

Sta allemaal  
op je eigen benen...

Bent u weleens iemand tegengekomen waarvan u het idee heeft dat hij of zij uw leven een andere wending geeft? Iemand die door iets kleins te doen of te zeggen precies de vinger op de zere plek legt? Of juist op de goede plek? Marco van Gorp kan diegene zijn. Marco is de eigenaar van *Gezond Management*, een instelling die behandeling en begeleiding biedt, gestoeld op haptonomische basisprincipes, met een geheel eigen concept.

# Terugkeren naar jezelf

## Hoe ruikt de zee?

Hoe ruikt de zee?

Keer je gezicht naar de storm,  
die daarginds waait en alle geuren  
van de zee naar je toe brengt,  
vul je neus, je longen.

Begin met concrete woorden.  
Zeewier. Zout.

Nee, in die woorden  
ligt het antwoord niet.

Hoe ruikt de zee?

Probeer andere woorden,  
zwaardere:

kracht, vrijheid, avontuur.

Ze vallen neer,

beperken het onbeperkte.

Stel de vraag nog een keer:

Hoe ruikt de zee?

Wanneer je opgehouden bent  
met vragen.

Dan misschien

kun je de zee ondergaan.

Uit: *Simon* van Marianne Fredriksson

Bij aankomst aan het pand van *Gezond Management* in Rotterdam begroeten we Gerard Joling. Een artiest, bij Marco langs geweest? Ja, bij het binnentreden van de werkkamer van Marco blijkt al snel dat Gerard zojuist in deze kamer is behandeld! Direct is onze nieuwsgierigheid aangewakkerd. We zitten aan een bureau in de werkruimte van Marco. Behalve een kast vallen de grote openslaande deuren op en de behandeltafel midden in de ruimte. Hier worden dus vele artiesten, topsporters, managers, directeuren en andere mensen weer terug naar zichzelf gebracht.

'*Terugkeren naar jezelf*' staat centraal binnen de behandelingen bij *Gezond Management*. De behandelingen hebben een haptonomische insteek die vooral te danken is aan de vorige eigenaar en leermeester van Marco, de bekende haptonoom *Ted Troost*. Hij heeft jaren lang veel bekende en invloedrijke mensen onder behandeling gehad. Echter werd dit vroeger minder geaccepteerd en niet snel besproken, er rustte een taboe op.

In het woord haptonomie zit het Griekse woord: '*hapsis*' verscholen, wat staat voor aanraken. Behalve aanraken gaat haptonomie over '*gevoelscontact*' en '*affectieve intermenselijke relaties*'. Door alle hectiek in deze maatschappij raken we geconditioneerd en leren we van alles, behalve over onszelf. *Gezond Management* leert je te deconditioneren, te vertrouwen op je gevoel, te komen tot jezelf en te blijven bij jezelf.

*Gezond Management* is ook niet gebonden aan richtlijnen binnen de gezondheidszorg zoals andere instellingen, maar er wordt steeds gewerkt naar de beste oplossing voor elk individu. In de praktijk werkt Marco niet alleen met individuen, maar ook met groepen mensen vanuit het bedrijfsleven, veelal topmanagers van de grote bedrijven in Nederland in de IT-branche.

## Speelveld bieden

De kennismaking is bijzonder te noemen, we schudden handen, hebben oogcontact en een verdere introductie is voor Marco niet nodig. De handdruk vertelt genoeg. De vragen die zijn voorbereid kunnen overboord, geen gekunstelde vragen, maar vanuit het gevoel.

Beginnen bij het begin, waar is Marco opgegroeid? Marco is een geboren Rotterdammer. Hij is opgegroeid in Alexanderpolder. In zijn studietijd is hij naar het Noorderland verhuisd. Een dorpje, ons kent ons, een groot samenhangsgevoel. Hij heeft kort in Zuid gewoond, maar het dorpse trok hem meer. Hij heeft zich gevestigd in Lekkerkerk. Een dorp met veel groen, een mooie stek.

Marco is vader van drie kinderen, een zoon (elf jaar) en twee dochters (negen en acht jaar). Over alle drie vertelt Marco met veel liefde, maar ook met zorgzaamheid: "Mijn kinderen houden allemaal ontzettend veel van sporten. Mijn zoon is een schaatser.

We sporten graag samen, vooral even lekker de fiets op. Mijn oudste dochter is van plan een beroemde ballerina te worden. De jongste heeft het helemaal gevonden in de paardensport. Alle drie hebben ze iets heel specifiek gekozen. Twee van mijn kinderen roepen als ik vraag wat wil je later worden: "Beroemd!". Dat baart mij weleens zorgen. Dit heb ik trouwens een keer besproken met Gerard Joling, ook hij wist al van jongs af aan dat hij ooit beroemd zou zijn..."

Over het grootbrengen van zijn kinderen is Marco heel duidelijk. Marco: "Opvoeden doen kinderen zelf. Als ouder bied je kinderen een speelveld. Daarbinnen mogen zij zich bewegen en daarbuiten corrigeer je ze. Zolang het maar liefdevol en volledig belangeloos is." En dat zijn ook precies de twee aspecten die binnen het werk bij Gezond Management belangrijk zijn. Bij Gezond Management leren ze mensen weer mens zijn. Wanneer kinderen naar de basisschool gaan, wordt de creativiteit en het vertrouwen op gevoel ingeperkt. "Met je hoofd kun je jezelf in de maling nemen. Ons gevoel liegt nooit", aldus Marco. Door middel van de behandelingen bij Gezond Management kan je uit je hokje komen en jezelf weer zijn en bovenal weer op je eigen benen staan.

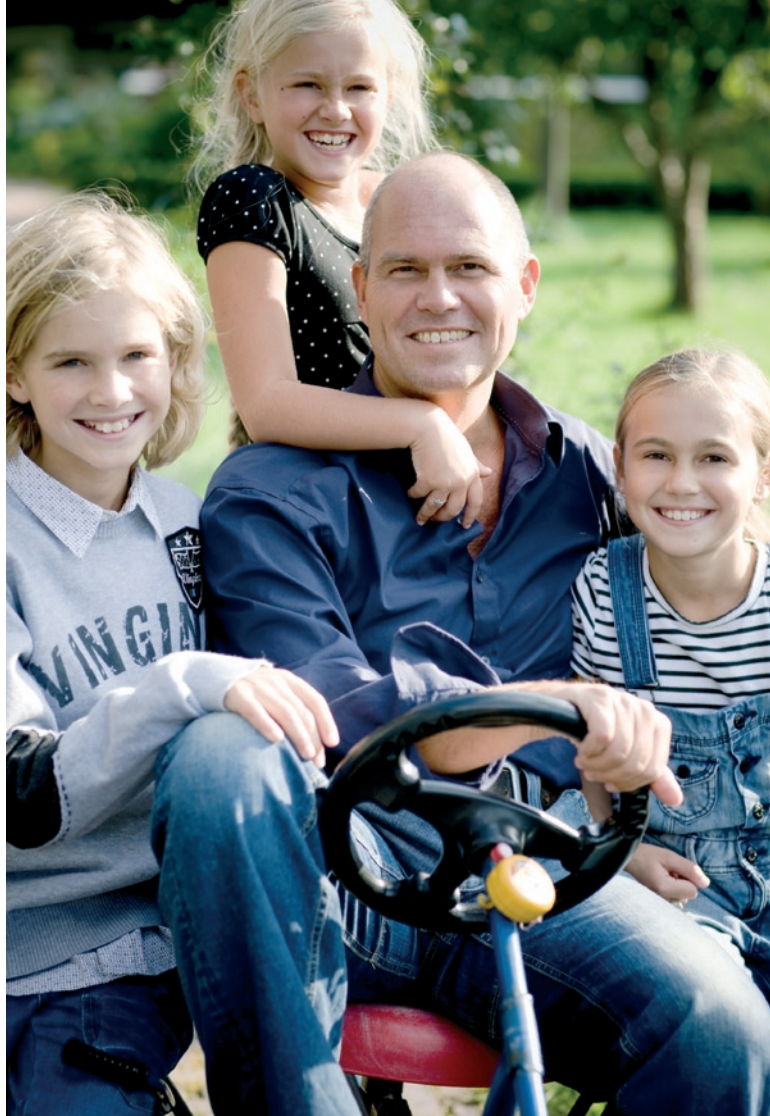
### **Studieloopbaan**

Marco heeft onder andere fysiotherapie gestudeerd, de motivatie is allerm minst bijzonder te noemen. Marco: "Mijn opa kreeg op een dag een ongeluk. Ik had de file die het ongeluk had veroorzaakt gezien vanaf het fietspad waarop ik fietste onderweg naar school. Eenmaal thuisgekomen bleek het om mijn opa te gaan. Hij had twee verbrijzelde benen en zou nooit meer kunnen lopen. Uiteindelijk is dat door middel van intensieve begeleiding wel gelukt, achteraf gezien is dat mijn trigger geweest.

Via mijn vader ben ik in contact gekomen met Ted. Mijn vader was in zijn jonge jaren topsporter, vooral schaatsen en wielrennen. In die tijd kwam hij regelmatig bij Ted."

*"Toen mijn vader een tijd geleden bijna met pensioen ging, ontstond er kortsluiting in zijn stekkerkast. Er was een tijd lang geen land met hem te bezeilen."*

"Op een dag begon ik over Ted en zag ik ineens de herkenning in mijn vaders ogen. Hij is toen weer naar hem toegegaan en al snel knapte hij op. En zoals een trotse vader dat doet, vertelde hij vol lof over mij, zijn zoon. Ik had op dat moment een studie



fysiotherapie en osteopathie achter de rug. Ik werkte in een ziekenhuis, maar miste iets. In het gesprek met mijn vader bleek dat Ted op zoek was naar een jonge, enthousiaste jongen, niet alleen om in dienst te nemen, maar om uiteindelijk zijn praktijk aan over te dragen. Ik kon hem bellen. Het duurde echter drie maanden voordat ik eindelijk een afspraak had met Ted. Maar bij de begroeting, in de eerste handdruk, wisten we het allebei. Dit is het. Dit is de baan die ik zoek en dit is de jongen die ik zoek. De volgende ochtend kon ik beginnen en die ochtend begon mijn nieuwe leven.

Nooit heeft Ted mij iets uitgelegd. Hij zei alleen dat hij me overal mee naar toe zou nemen en dat ik al mijn zintuigen de kost moest geven. Daar heb ik veel van geleerd. Meekijken in de keuken." Marco voelde zich vanaf dag één thuis. Wel vertelt hij ons dat het niet gemakkelijk was. Hij heeft echt een Spartaanse opleiding achter de rug. Deze hebben hem zeker gevormd.

### **Iedereen is uniek**

We krijgen een idee over Gezond Management en vragen naar de werkwijze die zij hanteren. Marco: "We praten heel veel. Op die manier stellen we ons open. We scheppen een band van vertrouwen en vrijheid. We zijn niet geïnteresseerd in pijntjes."

*"Wie ben je? Wat beweegt je?  
Welke potentie heb je?  
Veel mensen weten dat niet."*

## "Bij Gezond Management leren we de mensen geen trucjes."

"Na de gesprekken volgt er een behandeling, waarin aanraken heel erg belangrijk is. We geven de mensen herkenning, je bent goed zoals je bent. De blokkades die mensen voelen zitten in het lichaam. In de behandelingen zit soms een bepaalde hardheid, maar zoals eerder gezegd altijd liefdevol en belangeloos, dat voelt goed en raakt je in je wezen. Confronteren om er een ander beter van te maken." Marco vertelt ons dat het lastig is om het met woorden uit te leggen, je moet het ervaren en ondergaan. Het wordt ons duidelijk dat het diepste van de ziel wordt blootgelegd. Als een ui die gepeld wordt tot de kern. In een van de groepstrainingen heeft Marco eens een gedicht ontvangen, waarvan zij vonden dat het de lading dekt, 'Hoe ruikt de zee' uit *Simon* het boek van *Marianne Fredriksson*.

"Bij Gezond Management leren we de mensen geen trucjes. Dat is precies de reden dat ik geen fysiotherapie ben gaan doen. Fysiotherapie bestaat niet meer, iedereen moet dezelfde stappen doornemen. Hier is iedereen uniek."

"Wij zorgen ervoor dat muren worden afgebroken. Voor veel mensen is het wel eng om alle pantsers los te laten. Doordat iedereen anders is, is iedere dag gevuld met cadeautjes. De wereld wordt anders", aldus Marco. Veiligheid en vertrouwen staat binnen deze instelling hoog in het vaandel. Marco leidt zijn eigen personeel op. Hierbij is hij, net als zijn leermeester, erg selectief. Marco: "Van de tien gegadigden die binnen komen, ben ik blij als er één overblijft. Dit werkt gaat leven door er veel mee bezig te zijn. Dan pas ga je veel dingen zien. Het is belangrijk dat ik wel altijd mijn gevoel toets. Ik kan iets tien keer, honderd keer of zelfs tienduizend keer gezien hebben, ik moet altijd scherp blijven."

### Energie opdoen

We zien een kentering komen in het tijdperk. Meer gevoelig, maar ook spiritualiteit staat steeds meer in de belangstelling. Marco heeft dit voorzien. Marco: "Negentien jaar geleden toen ik net bij Gezond Management was begonnen, sprak ik veel over

de toekomst. Ik wilde het gevoel delen en er zoveel mogelijk mensen mee infecteren, zodat het zich als een olievlek kon verspreiden. In die tijd kwamen er hoofdzakelijk topsporters. Zij deelden echter het gevoel niet, ze hielden het voor zichzelf. In de topsport gaat het om prestaties en deze worden verhoogd door de behandelingen. Echter is het ontzettend jammer je te beperken tot zo'n kleine groep terwijl er zoveel mensen baat bij kunnen hebben. De doelgroep is in de loop der jaren verschoven naar het bedrijfsleven. Daar draait het ook om prestaties, maar dan binnen het collectief. We zijn verstrikt geraakt in deze wereld. We moeten weer terug naar de basis."

"Terug naar ons gevoel. Dwing jezelf slechts vijf minuten per dag analytisch te denken. En al die andere uren weer te leren voelen."

"En als je vraagt wat ik doe? Iedereen op de eigen benen schoppen. Energie opdoen in plaats van weg laten lopen."

*Het gesprek willen we met deze mooie woorden afsluiten. Ons is veel duidelijk geworden en zijn we ons al een stukje meer bewust van ons gevoelsleven of het missen daarvan. Bij het vertrek krijgen we nog een tip mee...*

"Spring straks nu eens niet de auto in en rijdt gehaast weg. Nee, voel even de stoel en het stuur, maak daarna pas contact. Gun je de kans om zo energie te genereren tijdens de rit. Je bent dan continu je gevoel aan het volgen. Het weer leren voelen biedt jullie zoveel", aldus Marco. Daar voelen wij wel wat voor. De olievlek heeft zich weer een stukje verspreid.

En in de auto? Ja, wij voelden ons anders. De stoel zat lekker, het gezelschap was goed en de wereld zag ineens een stuk groener. En wij maar denken dat we gingen praten over de rol van haptonomie in de samenleving en in de sport. Nee, weg met al die gekunstelde vragen, vanuit het gevoel, waardoor we beland zijn in de wereld van geestelijke vrijheid en jezelf durven zijn. Energie opdoen door je open te stellen. Volgens ons zou dat met sporten ook meer kracht geven en voorkomt geestelijk welzijn blessures en bevordert het zelfs de genezing...

Voor meer informatie over *Gezond Management* [www.gezondmanagement.nl](http://www.gezondmanagement.nl)