

Eerst Philips-techneut, nu therapeut



Eenpitters

In de rubriek 'Eenpitters' vertellen mensen over hun zelfstandig bestaan. Waarom maken ze die keuze en hoe doen ze het? Opgave via economie@ed.nl

Ton Kostelijk was succesvol systeemarchitect bij Philips. Toch gaf hij zijn leven een andere wending. Nu is hij 'lichaamsgericht therapeut'.

Bart Assies
economie@ed.nl

Veldhoven

Ton Kostelijk (58) was bezig zijn vakantie voor te bereiden. „Ik nam wat folders door en stuitte op informatie over een cursus 'integratieve massage' bij De Stroming, een opleidingsinstituut in Leuven. Ik was nieuwsgierig naar wat dat was en heb die cursus toen gevolgd.”

Dat was in 2006. Kostelijk bleek serieuze aanleg voor massage te hebben – voor hem een openbaring. Hij was immers als fysicus afgestudeerd aan de VU in Amsterdam en gepromoveerd aan de TU/e. Hij had een goede baan bij Philips en doceerde aan de TU/e. Kostelijk had gekozen voor een carrière in de techniek en zag zichzelf als een 'supertechneut'. De laatste jaren had hij echter een



▲ **Ton Kostelijk:** „Als therapeut bepaal je niet, je ondersteunt.” FOTO TON VAN DE MEULENHOF

persoonlijke ontwikkeling door-gemaakt: „Mijn interesse was flink verbreed. Ik was me meer gaan interesseren voor de niet-verstandelijke kant van de mens.”

Hobby

In eerste instantie zag Kostelijk zijn werkzaamheden als masseur en therapeut als hobby, maar het werd steeds serieuzer. Hij besloot minder te gaan werken bij Philips zodat hij meer tijd aan zijn praktijk kon besteden. In 2012 ging hij er helemaal voor: Kostelijk gaf zijn

vaste baan op en stortte zich vol-tijds op zijn praktijk voor li-chaamsgerichte therapie. „Deze therapie onderscheidt zich van



Lichaamsgerichte therapie is 'bottom-up'. Het lichaam staat centraal

— Ton Kostelijk, therapeut

psychotherapie door de werk-wijze. Psychotherapie is bij wijze van spreken 'top-down': het stelt je geestgesteldheid centraal. Li-chaamsgerichte therapie is 'bot-tom-up'. Het lichaam staat cen-traal”, verduidelijkt Kostelijk. „Ik kijk naar verstrakkingen en blok-kades in je lichaam, en dan gaan we samen naar de oorzaken zoe-ken. Het doel is een nieuwe balans te bereiken door het contact met je gevoel te herstellen en meer zelf-inzicht te kweken.”

Kostelijk heeft nooit spijt gekre-

gen van zijn carrièreswitch. „Het was weliswaar een financiële aderlating, maar het ging beter dan ik dacht. Mensen die in een eerdere fase als proefpersoon had-den gediend, werden klant. Daarna breidde mijn praktijk zich snel uit door mond-tot-mondre-clame en mijn website. Het geeft mij veel voldoening om mensen echt goed in hun vel te zien komen en het beheer van hun leven te zien oppakken.”



Ik krijg mensen over de vloer die al van alles geprobeerd hebben

— Ton Kostelijk, therapeut

Hij reflecteert over verschillen en overeenkomsten tussen zijn vorige en huidige werk: „Er zijn andere vaardigheden nodig en vooral een andere houding. Bij-voorbeeld: als therapeut bepaal je niet, je ondersteunt. Niet invullen voor de ander, niet beslissen of (ver)oordelen. Wat niet logisch lijkt, kan dat toch zijn. Het gaat minder over feiten, maar over be-lewing en invoelen.”

„Toch zijn er meer overeenkom-sten dan je zou denken, zoals nieuwsgierigheid, interesse naar diepere oorzaken, goed kunnen luisteren, samen onderzoeken. Ik krijg mensen over de vloer die al van alles geprobeerd hebben, rela-tief veel hoogopgeleiden. En men-sen uit de technische wereld. Door mijn achtergrond begrijp ik hen vaak meteen.”