vond. Een interessant en spannend gebied; Tantra en ethiek. We hebben er in de stafkamer zelfs een keer een dialoog over gehouden.

Frank: Het prachtige van het werk is: aan het einde van de week is bijna iederéén mooi en aantrekkelijk. Het Centrum voor Tantra is een school waarin je kan leren om werkelijk van iedereen te houden. Ik denk vaak: 'Wauw, dat dit in één week mogelijk is, dat je van zoveel mensen gaat houden'. Dat is voor mij één van de meest waardevolle ervaringen van het assistentschap.

Meer informatie over ons werk
en onze retraites?

www.centrumvoortantra.nl

Weet je welkom