

CHRISTEL VAN SPENGLER

AANRAKEN; GEWENST OF ONGEWENST?

Door knuffelen of een simpele aanraking wordt oxytocine aangemaakt. Dit behoort samen met serotonine, dopamine en endorfine tot de zogenoemde geluks-hormonen. Deze hormonen doen iets met onze gemoedstoestand. Ze zorgen ervoor dat je je verdrietig, boos of angstig kunt voelen maar ook blij, gelukkig en zelfverzekerd. Zo heeft serotonine onder andere invloed op ons humeur en onze perceptie van de werkelijkheid. Dopamine is het hormoon dat ons in staat stelt geluk en blijdschap te ervaren en laat ons in actie komen om onze doelen te behalen. Endorfine heeft als eigenschap pijn en stress te onderdrukken. En oxytocine is het hormoon dat wordt aangemaakt bij (intieme) sociale interactie. Om die reden wordt deze laatste ook wel het knuffelhormoon genoemd. Het geeft ons het gevoel van liefde, vriendschap en geborgenheid. Sociaal contact is van enorm belang voor ons mensen. We zijn sociale wezens en van oudsher gewend in groepen te leven. Dit bood ons veiligheid en vergrootte de kans op overleven. Wij mensen hebben elkaar nodig en moeten op elkaar kunnen vertrouwen.

Tegenwoordig krijgen we door sociale media en de likes die we daar verzamelen het gevoel dat we ergens bij horen, maar helaas is dit niet voldoende om het geluks-hormoon aan te maken en kunnen we ons desondanks eenzaam voelen. Oxytocine wordt namelijk alleen afgegeven wanneer

we fysiek contact maken met anderen. Enkel door het tonen van affectie en delen van intimiteit maken we oxytocine aan en creëren we een gevoel van verbondenheid. Daarom is echt contact met soortgenoten zo ontzettend belangrijk voor ons geluk. Aanraking is een eerste levensbehoefte en als dit verlangen niet wordt bevredigd, kan dit op den duur zorgen voor sombere buien. Als het ernstiger vormen aanneemt, dan kun je er zelfs depressief door worden. We kennen allemaal wel de schrijnende voorbeelden van de eenzame ouderen tijdens de lockdown. Of van de studenten die mistroostig op hun kamers zaten wegens het gebrek aan interactie met leeftijdgenoten. Als gevolg van social distancing viel het fysieke contact weg en was de lockdown voor sommigen heel zwaar. Gebrek aan lijflijk contact maakt ons letterlijk ziek.

Door met name wangedrag in de katholieke kerk, de #MeToo beweging en recente misstanden bij onder meer The Voice, rijst de vraag natuurlijk of fysiek contact nog wel kan in deze tijd. Nou is het bij aanraking uiteraard wel heel belangrijk dat deze is afgestemd op de ander en ook door de ander als wenselijk wordt ervaren. Want alleen aanraking die past binnen een integer contact geeft je een fijn gevoel. Zo'n correct uitgevoerde aanraking zal het wederzijds vertrouwen versterken, maar wanneer fout uitgevoerd,



/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS VOEDINGSDESKUNDIGE, LEEFSTIJLCOACH, KINDER-EETCOACH BIJ 'LEKKER PÛH!!!' EN EIGENAAR VAN VOEDINGSADVIESPRAKTIJK GOOILAND IN NAARDEN. WWW.VOEDINGSADVIESPRAKTIJK-GOOILAND.NL

kan het juist het tegenovergestelde bewerkstelligen en zorgen voor angst en onzekerheid. Om die reden zal aanraking altijd gepaard blijven gaan met kwetsbaarheid, omdat de grens tussen gewenst en ongewenst nu eenmaal vaag is. Hoewel we onze grenzen te allen tijde goed moeten bewaken, is niet aanraken simpelweg geen optie; we kunnen niet zonder! ◀