

Waar aanraken niet goed voor is

In de ideale anderhalvemetermaatschappij is er zo min mogelijk lichamelijk contact. Wie nu al kampt met huidhonger, zal nog even moeten doorbijten. Wat doet een gebrek aan aanrakingen met een mens?

Door **Ianthe Sahadat**

Premier Rutte liet het al doorschemeren: de steriele impasse van de 'anderhalvemetermaatschappij' is voorlopig niet voorbij. Dat heeft gevolgen voor tal van rituelen, van groot en dramatisch, zoals op het terrein van de dood, tot kleiner en alledaags – die even schrijnend kunnen zijn. De mens, buigzaam als een rietstengel, laat zich ogenschijnlijk rap gieten in de mal van het 'nieuwe normaal'. Uitwijkmanoeuvres op stoepen als een moderne danschoreografie, luchtkboksen en elleboogsgroetingen, kletsen op een afstand en digitaal door de wol geveerfd oma's die zoomen met het nageslacht. Maar wat doet al die sociale afstand met de mens, opgesloten in een verpleeghuis of thuis, eenzamer dan ooit? Zo lang je kleinkinderen niet kunnen knuffelen, niet samen dansen op een festival of feestje, niet kunnen daten, een noodgedwongen celibaat voor vrijgezellen, vrienden en familie slechts digitaal of van geruime afstand begroeten, ze in

het verpleeghuis of ziekenhuis niet mogen zien. Als lichaamshulzen zonder tastzin. *Tango, tangor, ergo sum.* Ik raak aan, ik word aangeraakt, dus ik ben. Zo luidt de variant van de hedendaagse Duitse filosoof Wilhelm Schmid op het *cogito ergo sum* (ik denk, dus ik ben) van Descartes. Schmid, een soort Duitse versie van Alain de Botton, heeft tal van boeken over levenskunst gepubliceerd. Zijn credo, een geliefd motto onder masseurs en haptotherapeuten, roept een actueel geworden levensvraag op: hoe te leven zonder *tangere*? Een woord dat vooral in de populaire wetenschap veelvuldig opduikt, is 'huidhonger', de hunkering naar fysiek contact die zich uit als een primaire levensbehoefte. De huid, ons grootste zintuig, heeft aanraking als oerbehoefte. Dat begint al vroeg. Een verse baby landt bij voorkeur huid-op-huid. Lichamelijk contact, huidcontact, is voor pasgeborenen een eerste levensbehoefte, zo weet Carolina de Weerth, hoogleraar psychobiologie van de vroege ontwikkeling (Radboud UMC). 'Aanraking

behoort tot de basiszorg, net als voeden', zegt De Weerth. Een baby komt, anders dan veel dierenjongen, behoorlijk hulpeloos ter wereld. Zonder verzorger die hem beschermt, warm houdt en voedt, zou een baby het niet redden. Zijn natuurlijke staat van zijn is er een van permanente huidhonger, zou je kunnen zeggen.' Omdat het onzeggend van die behoefte in onderzoekscontext op ethisch bezwaren stuit, destilleren we veel kennis uit de bestudering van slachtoffers van 'natuurlijke experimenten', zoals kinderen die zijn opgegroeid in weeshuizen met een liefdeloos regime. U vermoedt het al: dat doet de ontwikkeling van een kind geen goed, fysiek noch mentaal. Al kampen deze kinderen meestal met meer leed dan een gebrek aan aanrakingen.

De gemiddelde baby zal nu niet minder worden geknuffeld, maar er is een speciale groep waar De Weerth meteen aan denkt. Een belangrijk onderdeel van de behandeling van te vroeg geboren baby's is het vasthouden ervan door de

ouders of vrijwilligers. Dat dit nu kan wegvallen, uit angst voor besmetting en ziekte, vindt De Weerth zorgelijk. Wie zich verdiept in aanraking als basisbehoefte stuit op enig moment op de controverseele experimenten van de Amerikaan Harry Harlow, uit de jaren vijftig. Harlow scheidde pasgeboren babyresusaapjes van hun moeders. Als alternatief bood hij hen een draadstalen moeder met een flesje melk of een nepmoeder omhuld met een katoenen doek. De hunkering van de jonge aapjes naar zachte fysieke nabijheid maakte dat ze de melk snel opdrongen bij de draadmoeder, om vervolgens in de armen van de zachte maar levenloze doek te kruipen. Behalve lichamelijk contact, vallen in een anderhalvemeterwereld sowieso veel prikkelende weg, zegt hoogleraar psychologie Sander Koole aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. 'De dagen kennen minder variatie, we verlaten onze huizen minder, zien minder mensen, maken minder mee, in dat opzicht is er bijna sprake van een algehele sensorische deprivatie', zegt hij.

Koole doet veel onderzoek naar de rol van het lichaam in emotieregulatie. Samen met promovendus Mandy Tjew A Sin bestudeerde hij het effect van aanrakingen. Een artikel uit haar proefschrift draagt de titel *That Human Touch That Means So Much*, een verwijzing naar het nummer *Human Touch* van Nina Simone. *No one wants to live alone/Who wants to smile, laugh or cry alone/Have we lost the touch that means so much/Have we lost that human touch.* 'Onze huid is uitgerust met zenuwcellen die maar één doel hebben: het registreren van zachte aanrakingen. Het zit in onze hardware', zegt Koole. Al moet daar direct een kanttekening bij worden geplaatst: er bestaan grote verschillen in de behoefte aan aanraking. De ene persoon vindt het fijner dan de ander. Cultuur, opvoeding en ervaringen spelen allemaal een rol. Mensen met ervaring op het gebied van ongewenste aanrakingen kunnen zelfs een afkeer van alle aanrakingen hebben. Toch laten ook zij in experimenten een ontspanningsreactie zien, zegt Koole.

Een zachte aanraking veroorzaakt een signaal dat de aanmaak van het hormoon oxytocine stimuleert, vaak ten onrechte het knuffelhormoon genoemd. Zeker, het hormoon zorgt voor een algehele afname van angst en stress en een toename van naastenliefde. Maar het zorgt ook voor tribale drijven: het beschermen van de eigen groep, zo nodig ten koste van buitenstaanders. Koole: 'Je zou het evengoed het discriminatiehormoon kunnen noemen.' Koole en Tjew A Sin keken in meerdere studies naar de rol van aanrakingen bij het omgaan met stressvolle ervaringen. In een ervan kregen proefpersonen uitgesproken te horen die hen aan hun sterfelijkheid herinnerden. De helft van de groep werd vervolgens even kort door de vrouwelijke (de daaronder minder bedreigde) onderzoeksleider op de schouder aangeraakt, de andere helft niet. Gevraagd naar hun angstscore op een schaal van 1 tot 10, scoorden de aangeraakte personen gemiddeld lager. In een vergelijkbare test lieten de onderzoekers proefpersonen zogenaamd participeren in een consumenten-

“Wie gezond gehecht is, zoekt bij dreiging nabijheid. Het is een pijnlijke paradox dat de aanraking juist nu verdacht of zelfs verboden is

tenonderzoek naar teddyberen en verpakkingsmaterialen en naar harde en zachte doekjes. Zelfs het aanraken van een knuffelbeer of zacht doekje resulteerde in een lagere stressrespons. 'Knuffeldieren zijn uiteraard geen vervanging voor een zinvolle relatie met een ander mens', zegt Koole. 'Maar in tijden van stress en angst, zoals nu, is de behoefte aan saamhorigheid en kalmerende zaken zoals zachte aanrakingen groter.' Een zachte deken, een teddybeer of rondlopen in een zachte trui, kunnen, volgens de hoogleraar, de angst voor dood of ziekte of algehele existentiële bezorgdheid doen afnemen.

Bij gebrek aan mens, huisdier of robotica uitgerust met knuffelfunctie – want ja, ook op dat terrein zijn onderzoekers al jaren in de weer – is een fleecedekentje, hoe lullig ook, een toegankelijk surrogaat. Bijkomend voordeel, aldus Koole: het levenloze is zelden bedreigend en het wijst je ook nooit af. De groep die daar het meest baat bij heeft, zijn mensen die psychisch kwetsbaarder zijn. 'Denk aan mensen met een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, onveilig gehechte mensen, mensen die meer tobben en sneller gestrest zijn. En dat zullen nu meer mensen zijn dan anders.'

Gevraagd of alleenwonenden of -staanden moeten beginnen aan een hond, een bed vol knuffels of een onesie, blijft Koole even stil. Want hij meent het, die zaken kunnen in een behoefte voorzien, troostend en kalmerend werken. Maar niet in die andere grote basisbehoefte, die aan intermenselijk contact, aan verbondenheid.

Een van 's werelds meest geciteerde papers, uit 1995, van de Amerikaanse psychologen Roy Baumeister en Mark Leary draagt de titel *The Need to Belong*. De conclusie: mensen die door het leven gaan zonder wezenlijke sociale contacten ervaren tal van negatieve gezondheids-effecten. Koole: 'In dat opzicht is contact met anderen als voeding en slaap. Krijg je er onvoldoende van, dan word je ziek. Aanraking vormt slechts een deel daarvan.'

Een interessante Amerikaanse studie uit 2015, verschenen in het vakblad *Psychological Science*, voorziet deze conclusie van een scherp en urgent randje. In het onderzoek werd 404 gezonde volwassenen met een relatie gevraagd hoeveel conflicten ze met elkaar hadden, hoeveel steun ze doorgaans van hun partner ervoeren en hoe vaak ze elkaar omhelsden. De helft van de groep werd vervolgens geïnfecteerd met een verkoudheidsvirus. Wat bleek: de vaker omhelsden werden minder vaak ziek en hadden gemiddeld genomen mildere symptomen. Koole: 'We weten dat de aanwezigheid van stress het immuunsysteem onderdrukt. Aanrakingen hebben juist een positief effect op het immuunsysteem.'

Jezelf regelmatig zachtjes aaien biedt helaas weinig soelaas. 'Net zoals we onszelf niet kunnen knuffelen, kunnen we onszelf ook niet knuffelen', zegt hoogleraar neurobiologie Benno Roozendaal, werkzaam als hersenwetenschapper bij het Donders Instituut aan de Radboud Universiteit Nijmegen. 'We zien een duidelijk verschil tussen aanrakingen door een ander en zelfaanraking. Die laatste zorgt voor veel minder hersenactiviteit.'

De route van een aanraking is als volgt: zenuwcellen in de huid geven

een signaal door aan het ruggenmerg, dat geeft op zijn beurt een signaal door aan de hersenen voor de afgifte van oxytocine met een verlaagde cortisolproductie (het stofje dat ons alert en op onze hoede maakt, ook wel: het stresshormoon) tot gevolg.

Zelf doet Roozendaal voorname onderzoek bij knaagdieren. 'Bij ratten en muizen ben je als onderzoeker vooral bezig te aaien, ter kalmering. En zet je twee ratten bij elkaar, dan zullen ze over het algemeen voortdurend aan elkaar zitten, achter elkaar aan lopen en tegen elkaar aan slapen.'

Zo weten we dat het vasthouden van een hand of een nekmassage van je partner vlak voor of tijdens een spannende gebeurtenis stressverlagend werkt. Waarom? 'Door oxytocine', zegt Roozendaal. Even vraagt de hersenwetenschapper zich hardop af of het wellicht een idee is om flesjes fabrieksoxytocine als neusspray – dat bestaat al – bij de drogist te verkopen. Maar hij torpedeert zijn eigen plan snel: 'Je moet het namelijk wel in de juiste context toedienen, anders wekt het vooral agressie op, niet tegen naasten, maar wel tegen buitenstaanders van je groep.'

Het idee dat mensen, vooral ouderen, op dit moment sterven zonder de aanwezigheid van naasten, vindt hechtingsonderzoeker en hoogleraar klinische psychologie Marrie Bekker (Universiteit Tilburg en Vrije Universiteit in Amsterdam) het moeilijkst te verroppen. 'Er is zoveel onderzoek dat laat zien dat het vasthouden van iemands hand in stressvolle situaties stress en angst kan verlagen. In situaties van ziekte, angst, bij de onzekerheid van een naderende dood, de scheiding die daardoor op de loer ligt, willen we juist fysieke nabijheid en kan dit stressverlagend zijn.'

De indirecte dreiging van ziekte en dood treft ons allemaal, volgens Bekker. Er zullen mensen zijn die meer stress ervaren door de genomen maatregelen en algehele onzekerheid dan door de angst voor een dodelijk virus.

Bij dreiging gaan onze hechtingsantennes aan, zegt Bekker. Hechting verwijst naar de band die een kind in de eerste levensjaren met ouder(s) of verzorger(s) ontwikkelt. In een 'veilige of gezonde hechting' hebben kinderen geleerd dat de verzorgers een veilige haven vormen, maar dat ze ook op zichzelf en anderen kunnen vertrouwen.

Wie gezond gehecht is, zoekt bij dreiging nabijheid. Het is een pijnlijke paradox dat de aanraking juist nu verdacht of zelfs verboden is.

Niet iedereen zal daar in gelijke mate onder lijden. Sommigen zullen zelfs opluchting hebben gevoeld bij de fysieke afstandelijkheid, omdat de omgeving zich meer lijkt aan te sluiten bij hun ritme, afzondering of wens tot gepaste afstand. Het zal hen ontslaan van het gevoel uitzonderlijk te zijn – al is het een misvatting dat de meer vermijdende mens-typen geen menselijke aandacht behoeven, zegt Bekker, ook werkzaam in de ggz.

De deskundigen zijn het erover eens: wie in deze periode gezond is en geen naasten verliest, kan het gebrek aan aanrakingen heus dragen. Maar zij die nu sterven zonder dierenbaren of zij die op hartverscheurende wijze afscheid moeten nemen zonder een laatste weerzien met huid-tegen-huid, komen vermoedelijk minder ongeschonden hieruit.