

Ted Troost: 'Pim en ik hadden grootse dingen kunnen doen'

Hij behandelde talrijke bekende Nederlanders. Hij werd geroemd en daarna verguisd. Hij werd rijk en raakte alles weer kwijt. Niet erg, vindt haptonoom Ted Troost. 'Ik weet zeker dat ik deug. Maar het is jammer dat de haptonomie onder de controverse rond mij heeft geleden.'

Zalig één zijn met de ruimte

Johan Cruijff heeft hier gelegen. Net als Ruud Gullit, Yvonne van Gennip, Richard Krajicek en - geloof het of niet - Pim Fortuyn. Ze zijn er beter door gaan voetballen, schaatsen, tennissen of debatteren. En nu lig ik hier, op mijn buik, met ontbloot bovenlijf: klaar voor de Ted Troost-*experience*. Twee grote handen, die ook van een Rotterdamse bootwerker hadden kunnen zijn, knijpen in mijn zij. Ik schreeuw het uit van de pijn. 'Nu leg ik alleen mijn hand op je rug', zegt 's lands bekendste haptonoom. 'Probeer in gedachten de druk van mijn hand te verlengen naar mijn ellebogen, mijn schouders en vervolgens mijn hele arm.' Het lukt me eenvoudig de hand te verlengen tot een arm, een ander lichaam, de ruimte van de spreekkamer... Onaangekondigd duiken de twee kolenschoppen weer op in mijn zij, deze keer nog steviger dan de eerste keer. Maar ik voel niks. Althans geen pijn. Hoe het kan, begrijp ik nog steeds niet. Ook niet nadat Troost het mij heeft uitgelegd. Maar wat ik mij later wél herinner is een gevoel van vertrouwen, het zalig één zijn met de ruimte om mij heen.

Aanbeden en verguisd

Ted Troost is aanbeden en verguisd. Nadat nagenoeg het hele legendarische Nederlandse voetbalelftal van 1988 bij hem in behandeling was geweest, ging het bergafwaarts met zijn roem. Hij is uitgemaakt voor charlatan, echtbreker, Raspoetin. Nog steeds zitten er elke maand mensen in zijn spreekkamer aan de statige Rotterdamse Mathenesserlaan. Niet alleen sporters, ook topmanagers weten hem tegenwoordig te vinden. Maar het heilige vuur is gedoofd. Zijn drang om de zegeningen van het aanraken aan de wereld te verkondigen, is geblust: te veel kritiek, te weinig vertrouwen. Interviews geeft hij zelden meer. Tegenover me zit een gelouterd man. De begenadigd ambassadeur van de haptonomie is al lang geleden onder pek en veren het land uit gevlucht. 'In mijn onschuld heb ik gedacht dat ik door de sport de haptonomie bredere bekendheid kon geven. Maar dat is me door veel collega's niet in dank afgenomen. Haptonomie is in de grond niet prestatiegericht, dus wat moest ik met al die topsporters? De haptonomie in Nederland is uiteengevallen in twee kampen: haptonomen die door mij zijn opgeleid en haptonomen die niets met mij te maken willen hebben. Ik wilde de haptonomie vooruit helpen, maar ik heb het tegendeel bereikt.'

Topsporters op behandeltafel

En het begon zo mooi, in 1988: het halve Nederlands elftal lag op uw behandeltafel en prompt won Oranje de Europese beker. 'Het hálve Nederlands elftal?! Zeg maar rustig: driekwart! De spelers slopen stiekem uit het spelersshotel om zich door mij te laten behandelen. Michels (toenmalig trainer van het Nederlands elftal; *red.*) stond het oogluikend toe. Maar het elftal had een officiële dokter in die tijd die me de voet dwars zette. Inmiddels is de man gepensioneerd en goddank verlost van zijn zware verantwoordelijkheid. Uiteindelijk heeft het hele avontuur met het Nederlands elftal, ondanks de Europese beker, mij geen goed gedaan. Ik werd afgeschilderd als een charlatan. 'Aan Michels bewaar ik echter goede herinneringen. Vanaf de eerste dag dat hij mij ontmoette, heeft hij mij met respect behandeld. Michels was een mensenman. Hij kon geweldig met de spelers omgaan, maar was ook niet bang ze op hun nummer te zetten. Letterlijk. Eind jaren zeventig werkte ik met Cruijff bij FC Barcelona toen Michels daar trainer was. Van Michels mocht ik vóór de wedstrijd aanschuiven als hij de spelers toesprak. Hij had geen zin om al die ingewikkelde buitenlandse namen van de spelers uit zijn hoofd te leren, dus zei hij ijskoud: "Jij, *numero once*, rechtsback!" Daar zat je dan als groot

voetballer: ondanks de roem en bakken geld was je voor Michels gewoon *numero once*.' Wat zochten topsporters bij u? Je verwacht van serieuze sporters, die van concrete resultaten houden, niet dat ze zich inlaten met 'zweverige' therapieën.

'Dat dacht ik óók, totdat ik Faas Wilkes ontmoette. Ik ben mijn carrière begonnen als gewone fysiotherapeut, onder andere bij voetbalclub Xerxes in Rotterdam. Wilkes, die daarvoor triomfen had gevierd bij Italiaanse en Spaanse clubs, was net teruggekeerd bij zijn oorspronkelijke club Xerxes. Op een dag vroeg ik hem tijdens een behandeling of hij zich kon herinneren wanneer hij voor het eerst last had gekregen van een bepaalde blessure. "Weet ik veel", was zijn antwoord. Maar een paar weken later kwam hij bij me terug en zei: "Weet je nog dat je me vroeg naar de oorsprong van die blessure? Nou, ik heb er eens over nagedacht..." En toen begon-ie te vertellen - honderduit. Over wat er in zijn leven tien jaar eerder was voorgevallen. Ik dacht later: als zelfs zó'n man, die altijd recht voor zijn raap is en wars van geouwehoer, baat heeft bij mijn vragen, dan moet ik daar misschien meer werk van maken.

'Na verschillende omzwervingen kwam ik terecht bij professor Veldman. Die raakte een snaar. Veldman was orthopedagoog en grondlegger van de haptonomie. Als hij tijdens een lezing de indruk kreeg dat hij zijn publiek verveelde, stapte hij zonder plichtplegingen van het podium en vertrok. Ik dacht: die man doet iets bijzonders. Daar moet ik meer van weten. Zo ben ik min of meer toevallig in de haptonomie gerold.'

Werking van haptonomie

Hoe werkt haptonomie? 'De haptonomie maakt gebruik van het natuurlijke fenomeen dat de mens een verlengde tastzin heeft. We zijn in staat dingen te voelen zonder ze werkelijk aan te raken. Als je met een pen over papier gaat, vóel je of dat papier glad is of niet. De pen dient als verlengstuk van je tastzin. Als je in een auto rijdt, vóel je ook hoe groot en hoe breed hij is. Als je een nauw straatje nadert, hoef je niet uit te stappen om te meten. Je gaat erdoor of je gaat er niet door. Ik laat de mensen ervaren hoe het is om de ruimte om je heen in te nemen en andere mensen toe te laten in diezelfde ruimte. 'Als je elke ochtend wakker wordt met pijn in de rug, maar op zakenreis heb je nergens last van, ondanks de slechte bedden in hotels, dan moet je misschien niet op zoek naar een ander matras, maar naar een andere vrouw. Misschien kun je niet met deze vrouw in één ruimte liggen.' De vorige vrouw van Ruud Gullit, Yvonne de Vries, heeft u ooit in een boek beschuldigd van stoken in een goed huwelijk. 'Ja, heel vervelend. Daar heb ik veel last van gehad. Ik werd afgeschilderd als een soort Raspoetin die Gullit in zijn greep had. Ik kende Yvonne goed, want ik was ook met haar bevriend. Maar Ruud maakte een ontwikkeling door met zevenmijlslarzen en die kon zij niet bijhouden. 'Het valt me op dat mannen langer doen over het uitzoeken van een nieuwe auto dan over de keuze van een vrouw. Ik heb dezelfde fout gemaakt. Ik werd smoorverliefd, trouwde en kwam er na een paar jaar achter dat zij al die tijd al een ander had. Het ergste was dat ik dat zelf moest ontdekken; het gebeurde allemaal stiekem. Ik heb toen mijn scheerapparaat ingepakt en mijn telefoonnummer afgegeven aan mijn dochttertje en ben vertrokken. 'Het patroon herhaalt zich bij jonge voetballers. Ze kiezen voor hetzelfde type vrouw: modepopjes. Is het vreemd dat dat soms gaat wringen? En wat is dan beter: een korte hevige pijn of langdurige sluimerende klachten?'

Nu managers in behandeling

U bent 69. Hebt u overwogen de lier aan de wilgen te hangen? 'Negen jaar geleden heb ik mijn praktijk in Rotterdam gesloten en ben ik naar Portugal verhuisd. Een goede vriend van me heeft me overgehaald mijn spaargeld te beleggen in een avontuur. Dat ging mis. Ik was in één klap mijn hele oudedagsvoorziening kwijt. "Armpje af", zoals de Rotterdammers zeggen. Mijn vriend was doodsbenuwd dat ik er werk van zou maken. Daarom heb ik het niet gedaan. Geld is uiteindelijk

maar geleend. Net als het leven zelf. 'Ik heb niet veel nodig. Ik neem een voorbeeld aan mijn drie jonge kinderen: ze mogen niet veel televisie kijken van ons, maar talen daar ook niet naar. Ze vermaken zich tóch wel. Ik heb een belangrijke les geleerd: telkens als Troost voor het materiële ging, kreeg hij het deksel op zijn neus. En dit was het grootste deksel van allemaal. Ik ben dus niet gestopt. Ik moet nog steeds werken voor mijn geld.'

Wie liggen er tegenwoordig op uw behandeltafel? 'Ik richt me nu op managers. Daar valt meer eer aan te behalen dan aan sporters. Topsporters gebruiken het fenomeen alleen om er zelf beter door te worden. Managers hebben de opdracht een heel bedrijf beter te laten presteren. De impact is veel groter. Met mijn zakencompagnon Rolf Winters bied ik managers in Zwitserland een Mont Blanc-*experience*. Met groepen van acht tot tien managers trekken we drie dagen de bergen in. Ze moeten met elkaar op zalen slapen in eenvoudige onderkomens. Na één nacht is de eerste verdedigingslinie meestal gebroken. Daarna gaan we hen aanraken. 'Het belangrijkste dat ik hun probeer te leren, is hun eigen grenzen te ontdekken. Zodat ze voortaan niet meer hoger reiken dan goed voor hen is. De meeste managers zijn jong en ongeduldig. Ze komen binnen op cv's die helemaal niet kloppen. Ik leer ze dat ze niet moeten proberen te voldoen aan verwachtingen die ze niet kunnen waarmaken. Dat scheelt een hoop ellende: voor henzelf en voor de managers die hen aannemen. Achteraf hoor je dan dat de deelnemers inderdaad anders met hun collega's omgaan. Een secretaresse zei eens, nadat haar baas was teruggekomen uit Zwitserland: "Ik weet niet wat er boven op die berg is gebeurd is, maar dát er iets is gebeurd, staat voor mij vast." 'Mijn belangrijkste klant is Microsoft. De baas van Microsoft Benelux, John Mangelaars, kwam op een dag bij mij en zei: "Ik heb zoveel narigheid over jou gelezen, dat kán niet allemaal waar zijn. Wil jij mijn managers onder handen nemen? Want als zij hun grenzen leren bewaken, hoef ik me niet meer schuldig te voelen als ik hen onder druk zet."

Ervaringen met Pim Fortuyn

Klopt het dat Pim Fortuyn vlak voor zijn dood bij u in behandeling is geweest? 'Ik volgde Fortuyn al een poosje via de televisie. Zijn politieke ideeën interesseerden me niet zo veel; ik was geboeid door zijn uitstraling. Hoe hij met zijn hoofd door de tv je huiskamer binnenkwam. Soms zette ik het geluid af om alleen zijn gebaren te lezen. Maar naar verloop van tijd werd hij steeds emotioneler. Hij begon weg te lopen uit uitzendingen en beet vrouwelijke interviewers toe dat ze maar terug moesten naar het aanrecht. Toen heb ik mijn vriend Harry Mens gebeld, omdat ik wist dat Fortuyn zijn protégé was, en gezegd: "Je moet nu ingrijpen, anders is de man binnenkort rijp voor de inrichting." 'Vijf minuten later ging de telefoon: "Met Pim Fortuyn". Hij is hier langs geweest. We hebben drieënhalf uur zitten praten. Ik wist niet wat ik meemaakte: het was alsof ik mijn alter ego ontmoette. Voor hem was het ook heel bijzonder. "Is dit het nou, Ted?", vroeg hij na afloop geëmotioneerd. Ik zeg: "Ja". "Is het echt zo eenvoudig, Ted?" Ik zeg: "Ja". "Als ik dit jaren eerder had geweten, had ik al die dingen met *darkrooms* en zo helemaal niet nodig gehad?" Ik zeg: "Nee". 'Beneden bij de receptie zaten mijn vrouw en kinderen te wachten, want we zouden meteen daarna teruggaan naar ons huis in Zwitserland. Fortuyn ziet mijn drie dochters en vraagt: "Willen jullie voor mij een kinderliedje zingen in het Schwyzerdütsch?" Natuurlijk, en ze begonnen te zingen. Ik zweer je: zúlke dikke tranen had de man in zijn ogen. Daarna heeft hij me nog een aantal keren gebeld, de laatste keer vlak voordat hij werd vermoord. Ik weet zeker: die was premier geworden. Samen hadden we grootse dingen kunnen doen. Dat klinkt misschien hoogmoedig, maar Fortuyn gaf je de indruk dat álles mogelijk was. Hij wilde de gezondheidszorg hervormen en ik had hem daar graag bij willen helpen. Pim Fortuyn is, na Veldman, de belangrijkste persoon die ik ooit heb ontmoet.'

Balkenende: grootste premier

Zou u iets voor premier Balkenende kunnen betekenen? '*Mark my words*: dat wordt de grootste premier die Nederland ooit heeft gehad. Hij is helemaal zichzelf. Zelfs als collega's in het buitenland

hem uitschelden voor stijve burgerman laat hij zich niet van de wijs brengen. Het is ook een heel integere man. Let maar op: die gaat, als hij straks geen premier meer is, echt niet in de raad van commissarissen van ING zitten. Hij zal zich niet compromitteren.' Wat is uw oordeel over uzelf? 'Mensen die mij kennen, onder wie ook haptonomen, vinden mij best een aardige man. Ik weet zeker dat ik deug. Het is alleen jammer dat de haptonomie onder de controverse heeft geleden.'

CV

Ted Troost (1936) is een geboren Rotterdammer. Na een korte carrière als voetballer (Feyenoord) en tennisleraar wordt hij fysiotherapeut. Na een poosje komt hij in contact met Frans Veldman senior, de grondlegger van de haptonomie in Nederland, en legt hij zich toe op deze aanraaktherapie. In de jaren zeventig wordt hij opgenomen in de leiding van de Rotterdamse academie voor Haptonomie en Kinesionomie en begint hij topsporters te begeleiden. Hij schrijft de bestseller *Het lichaam liegt nooit* en legt zich vanaf 1998 toe op managers in plaats van topsporters. 'Daar valt meer eer aan te behalen. Topsporters gebruiken de techniek alleen om er zelf beter door te worden. Managers moeten een heel bedrijf beter laten presteren.' Troost heeft drie jonge dochters uit zijn tweede huwelijk met voormalig tennisster Marianne van der Torre, en uit zijn eerste huwelijk een volwassen dochter, die hem een tijdlang heeft geassisteerd in zijn praktijk. Hij woont in Zwitserland en houdt één keer per maand praktijk in Rotterdam.