

Gepubliceerd in [Plus Magazine](#):

# Aanraken? Van levensbelang!

Lekker veel knuffelen. Daar groeit een baby goed van. En wie is er niet blij met een troostende arm om z'n schouder als je verdriet hebt? Aanraken en aangeraakt worden is van levensbelang.

*In samenwerking met Susanne de Joode*

Een hand op je schouder, aai over je bol of arm om je heen. Wie geen partner heeft mist het knuffelen – soms nog meer dan seks. Niet verwonderlijk, want aanraken is van levensbelang. Als je niet wordt aangeraakt ga je dood. Althans, zo voelt het van binnen. En zo werkt het ook echt. De prikkeling van de huid wordt via de zenuwen doorgegeven aan de kleine hersenen, en dat is precies het gebied waar de menselijke emoties worden geregeld. Met andere woorden: een aanraking brengt je via de hersenen heel direct in contact met je gevoelsleven. Dat leidt ertoe dat je lekker en gezond in je vel steekt. Het is geen aangeboren kunst: de huid en de hersenen moeten 'leren' met elkaar te communiceren, de huid moet in de jaren na de geboorte worden gestimuleerd om een kind emotioneel tot bloei te laten komen. Dat blijft gelden voor volwassenen.

## **Praten helpt niet altijd**

Uit onderzoeken van de etholoog Harry Harlow uit de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw, blijkt dat baby-aapjes die waren weggehaald bij hun moeder en in een laboratorium werden opgevoed door kunstmatige nep-moeders, op oudere leeftijd sociaal onderontwikkeld waren. Ze sloegen zichzelf en wiegden zichzelf eindeloos heen en weer. De resultaten van dat experiment zijn ook van toepassing op mensen. Bij baby's die niet genoeg worden aangeraakt, geknuffeld en gekoesterd, zie je eenzelfde ontwikkeling: de ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel komt in de knel. En dan voornamelijk die hersendelen die ervoor zorgen dat we vertrouwen kunnen opbouwen in onszelf en in anderen, dat we liefde en intimiteit kunnen geven en ontvangen. Wie dat als kind heeft moeten missen, heeft grote kans later in z'n leven relatieproblemen te krijgen.

Een haptotherapeut doet wat de ouders hebben nagelaten: hij raakt mensen aan, geeft ze het gevoel dat ze veilig bij hem zijn. "Uit de seksuologie is bekend dat mensen die vroeger niet of nauwelijks zijn geknuffeld, als volwassene angst voor aanraking ontwikkelen", zegt psychologe en seksuologe Ingeborg Timmerman. Zij ziet veel mensen in haar praktijk die een muurtje om zich heen hebben gebouwd. Zoals de vrouw van begin veertig die moeite had om te vrijen met haar nieuwe partner. Hij deed haar aan haar broer denken, die haar vroeger veel had gepest. Van haar ouders had ze weinig troost en

steun gehad. Om zich toch veilig te voelen, liet ze zich niet kennen. Haar partner probeerde daar doorheen te breken door haar een beetje te jennen. Dat raakte haar wel, maar op een verkeerde manier, waardoor ze zich nog meer voor hem afsloot. Bij de seksuologe kwam de vrouw niet verder. “Praten is niet altijd de beste manier om dergelijke gevoelsproblemen op te lossen”, zegt Timmerman. “Sommige mensen kunnen zo goed verwoorden wat hen bezighoudt, dat het ze heel goed lukt de gevoelens die daarbij horen, buiten de deur te houden.” Timmerman stuurde de vrouw naar een haptotherapeut. Die kan, kort gezegd, de ‘aanraakschuld’ die mensen in hun jeugd hebben opgelopen, inlossen. Hij doet wat de ouders hebben nagelaten: hij raakt mensen aan, geeft ze het gevoel dat ze veilig bij hem zijn. “Bij hem leerde de vrouw haar muurtje af te breken”, zegt de seksuologe. “Toen ze daarna weer bij mij kwam, konden we wel over haar probleem praten en het oplossen.”

Uit 37 Amerikaanse onderzoeken blijkt dat massage helpt tegen pijn, hoge bloeddruk, verhoogde hartslag, depressie en angststoornissen.

Psychologe Tiffany Field van de Universiteit van Miami weet dat iedereen van aanraking profiteert, of je nu een ‘aanraakschuld’ hebt of niet. Zij werd ooit moeder van een te vroeg geboren kind. Op de intensive care-afdeling voor vroeg geboren baby’s waar ze werkte, zag ze dat de kinderen beter groeiden als ze op een tepel konden zuigen terwijl ze via een slangetje voedsel kregen. Als aanraking van hun mondje al helpt, dan zal aanraking over het hele lichaam vast een nog groter effect hebben, vermoedde ze. Die gedachte stond aan de wieg van de vijf ‘Touch Research Institutes’ die wereldwijd onderzoek doen naar de geestelijke en lichamelijke effecten van massage. Te vroeg geboren kinderen groeien inderdaad sneller als ze worden gemasseerd, zo blijkt uit onderzoek van het TRI. Ze kunnen gemiddeld zes dagen eerder naar huis.

”Lekker aangeraakt worden is even belangrijk als een gezond dieet en lichaamsbeweging.” Maar massage doet meer. Het helpt ook bij depressieve volwassenen. Volgens Field doordat door de aanraking minder van het stresshormoon wordt aangemaakt en juist meer serotonine, het lichaamseigen anti-depressivum. Massage helpt ook bij slaapproblemen en pijnbestrijding. Het gaat nog verder: ook jezelf masseren heeft gunstige effecten. Rokers die willen stoppen, roken minder sigaretten wanneer ze hun eigen hand of oorlelletje masseren – drie keer daags, een maand lang. Nog een voorbeeld van de genezende werking van aanraken? Ouderen die op verzoek van het TRI een maand lang kinderen masseerden, voelden zich goed en hadden minder last van depressies. Dit effect was zelfs sterker dan wanneer ze zelf gemasseerd werden, mogelijk omdat ze gemasseerd worden als ongemakkelijker ervoeren dan zelf masseren. Field is ervan overtuigd: aanraken moet, aanraken doet goed. Ze zegt: “Ga naar een masseur of vraag een naaste om je aan te raken. Lekker aangeraakt worden is even belangrijk als een gezond dieet en lichaamsbeweging.”

Te vroeg geboren baby’s groeien 47% harder als zij drie keer per dag gemasseerd of geknuffeld worden.

Gemakkelijk gezegd, maar probeer het maar eens voor elkaar te krijgen als je geen

partner hebt – of als je geliefde niet van ‘dat kleffe gedoe’ houdt. “Ik ken veel mensen met huidhonger”, zegt masseuse Monique van der Post. Ze geeft verschillende soorten massages in haar Utrechtse praktijk. Sommige mensen komen bij haar omdat ze stijve spieren hebben, anderen omdat ze het gewoon lekker vinden – “als een extra krent in de levenspap.”

Tot haar vaste klanten behoort een 75-jarige vrouw wier man enkele jaren geleden is overleden. Van der Post kan die echtgenoot natuurlijk niet vervangen, maar ze kan die vrouw wel een prettig gevoel geven met haar aanraking. “Als ik masseer”, zegt ze, “doe ik dat met alle aandacht en laat ik mensen zijn zoals ze zijn. De sfeer is heel open en dat raákt mensen.” Het effect daarvan kan onverwacht sterk zijn. “Ik masseerde eens een vrouw die door haar man niet geknuffeld werd. Na afloop was zij verbouwereerd. Ze kon maar niet begrijpen hoe het mogelijk was dat ze zo geraakt werd door mijn handen – de handen van een vrouw die ze niet kende. De vrouw dacht dat haar lijf niet veel meer voorstelde omdat ze al zo lang niet was aangeraakt, maar zei door mijn aanraking het gevoel te krijgen dat ze toch wat waard was. Van der Post begrijpt de verwarring. “Aanrakingen bevestigen je in je bestaan en als je dat al een tijdje niet meer hebt ervaren, kan dat emotioneel erg schokkend zijn.”

Ruim 25% van de moeders in Nederland volgt een cursus babymassage

Amerika zou Amerika niet zijn als de ‘huidhonger’ daar niet nog groter was dan bij ons. Cijfers zijn er niet, maar aaifeestjes, de nieuwe rage waar NRC Handelsblad onlangs over berichtte, lijken wel een aanwijzing voor het probleem. Zowel 83-jarigen als mensen van 18 geven zich daar urenlang over aan uitgebreid strelen, knuffelen en kroelen. Seks is verboden, het gaat om ‘de liefdevolle aanraking’. De deelnemers dragen dan ook een kuise pyjama. Een kwart van de bezoekers van de cuddle-party heeft een partner die minder aanhalig is, net zoals de vrouw die naar Monique van der Post ging. Voorlopig heeft zij weinig kans in Nederland ook een knuffelfeest te kunnen bezoeken. Maar de oceaan overvliegen hoeft niet. De ‘flanellen revolutie’, zoals de Amerikanen de aaifeestjes noemen, is al overgewaaid naar Groot-Brittannië, Frankrijk en Duitsland.