

'THERE'S NO SUCH THING AS TOO MUCH HUG!'

Winnie de Poeh

WIJ NEDERLANDERS ZIJN NIET ZO VAN DE 'HUG'. EN REDACTEUR ANNEMIEK DE GIER AL HELEMAAL NIET. DAAROM STUURDEN WE JUUST HAAR NAAR EEN AANRAAKPROF.

Ik ben niet echt een aanrakerig type. Nooit geweest. Al in mijn puberteit, wanneer een vriendin tranen met tuiten huilde om een verloren vriendje, lukte het mij maar met moeite om een troostende arm om haar heen te slaan. Laat staan haar omhelzing te ontvangen wanneer ik zelf verdriet had. En nog steeds weet ik soms niet hoe ik aanrakingen in een contact moet brengen: moet ik iemand die ik pas net ken nou hartelijk zoenen bij het afscheid, of niet? Het vreemde is: het is niet dat ik geen aanraking WIL. Ik wil het juist heel graag, maar vind het gewoon ontzettend moeilijk. En met mij eigenlijk heel veel Nederlanders: het lijkt wel alsof het afstand houden een beetje in onze genen zit. Tuurlijk, je kinderen knuffel je, maar volwassenen? Dat idee. Jammer, want aanraking is, net als eten en drinken, een eerste levensbehoefte. De huid is het eerste zintuig dat zich ontwikkelt bij een foetus. En is het grootste orgaan van ons lichaam: we hebben er gemiddeld zo'n 1,6 vierkante meter van. In de huid zitten allerlei sensoren, die gevoelig zijn voor prikkels als druk, warmte, pijn, kou en tast. De sensoren staan in directe verbinding met de hersenen: in een milliseconde besluit je lichaam of een aanraking prettig is of juist niet. Als een aanraking emotionele lading heeft, gaan hormonen als endorfine en oxytocine stromen, en dat kan een groot geluksgevoel teweegbrengen. Er zijn talloze onderzoeken gedaan naar het belang van aanraking, met als bekendste waarschijnlijk het experiment van wetenschapper Harry Harlow in de jaren vijftig. Hij scheidde jonge aapjes van hun moeder en stopte ze in een kooi met twee 'surrogaat'-moeders: één van metaal en één bekleed met badstof. Alleen de metalen moeder gaf de jonge aapjes te eten. Je zou denken dat de aapjes die moeder als hun echte moeder zouden zien, maar nee: als er een 'bedreiging' de kooi in kwam, vluchtten ze allemaal naar de badstoffen moeder. Harlow ontdekte ook dat de aapjes, die de eerste zes maanden van hun leven niet waren aangeraakt, later vreemd gedrag gingen vertonen. Ze konden niet goed met andere apen omgaan, maakten veel ruzie, konden slecht aan een partner komen of verwaarloosden hun jongen.

AFSTANDHOUDER

Mijn kinderen knuffelen veel en graag. Sinds zij er zijn, lijkt er een deurtje in mijn hart te zijn opengegaan. Vooral mijn jongste zoon kan vol overgave met zijn armpjes om mijn nek vallen en helemaal opgaan in een knuffel. Heerlijk. Maar als ik heel eerlijk ben: met mijn

vriend heb ik helemaal niet zo'n knuffelrelatie. Stiekem zou ik best wat meer fysieke aandacht willen. En willen leren begrijpen waarom ik die dan toch makkelijk uit de weg ga. Ik maak een afspraak met haptotherapeut José Stad, die mij aan de telefoon belooft dat ze gespecialiseerd is in liefdevolle aanraking. "Aanraking is veel meer dan alleen contact van huid op huid", vertelt ze. "Wezenlijke interesse en affectieve aandacht voor een ander zijn ook een vorm van aanraking. Als een kind valt, en zijn vader of moeder zegt: 'Niet piepen, gewoon opstaan', dan verliest het kind het contact met zijn lichaam. Als haptotherapeut laat ik mensen door middel van aandachtige aanraking voelen dat ik hen zie, en dat ze goed zijn zoals ze zijn. Dat kan best een heftige ervaring zijn: sommige mensen – die bijvoorbeeld heel lang niet zijn aangeraakt of die 'erg in hun hoofd zitten' – zijn als het ware 'vergeten' dat ze een lichaam hebben."

José vraagt me waar ik met haar aan zou willen werken. Ik weet het meteen: ik zou best graag meer vrienden willen hebben. Natuurlijk, ik heb er wel een paar en die zijn me heel dierbaar, maar ik vind het moeilijk om nieuwe vriendschappen aan te gaan. Diep van binnen is er altijd dat gevoel: waarom zou iemand nou op mij zitten te wachten? En elke afwijzing zie ik als een bevestiging van dat gevoel. Voor ik het weet, vertel ik dit aan José. De tranen prikken achter mijn ogen, maar ik hou me groot. Toch heeft José me meteen door en ze vraagt wat ik ervaar in mijn lichaam als ik het verhaal vertel. Een dichtgeknepen keel, onrustige benen, druk op mijn hoofd, zeg ik.

Laat je aanraken

Wie behoefte heeft aan professionele aanraking, kan ook eens denken aan:

• Massage

Er zijn heel veel soorten massage. De bekendste is de klassieke massage, waarbij door wrijven, kneden, ritmisch slaan en stevige druk uitoefenen je lichaam totaal ontspant.

• Shiatsu

Shiatsu betekent letterlijk vingerdruk. De masseur werkt vooral met de duimen, die druk uitoefenen op één van de 700 acupuncten in je lichaam. Daarmee wordt het herstellend vermogen van je lichaam aangesproken.

• Reiki

Door middel van handoplegging raak je ontspannen en word je je bewust van bepaalde patronen in je denken en handelen. Er treedt een proces van groei en ontwikkeling op.

HUNKERING

Dan nodigt José me uit op de bank plaats te nemen. "Waar wil je dat ik kom zitten?", vraagt ze. Ik wijs een plek aan ongeveer twintig centimeter links van mij. "Hoe voelt dat?" Tja, wat zal ik zeggen. Ze is als een vreemde die plotseling in mijn comfort zone terecht is gekomen. Maar als ze me vervolgens opnieuw vraagt waar ze

HAAR BOVENARM
RAAKT DE MIJNE,
ONVERWACHT
PRETTIG

mag gaan zitten, en ik haar dapper dichterbij vraag, gebeurt er iets. Haar bovenarm raakt de mijne, en dat is onverwacht prettig. Sterker nog, ik merk dat mijn lichaam gewoonweg hunkert naar een hug. Emotie golft door me heen. Maar ik laat niets merken. Stil blijf ik zitten, totdat zich een gedachte aandient in mijn hoofd en ik begin met praten. "Wat jij doet", vertelt José mij na de sessie, "is eerst contact zoeken. Maar als het er dan is, ga je al heel snel weg. Dan ga je dingen in je eentje oplossen." Bam. In twee zinnen formuleert ze mijn *struggle of life*. "Misschien voel je je al gauw ongemakkelijk in het *close* contact met anderen, en het is nu juist de kunst om dat gevoel maar gewoon toe te laten", legt José uit. "Toen je net tegen me aan zat, ontspande je even en was je er echt. Dat is wat aanraking kan doen: je tot rust brengen, zodat je kunt stoppen met overleven."

Als ik even later weer buiten sta, voel ik me nog beduusd van het sterke effect dat José's aanraking op mij had. Kom ik dan echt zo veel fysieke aandacht te kort? Opeens vind ik de mensen die op festivals en in winkelcentra free hugs aanbieden niet zo lachwekkend meer: zij hebben iets te geven waar de hele wereld behoefte aan heeft. En die avond, als mijn lief thuiskomt van zijn werk, geef ik hem eens niet de gebruikelijke vluchtige kus. Ik omarm hem, duw mijn lichaam tegen het zijne en zoen hem liefdevol. Even kijkt hij verbaasd, maar dat duurt niet lang. Ruim een minuut staan we innig omstrengeld, en ik merk meteen hoe vrolijk ik ervan word. Mijn oudste zoon, die vaak moeilijk in slaap kan komen, aai ik bij het in bed leggen zachtjes over zijn rug. Ik neem de tijd en probeer al mijn liefde in de aanraking te stoppen. Het werkt: hij legt zijn altijd zo drukke hoofdje neer en ontspant onder mijn handen. Hoe makkelijk is dit eigenlijk? Ik besluit: ik ga het voortaan helemaal anders doen. Bewuster aanraken, proberen opener te staan voor aanraking van anderen. En om dit voor altijd te onthouden, prijkt op mijn desktop nu de hartverwarmende quote van Winnie de Poeh: "There's no such thing as too much hug!" □