



centrum voor



Tantra

Maak kennis met onze nieuwe trainer Olaf Henselmans

Het Centrum voor Tantra is een nieuwe trainer rijker; Olaf Henselmans. In dit interview vertelt hij onder meer hoe hij met het Centrum in aanraking is gekomen en over de kruisbestuiving tussen zijn werk als psychiater en Tantra trainer.

Hoe ben je in aanraking gekomen met het Centrum voor Tantra?

Mijn toenmalige partner had zich aangemeld voor Jong Tantra. Ik was meteen geïnteresseerd en nieuwsgierig, dus ik ging met haar mee naar de introductieweek. Ik werkte als basisarts en voelde me daarin niet vervuld, maar ik wist ook niet wat ik wel zou willen doen. Ik wilde daarom graag meer leren over wat mijn verlangens waren, hoe ik die kon voelen en wat ik nou eigenlijk wilde van het leven. Ik voelde me niet vrij van binnen en was op zoek naar vrijheid.

Door die introgroep ging ik meer voelen over wat er achter mijn initiële vragen lag. Ik ben namelijk opgevoed met veel discipline en ik ging inzien hoe dat er voor een groot deel voor had gezorgd dat ik mijn verlangens niet meer kon voelen. De boodschap die ik als jonge jongen kreeg was namelijk dat het niet echt uitmaakt wat je wil, omdat je in het leven nou eenmaal dingen moet doen die je niet leuk vindt en gewoon moeten gebeuren. Ik had daardoor helemaal geen contact meer met de stroom van verlangens die ging over richting geven in het leven.

Hoe was het voor je om ineens bezig te gaan met het voelen van je verlangens?

Heel spannend en wat onwennig, want ik was in eerste instantie bang dat ik verworpen zou worden als ik met mijn verlangens zou komen. Maar het was ook ontzettend bevrijdend om wel ergens voor te gaan staan. Het was voor mij

een pad naar vrijheid.

Ik ben sowieso veel meer gaan voelen door de retraites die ik heb gevolgd bij het Centrum.

Ik omschrijf het weleens dat ik eerst in een grijze wereld leefde

en er plotseling kleur was. Ergens was er een soort dofheid die opklaarde. Ik voel nu meer richting in mijn leven en dat ik het niet allemaal hoeft te weten. Het is ook belangrijk voor me om te oefenen met zelfliefde. Dat is echt een doorlopend proces geworden.

‘Ik omschrijf het weleens dat ik eerst in een grijze wereld leefde en er plotseling kleur was.’

En hoe ben je uiteindelijk trainer geworden?

Ik voelde me heel erg geïnspireerd door het volgen van de tweejarige Tantra Training die ik na de introductieweek ging doen. Tantra werd een belangrijk onderdeel in mijn leven. Ik ging zelf workshops aanbieden en ben op een gegeven moment gaan assisteren bij het Centrum. Ik merkte hoeveel dat mij bracht; het zijn in zo'n veld, mensen ondersteunen en aanwezig zijn bij andermans proces vervulde en inspireerde me. Het is het best te omschrijven als getuige mogen zijn bij de essentie van het leven, die zich voor je ogen voltrekt. Uiteindelijk stond ik toen zelf voor groepen en nu ben ik trainer. Eigenlijk ontstond dit allemaal best spontaan.

Naast je trainerschap ben je psychiater, hoe is die combinatie?

Dat ervaar ik als heel fijn. Als psychiater kom ik op plekken waarbij ik in aanraking kom met mensen die ik normaal gesproken niet zo snel zou tegenkomen. De deelnemers van een retraite van het Centrum zitten veel meer in mijn bubbel.

Bij de mensen waarmee ik werk als psychiater is heel vaak weinig bereidheid tot behandeling en niet zoveel besef over wat er nou precies gaande is. Het zijn mensen met een ernstige psychiatrische aandoening waarbij je onder meer kijkt naar waar ze praktisch tegenaan lopen en hoe je ze kunt ondersteunen. Die mensen hebben echt een heel andere aanvliegroute dan deelnemers in een Tantragroep: die zijn juist gemotiveerd om in zichzelf te zoeken en te kijken. Het mooie van de combinatie psychiatrie en Tantra is dat ik met zo'n brede weerspiegeling van de maatschappij kan werken. Op alle lagen van de samenleving hebben mensen ondersteuning nodig. Op deze manier hoeft ik niets uit te sluiten, wat volgens mij een Tantrisch goed is.

En hoe beïnvloeden de rollen Tantra leraar en psychiater elkaar?

Vanuit mijn opleiding tot psychiater heb ik veel geleerd over interpersoonlijke relaties en de therapeutische relatie. In praktische zin betekent dat voor mij bijvoorbeeld dat ik niet moet overhellen en zelf niet hard aan het werk moet om iets bij de ander teweeg te brengen. Daar zie ik heel helder dat hoe meer ik doe, hoe minder bereid mijn cliënten zijn. Je leert omgaan met teleurstelling of frustratie van mensen en daarbij perspectief te blijven zien dat het werk altijd voortkomt vanuit het idee dat er iets positief verandert in het leven van die cliënt. Door die ervaring merk ik dat ik als trainer bij het Centrum gemakkelijk mensen zelf laat onderzoeken en het werk laat doen en ze op die manier juist bekrachtigd worden.

Daarnaast kijk ik niet snel op van bepaalde dingen die kunnen gebeuren in een Tantragroep, zoals wanneer mensen heftige emoties ervaren.

Andersom heeft Tantra mijn werk als psychiater ook beïnvloed. Ik merk dat ik door Tantra te beoefenen mensen beter kan horen in mijn werk als psychiater. Ik kan gemakkelijker empathie voelen, omdat ik meer met mezelf in verbinding ben en mijn hart meer ben gaan voelen. Ik denk minder vaak 'hoe moet ik hier handelen?' en benader mensen veel meer vanuit oprechte interesse.

De behandelrelatie wordt zoveel beter als mensen zich begrepen en gehoord voelen. Ik merk ook dat ik door mijn werk bij het Centrum de psychiatrie meer ben gaan waarderen. Ik vind het echt een belangrijk onderdeel van de maatschappij.



Wat kenmerkt jou als trainer bij het Centrum voor Tantra?

Ik denk dat ik best een lichte benadering heb. Dat we onszelf niet zo ontzettend serieus hoeven te nemen, ook al zijn het natuurlijk essentiële onderwerpen

waar we het over hebben. Ik denk dat je met een glimlach naar dingen kunt kijken. En ook met een glimlach naar jezelf en je eigen worstelingen. Toen ik op de basisschool zat moesten we een keer vertellen wat je later wilde worden. Ik wilde toen sporttrainer worden, ook omdat sport vroeger centraal stond in mijn leven. Daar moet ik nog vaak aan denken als ik voor een groep sta. Ik vind het heerlijk om les te geven, mensen te enthousiasmeren en mee te nemen. Ik breng graag levendigheid en vitaliteit in als ik groepen geef. Het doet me deugd als er veel bewogen en gedanst wordt. Ook lichaamswerk en ademhalingsoefeningen vind ik heerlijk.



fotografie: Malou Tan

Heb je tot slot bepaalde ambities of verlangens als trainer bij het Centrum voor Tantra?

Ik voel enthousiasme over de mogelijkheid om mee te denken binnen de organisatie; over de koers die we willen varen, maar ook over het ontwikkelen van programma aanbod en om nieuwe dingen op te zetten. Ik wil mezelf blijven uitdagen en mijn creativiteit blijven prikkelen. Maar wat ik op dit moment vooral verlang is om als trainer veel voor groepen te staan en daarin te groeien.

Dit artikel werd oorspronkelijk gepubliceerd in de online bibliotheek van het Centrum voor Tantra: 'Thuis Verdiepen'.

Als je op de hoogte wilt blijven van onze nieuwe artikelen en video's klik dan hier.

Dit artikel mag in de originele vorm gedeeld worden, gebruik geen gedeeltes uit deze tekst zonder schriftelijke toestemming van het CvT.