



# Aanraken is belangrijk

**Aan mensen ruiken, ze voelen, dat is wat haptonoom Ted Troost ruw geschetst doet. Nadat hij op sporters steeds minder vat kreeg, ging hij zich richten op zakenmensen. 'In de sport heb ik apostolisch gedrag vertoond. Dat riep verzet op.'**

Tekst: Henk Stouwdam Fotografie: Jalisa van Veen

Ted Troost (72) heeft de sport ingeruild voor het bedrijfsleven. Omdat hij er een betere voedingsbodem voor haptonomie aantrof.

In de sport werd de leer over het gevoelsleven, waarbij aanraking van grote betekenis is, in zijn ogen te vaak belachelijk gemaakt. Troost vindt zakenmensen ontvankelijker. 'Wat ik aan ontwikkeling in de topsport heb laten liggen, heb ik moeiteloos voortgezet in het bedrijfsleven. Daar heeft mijn werk meer zin. Ik zie mensen en structuren veranderen. Ik zie mensen anders met elkaar omgaan. Dat is wat ik wil.'

Voorbij is de tijd dat Troost topvoetballers als Ruud Gullit en Marco van Basten of een schaatsster als Yvonne van Gennip begeleidde. De naar Duitsland uitgeweken Troost trekt nu voor sessies

enkele dagen de (Zwitserse) bergen in met *decision makers* van vooral computersoftwareproducent Microsoft. De man die in de jaren tachtig haptonomie in de sport introduceerde, ziet meer resultaat. 'Zakenmensen moeten ongelooflijk hard werken. Zodra ze zich transparant opstellen, merken ze dat ze beter belastbaar worden, dat ze beter met werkdruk kunnen omgaan, maar vooral beter de grens van hun mogelijkheden kunnen afbakenen. Ze maken op een andere manier gebruik van hun energie, zodat ze ook nog wat overhouden voor thuis. Uiteindelijk blijken ze beter te functioneren.'

## Ik voel, ik proef, ik ruik

Die toegankelijkheid trof Troost te weinig aan in de sport, waar hij tientallen jaren heeft gewerkt. Zijn hoogtepunt beleefde hij met het Nederlands elftal dat in 1988 Europees kampioen werd en waarvan hij een groot aantal spelers behandelde. Toch blikt hij met het nodige onbegrip terug: 'Mijn werkwijze was in de sport een doodlopende weg. Oud-sporters als Oranjedoelman Hans van Breukelen of de wielrenners Henk Lubberding en Maarten Ducrot droegen mijn behandelmethodes nog wel uit, anderen leken zich ervoor te schamen. Ik kom

ook wel heel dichtbij, ik ben heel close: ik voel, ik proef, ik ruik. Er was een sporter die ooit zei dat hij bij mij op schoot had gezeten. Dat wordt me nog steeds nagedragen, omdat het *not done* is. En dan was er nog die vervelende voetbalverslaggever Johan Derksen, een man die me haatte en lelijk over me sprak. Ik weet niet waarom, want ik heb hem nooit kwaad gedaan. Hij vond dat ik te dicht bij voetballers kwam, dat ik verkeerd met ze omging.' Troost zegt dat hij de sport de rug heeft toegekeerd uit liefde voor de haptonomie. 'Ik heb een keus gemaakt voor het vak, dat in de sport onderbelicht bleef. Toen heb ik gezegd: ik ga nu kijken wat ik in het bedrijfsleven kan doen. Tot iemand mij vroeg of ik wilde werken met de algemeen managers van Microsoft. Dat was een omslagpunt in mijn leven, omdat zakenmensen aanvoelen dat aanraken belangrijk is. Zij willen echt iets van hun gevoel weten. Natuurlijk, er is innerlijk verzet, maar zodra je mensen aanraakt, verdwijnt dat. Dan begrijpen ze dat wat in hun hoofd zit ook in hun lichaam zit. Ze beseffen dan dat er geen scheiding van lichaam en geest bestaat.'

## Verbondenheid in mensen gebruiken

Volgens Troost kun je zeggen dat de sport zich heeft afgekeerd van de haptonomie en dat de sportpsychologie daarvoor in de plaats is gekomen. Uit de grond van zijn hart: 'Dat is zonde, want ik vind haptonomie een directere weg. Daarom heb ik tijdens de Olympische Spelen in Beijing zo genoten van waterpolocoach Robin van Galen. Hij heeft – mogelijk onbewust – haptonomie toegepast. Hij gebruikte de verbondenheid in mensen. Zijn speelsters moesten elkaar vasthouden en elkaar informeren tot de keten rond was. Ik kreeg kippenvel toen ik dat op televisie zag. En ik dacht: die man begrijpt het.'

Troost vindt dat hij in de mentale begeleiding van sporters een voortrekkersrol heeft vervuld: 'Vrijwel iedere zichzelf respecterende topsporter heeft tegenwoordig een persoonlijke begeleider.' Dat haptonomie daarin vrijwel geen rol speelt, neemt Troost ook zichzelf kwalijk. 'Ik ben daarin tekortgeschoten,' zegt hij schuldbevestigend. 'Door mijn werkwijze heb ik verzet opgevoerd. Ik heb apostolisch gedrag vertoond. Omdat ik vond dat heel de wereld van haptonomie moest weten. Achteraf had dat genuanceerder gekund. Je zou kunnen zeggen dat ik haptonomie onbedoeld een slechte naam heb bezorgd. Die vaststelling gaat ver, maar er zit een kern van waarheid in.'

## Hij heeft iets menselijks

Nu hij de sport als buitenstaander bekijkt, verbaast Troost zich met regelmaat over wat hij ziet. Zoals

## WIE IS TED TROOST

- Geboren in 1936 in Rotterdam
- Voetbalde en honkbalde voor Feyenoord
- Opleiding: CIOS Overveen en tal van cursussen op gebied van massage en fysiotherapie; eigenaar van een sauna en massagecentrum in Rotterdam
- Geïnspireerd door Frans Veldman, grondlegger van de haptonomie in Nederland
- In de jaren zeventig opgenomen in de leiding van de Rotterdamse Academie voor Haptonomie
- Begint met de begeleiding van topsporters en vanaf 1988 van zakenmensen

de wedstrijd Nederland-Rusland in juni bij het EK Voetbal, waarin de Oranjespelers met rouwbanden speelden wegens het doodgeboren kind van Khalid Boulahrouz. De haptonoom keek met afgrijzen toe. 'Guus Hiddink heeft als coach van Rusland gedachten gelezen. Hoe zou Van Basten denken? En daarop heeft hij geanticipeerd en de wedstrijd gewonnen. Bij het zien van die zwarte banden dacht ik: dit gaat fout, zie die jongens staan met het hoofd naar beneden. Het sentiment was totaal verkeerd geïnterpreteerd. Wat ik had gedaan? Boulahrouz naar huis gestuurd, natuurlijk. En ervoor gezorgd dat zijn vrouw volop in de bloemen kwam te zitten. Toen ik die rouwbanden zag, dacht ik: welke idioot heeft dat verzonnen en welke gek heeft daar ja tegen gezegd.'

Troost volgt met interesse de ontwikkeling als coach van oud-voetballers met wie hij heeft samengewerkt. Dat Gullit niet is geslaagd als coach, verbaast hem niet. 'Overschatting van zijn ego. Hij was succesvol met Chelsea tot hij het gevecht aanging met de eigenaar. Toen was het over. Als je niet gewend bent een draai om je oren te krijgen en je krijg er dan een uit onverwachte hoek, dat hakt erin. Van Basten? Die vertoont nog weinig haptonomische trekjes. Als speler kon hij ontzettend goed voelen, maar als coach heeft nog een paar stappen te maken. En Willem van Hanegem? Die heeft alleen gevoel in zijn linkerbeen. Bert van Marwijk? Die heb ik in mijn tijd bij AZ meegemaakt als speler. Wat een etterbak was hij toen; je moest hem altijd in de gaten houden, oppassen dat hij je geen streek leverde. Ik vind hem een afgewogen coach, met gevoel voor momenten. Van Marwijk ruikt het gevaar. Nu kijk ik met bewondering naar hem. Hij heeft iets menselijks.' ●