

Huidhonger

AANRAKING IS  
VAN LEVENSBELANG

# Huidhonger

BRUNO MÜLLER-  
OERLINGHAUSEN  
EN GABRIELE  
MARIELL KIEBGIS



AnkhHermes

# Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding 13

- Aanraking: communicatie die onder de huid kruipt 13
- Alledaagse aanrakingen 14
- Wat kun je verwachten van dit boek? 16

1. Aanraking: een vitaal vermogen dat vaak vergeten wordt 19

- De taalbibliotheek van ons lichaam 19
- In den beginne was er het lichaam: de geschiedenis van de moderne lichaamstherapie 22
- Verlies van een menselijke basisvaardigheid: wie raakt ons nog aan? 23
- Ruimte voor aanraking: een atlas van lichaamsgebieden 25
- ‘Blijf van me af!’ – Angst voor aanraking en contactfobieën 27
- ‘Mama, als we knuffelen repareren we elkaar’ 28
- Ik raak een steen, een dier of een boom aan 30

2. Het lichaamsego: hoe ontstaat ons zelf? 33

- De eenheid van lichaam en geest 33
- Ons zelf: gevoelens en de signalen van ons lichaam 35
- Hoe ontwikkelt het lichamelijke zelf zich tijdens de zwangerschap? 37
- Het belang van lichamelijk contact tussen moeder en kind 40

- Mijn lichaam in de wereld: ervaringen en herinneringen van het lichamenlijk geheugen 42
  - Coherentie: de basis van ons psychisch en lichamenlijk welzijn 46
  - Hoe we het lichaam van de ander waarnemen 49
  - Dialoog met ons spiegelbeeld. Schaamte en het objectiverende oog van de ander 50
  - Herinneringen aan goede en slechte aanrakingen geven ons leven vorm 51
3. Tastzin: het geheugen van onze huid 55
- Onze huid, een multifunctioneel communicatieorgaan 55
  - Wat is tactiel en wat is haptisch? 57
  - Hoe is onze huid opgebouwd en wat kan ze allemaal? 59
  - Lichaamsgrens en lichaamsbekleding 61
  - De anatomische verbinding tussen huid en zenuwstelsel 61
  - Hoe communiceert de huid met de hersenen? 63
  - Van aanraking naar welbevinden: het sensorisch zenuwnetwerk 65
  - De aanrakingsovereenkomsten tussen dermatologie en psychiatrie 69
4. Helende aanraking in de praktijk 73
- De aanrakingenpiramide 74
  - Massage: de oudste therapie 76
  - Medische massages en andere massagetechnieken 76
  - Voorbeelden van verschillende massagetechnieken 79
  - Nog meer voorbeelden van massagetechnieken 82
  - Verschillende soorten helende aanrakingen 86
  - Welke factoren beïnvloeden het effect van therapeutische aanraking? 91
  - Drie full-body-massages met psychische effecten 93
  - Wat is een therapeutische massage? 98

- Het wederkerige proces 99
  - Waarom gaan mensen op zoek naar professionele aanraking? 99
5. Helende aanraking – wat zegt de wetenschap? 103
- Wie geneest heeft gelijk. Klopt dat? 103
  - Serieuze onderzoeken 104
  - Waarom is het zo moeilijk om goed onderzoek te doen naar de resultaten van massage? 105
  - Helende aanraking bij gezonde mensen 107
  - Massage bij depressie 110
  - Onderzoeken naar de antidepressieve werking van massage 116
  - De antidepressieve en pijn verlichtende werking van massage bij chronische rugpijn 120
  - Hoe kan de antidepressieve werking van helende aanraking worden verklaard? 122
  - Een verklaring voor de antidepressieve massagewerking op het vlak van beleving en gedrag 129
6. Stoornissen in de lichaamsbeleving en hun behandeling 131
- Stoornissen in lichaamswaarneming, lichaamsbeeld en lichaamsgevoel 131
  - Ontwikkeling van de lichaamspsychotherapie 135
  - Wanneer is tactiele stimulatie bij stoornissen in de lichaamsbeleving van nut? 137
  - Het neopreenpak bij anorexia en andere verstoringen van het lichaamsbeeld 140
7. De praktijk: ik raak mij aan, ik raak jou aan, jij raakt mij aan 141
- Begin meteen 141
  - Bewustzijn voor het eigen lichaam – lichaamswaarneming 142

- Aandacht 144
  - Zelfaanraking van ‘s ochtends tot ‘s avonds 146
  - Verlegenheidsaanrakingen 150
  - Lichaamsbegrenzing 151
  - Lichaamsgeheugen 152
  - Tastzin 153
  - Beleef je zintuigen 154
  - Een verrassing voor je lichaam 156
  - Ontdek je eigen aanrakingsbehoefte 157
  - Helende aanraking in het dagelijks leven 158
8. Erotische aanraking 161
- De een leidt, de ander volgt: tango Argentino 162
  - Wellness voor stellen 163
  - Lef en Lust 163
  - De geestelijke wereld van tantra 168
9. Aanrakingen in verschillende culturen, vroeger en nu 173
- De etiquette van aanraking 173
  - Aanraking binnen de wereldreligies 175
  - Rituele aanrakingen 180
  - Aanraking, lichaamscontact en seksualiteit in het Europa van de achttiende en negentiende eeuw 183
  - En tegenwoordig? 186

Noten 189

Verklarende woordenlijst 211

Verder lezen 217

Literatuurlijst 221

Dankwoord 237

## Voorwoord

‘De huid vergeet niets’ zou een lijfspreuk van huidartsen kunnen zijn. Maar stel nu eens dat de huid inderdaad een vorm van intelligentie bezit die niet alleen een overschot aan uv-straling, maar bijvoorbeeld ook de positieve effecten van aanrakingen opslaat, verwerkt en aan onze hersenen doorgeeft? En dat dit ook nog eens essentieel is voor het welzijn van ons lichaam en onze geest?

Want dat is wat de huid doet. Ons grootste zintuig geeft zowel de positieve effecten van aanraking als het daarbij behorende gevoel van welbevinden door. Ze brengt het ik-besef tot stand.

Kun jij je voorstellen dat onze huid er ook voor verantwoordelijk is dat we een passende partner vinden? En betekent dit dan dat de huid, die ons omhult en de grens tussen binnen en buiten markeert, daadwerkelijk een vorm van intelligentie of geheugen heeft? En zouden wij gebruik kunnen maken van deze intelligentie om gelukkiger en gezonder te worden? Op deze vragen gaan we in dit boek uitvoerig in. Welkom op onze reis door de wereld van aanraking!

Tijdens deze reis zul je leren over jouw eigen fundamentele behoefte aan aanraking – de huidhonger waarvan je je wellicht helemaal niet bewust bent. Uit onderzoek is gebleken dat het gebrek aan aanraking in de moderne samenleving ons ziek maakt. We raken onze smartphone tegenwoordig vaker aan dan onze partner.<sup>1</sup> Als we dit ingeslagen pad naar een ‘raak-me-niet-aan’-samenleving blijven volgen zullen aandoeningen als depressie,

tast-autisme en huidhonger hoogstwaarschijnlijk steeds vaker voorkomen. Sowieso zullen we de taal van aanraking ergens onderweg vergeten. De stap naar een begroeting per smartphone in plaats van een hand als we elkaar zien lijkt dan opeens niet ver weg meer. En ons liefdesleven? Zal dat in deze *Brave New World* ook digitaal geoptimaliseerd worden? Het is maar de vraag of we ons daarbij prettig zullen voelen ...

We laten je zien waarom contact via de huid een primaire levensbehoefte is. Aanrakingen vormen een natuurlijke wijze om met de ander te communiceren. Met zowel alledaagse als professionele aanraking kunnen we bijvoorbeeld ook op de loer liggende lichamelijke en psychologische overbelasting bestrijden. En wist je dat zelfs Charles Darwin al vermoedde dat planten door een uitwisseling van aanrakingen contact maken?<sup>2</sup>

Je leert hoe de intelligentie van je huid functioneert en hoe je die kunt benutten. Niet alleen maakt dat jouzelf tevredener en creatiever – je leeft met een groter coherentiegevoel – maar ook de mensen in je omgeving zullen zich er prettiger door voelen.

Dit boek is geen handboek voor massagetechnieken en ook geen zelfhulpboek over ‘hoe gelukkig te worden’. We bespreken het grote thema ‘aanraking’ op basis van onze professionele ervaringen en met behulp van wetenschappelijke voorbeelden. De simpele oefeningen in dit boek helpen je jouw eigen lichaam beter waar te nemen en leren je hoe je aanrakingen makkelijker kunt geven en ontvangen. Ook bekijken we aanraking binnen een erotische context en laten we zien hoe de ontwikkeling van erotisch-seksuele energie zowel jouw leven als dat van je partner kleurrijker en spannender maakt.

Ten slotte gaan we ook in op de volgende vraag: kan professionele aanraking ook bij psychische aandoeningen worden ingezet? Die vraag kunnen we hier alvast beantwoorden met een nadrukkelijk ‘ja’! Niet alleen omdat dit is aangetoond door wereldwijd

wetenschappelijk onderzoek, maar ook omdat wij onszelf al decennialang zowel in de praktijk als wetenschappelijk bezighouden met de lichamelijke en psychologische effecten van professionele aanraking en de positieve resultaten zien – én omdat we de kracht ervan zelf ervaren hebben.

We nodigen je uit op een reis die onder de huid kruipt!

Prof. Dr. Med. Bruno Müller-Oerlinghausen  
Gabriele Mariell Kiebgis



# Inleiding

*De mens is niets anders dan een reeks relaties*

Antoine de Saint-Exupéry<sup>1</sup>

## **Aanraking: communicatie die onder de huid kruipt**

De mens leeft en begrijpt zichzelf in relatie tot de ander, of dat nu een ander mens of een god is. Zijn uitgangspunt is naar buiten gericht. Dat wil zeggen dat het menselijk perspectief betekent: ik ben mens, omdat ik 'jij' kan zeggen en kan denken, omdat ik kan communiceren. In onze cultuur verloopt de menselijke communicatie vooral via woorden. Niettemin is lichamelijke aanraking ook nog altijd een wezenlijke communicatievorm. Aanrakingen komen in alle soorten en maten: van een korte zakelijke handdruk tot een eindeloze verliefde kus en van een vrolijke onschuldige stoeipartij tot een hedendaags 'knuffelfeestje'. Vaak verloopt zulke communicatie via de handen. In onze handen bevinden zich talloze tastreceptoren, die zintuiglijke topprestaties leveren. Heb je er wel eens over nagedacht wat wij op een dag, bewust of onbewust, allemaal aanraken? En wat en wie ons aanraakt? De huid is sociaal en wordt graag ingezet. Ze wil aanraken en aangeraakt worden, ook in emotionele zin.

*Kort taaluitstapje: in zijn vele betekenisvariaties wijst het woord 'begrijpen' onmiskenbaar op het belang van de functie van onze handen voor het begrip, of het 'vatten' van de wereld. In deze context is ons figuurlijke taalgebruik verhelderend. Zo zeggen we dat we bijzonder 'gegrepen worden' door een gebeurtenis of een gedachte. Of denk aan hoe we spreken over iemand die traag van begrip is. Wanneer we iemand bijvoorbeeld vragen: 'Snap je?' dan 'grijpen' we terug op een van de werkwoorden afgeleid van 'snavelen; iets met de snavel vastpakken'. Ook de woorden 'aanraken' en 'beroeren' hebben niet alleen de betekenis van bêtasten, maar ook van het emotionele ontroeren en ontroerd raken. Het Engelse 'to touch' heeft een vergelijkbare dubbele betekenis: dit werkwoord kan zowel verwijzen naar het aanraken van een voorwerp of mens als naar 'ontroeren' of 'tot tranen geroerd worden'. Daarnaast heeft het ook nog de betekenis van contact leggen met iemand, maar dan in niet-lichamelijke zin: 'to get in touch with somebody'. En nog één laatste verwijzing: in het Hebreeuws betekent het woord voor 'goed' – 'thôhb' – eigenlijk 'zachtjes aanraken'.<sup>2</sup>*

### **Alledaagse aanrakingen**

Elke dag weer zou je een heel schrift kunnen vullen met dat wat we van zeven uur 's ochtends tot twaalf uur 's nachts aan aanrakingen hebben gehad. Zonder twijfel zouden we dan vaststellen dat we veel meer aangeraakt hebben dan dat we aangeraakt werden. En elke dag weer spelen aanrakingen en de effecten daarvan een rol in ons gevoelsleven en in onze beslissingen, ongeacht of we ons hier wel of niet van bewust zijn.

Een medewerker in de bediening in een café of restaurant die iemand lichtjes aanraakt aan de schouder bij het afrekenen kan op meer fooi rekenen dan een collega die dat niet doet. Dit verschijn-

sel wordt wel het *Midas-effect* genoemd, naar de koning uit de Griekse mythe die alles wat hij aanraakt in goud verandert.<sup>3</sup> Er is inmiddels veel onderzoek gedaan naar het verbazingwekkende effect van aanraking.<sup>4,5</sup> Zo blijken klanten in een warenhuis eerder geneigd om deel te nemen aan een enquête of proeverij wanneer ze vlak ervoor onopvallend zijn aangeraakt. Een ander onderzoek toonde aan dat buschauffeurs een passagier eerder gratis lieten meerijden als ze door die passagier in het voorafgaande gesprek lichtjes aangeraakt werden aan bijvoorbeeld de onderarm of schouder. Ook zijn wetenschappers erachter gekomen dat de meeste mensen met opmerkelijke precisie zes verschillende gevoelens uit aanrakingen kunnen afleiden: sympathie, dankbaarheid, liefde, irritatie, vrees en afkeer.<sup>6,7</sup> Tevens is er onderzocht welke positieve effecten wederzijdse aanrakingen op stellen hebben. Conclusie: aanraking en liefde kunnen niet zonder elkaar!<sup>8</sup>

Wanneer een vrouw (een deelneemster aan een experiment) in een café een man aanraakt, leidt dit er in verreweg de meeste gevallen toe dat de man grotere interesse in haar toont.<sup>9</sup> Wanneer omgekeerd een vrouw binnen hetzelfde experiment lichtjes aan haar onderarm wordt aangeraakt door een man, geldt hetzelfde effect: ze toont een grotere interesse.<sup>10</sup> Toen in het kader van een onderzoek aan mannelijke en vrouwelijke studenten met een romantische relatie<sup>11</sup> werd gevraagd wat zij als belangrijkste factor voor het voortbestaan van hun relatie zagen, noemden ze in de eerste plaats lichamelijke aanraking.<sup>12</sup>

En wat zijn de betekenis en het effect van het vasthouden van handen? Amerikaanse wetenschappers onderzochten dit door zestien getrouwde vrouwen aan een hersenscan (MRI) te onderwerpen. Ze keken of de hersenactiviteit van de vrouwen anders was wanneer ze vlak voor een stresssituatie waaraan ze blootgesteld werden de hand van hun echtgenoot vast hadden gehouden dan wanneer ze van tevoren niet de hand van hun echtgenoot vast

hadden gehouden. Inderdaad bleek dat hun stressreacties in het eerste geval minder groot waren, en bovendien waren de stressreacties duidelijk minder groot dan wanneer een onbekende van tevoren hun hand vast had gehouden.<sup>13</sup> Een latere studie van een Amerikaanse psychologe wees op een vergelijkbaar verschijnsel: worden stellen gedurende vier weken aangemoedigd elkaar aan te raken, dan zijn de laboratoriumwaarden die hun stressniveau aangeven lager dan bij stellen die zo'n opdracht niet hebben gekregen.<sup>14</sup> En wanneer stellen naast elkaar lopen, lopen ze al gauw in dezelfde pas. Dit gedrag, dat je dagelijks om je heen kunt zien, treedt des te sneller op als het koppel elkaars hand vasthoudt (waarbij het niet uitmaakt of ze elkaar kort of lang kennen).<sup>15</sup> Daarnaast blijkt uit een recent Amerikaans onderzoek dat elkaars hand vasthouden experimenteel opgewekte pijnprikkels kan terugbrengen en dat de hersenactiviteiten van beide partners daarbij vrijwel synchroon gaan lopen.<sup>16</sup>

### **Wat kun je verwachten van dit boek?**

Nieuwsgierig geworden? Wil je meer te weten komen over de geheimen van aanraking en lichamelijk contact? Dit kun je verwachten!

- We laten aan de hand van concrete voorbeelden zien hoezeer aanraking onlosmakelijk verbonden is met levenskracht. Het is pas een aantal decennia geleden dat, onder meer door Wilhelm Reich, de betekenis van lichamelijke ervaringen en de verhouding daarvan met psychologische processen werden herontdekt.
- We bespreken het verband tussen het maatschappelijke en individuele tekort aan aanraking en psychologische problemen. Vervolgens stellen we daar voorbeelden van de positieve effecten van aanraking tegenover.
- We behandelen belangrijke thema's, zoals de onderlinge samen-

hang tussen lichaam, geest en ziel. Daar betreden we niet alleen het neurofysiologische, maar ook het filosofische en psychologische domein. We stellen de vraag hoe we eigenlijk tot onszelf kunnen komen, en waarom een bewustzijn van het eigen lichaam daar een rol in speelt. Ook werpen we licht op weerstand en het coherentiegevoel en gaan we in op wat een mens nu eigenlijk gelukkig, harmonieus en levenslustig maakt.

- In het hoofdstuk over de tastzin en ons huidgeheugen belichten we de huid vanuit een hoofdzakelijk biologisch perspectief. Evolutionair gezien is de huid ons oudste, meest uitgebreide en belangrijkste zintuig. Hoe functioneert de informatie-uitwisseling tussen huid en geheugen? Hier lees je over fascinerende wetenschappelijke inzichten over de biologische basis van ons gevoel van welzijn.
- We bespreken helende aanraking in de praktijk, waaronder therapeutische aanrakingen zoals massages. Aan de hand van voorbeelden beschrijven we praktijk en technieken. Onze bijzondere belangstelling gaat daarbij uit naar therapeutische massages. Ook belichten we in het kort de principes van Lomi Lomi, ayurveda, 'therapeutic touch' en andere behandelmethodes.
- We behandelen wat de wetenschap tot nu toe heeft ontdekt over de effectiviteit van massages met een psychoactief oogmerk. Al decennialang is dit ons onderzoeksgebied. We concentreren ons in het bijzonder op het effect van massages bij patiënten met depressies, angststoornissen, trauma's, rugpijn en borstkanker. We kijken echter ook naar de effecten op gezonde mensen. Daarna proberen we op verschillende niveaus te verklaren hoe de psychologische effecten van massage tot stand komen.
- We laten je kennismaken met psychische stoornissen die gepaard gaan met een ziekelijke verandering van het bewustzijn van het lichaam of met angsten voor bepaalde aanrakingen. Denk aan veelvoorkomende eetstoornissen zoals anorexia. Ook

lichten we methoden uit de lichaamsgerichte psychotherapie toe. We bespreken onder meer de rol van massage.

- We maken je vertrouwd met de mogelijkheden om in je eentje of met een partner verschillende soorten aanraking te ervaren en te beoefenen. We bieden je richtlijnen waarmee je tot een meer subtiele en intensieve waarneming van je eigen lichaam komt. Hopelijk heb je daarmee voldoende ‘munitie’ in handen om niet meer telkens op je smartphone te willen kijken tijdens een massage ...
- Aanraking is het middel én doel van erotiek; een wezenlijk element voor onze vitaliteit en levensvreugde. Wat is de rol van aanraking binnen erotiek? En wat is de betekenis van een orgasme?
- Aanraking kent een lange geschiedenis. We belichten hier met name de veranderingen in de omgang tussen mannen en vrouwen in het Europa van de negentiende en twintigste eeuw ten opzichte van daarvoor.
- Ben je inmiddels nieuwsgierig naar aanrakingen geworden? Of voel je je misschien huidhongerig? Zo ja, dan vind je in de bijlage aanbevolen literatuur en andere tips.

Voor nu wensen we je een goede reis door de wereld van aanraking. Trouwens: heb je vandaag al iemand aangerakt?

# 1. Aanraking: een vitaal vermogen dat vaak vergeten wordt

*De herontdekking van het lichaam en het concept van de holistische behandeling moeten als de belangrijkste verworvenheden van de moderne (psycho)therapie worden beschouwd.*

Hilarion Gottfried Petzold

## De taalbibliotheek van ons lichaam

Mens en dier hebben de primaire behoefte om aan te raken en aangeraakt te worden. Via allerlei actieve en passieve vormen van aanraking communiceren we met elkaar. Ons lichaam bevat als het ware een bibliotheek van aanraking. Zo kan een hand gelegd op de onze waardering, begrip of medeleven overbrengen; die hand kan teder of liefdevol zijn, maar ook waarschuwend of sus-send. Een aanraking kan ons gelukkig maken, ons ontroeren, onze verwachtingen overtreffen, ons verbluffen of ons blij maken. De rug van een hand die onze wang streelt kan kalmeren of troosten. En een kus in de ochtend maakt dat je klaarwakker en goedgehumeurd bent. Wat denk jij: hoeveel gevoelsvarianten kan een omarming teweegbrengen? Ze kan iemand nieuwsgierig, vrolijk, krachtig, onbezorgd, levendig, vastberaden, dankbaar of rustig maken. Ze kan ervoor zorgen dat we onze rug rechten, maar even-goed dat we onszelf klein maken, in de stress schieten, verward raken. Of ze kan ons overweldigden en een stortvloed aan andere

gevoelens uitlokken. Zo kan ook een handdruk ontelbaar veel betekenen. Een belofte bijvoorbeeld, een bekrachtiging van een zakendeal of een uitdrukking van hartelijkheid na afloop van een gezellige avond, inclusief de boodschap: laten we dit snel nog eens doen. Een handdruk kan ook koud, non-descript, slapjes of verveeld zijn. Na een verloren tenniswedstrijd kan hij opbeuren; na een overlijden kan hij medeleven en nieuwe hoop uitdragen.

We zijn dus in staat om al die verschillende bedoelingen van aanrakingen te onderscheiden en zelf ook zo te communiceren. Dat wij dat kunnen, komt naast de culturele en sociale voorwaarden die we hebben aangeleerd bovenal door de intelligentie van onze huid. Onze huid is in staat om zowel de ontvangen als de gegeven aanraking op de juiste manier te interpreteren.

De meeste mensen weten dat je met aanraking zeer effectief kunt communiceren en hoe je daar positief vorm aan kunt geven. Bedenk maar eens hoe natuurlijk het voelt om een huilend kind in je armen te nemen of een vriend of vriendin met verdriet te omarmen. Voor onze voorouders was de taal van aanraking vanzelfsprekender dan voor ons. Ze legden hun kinderen aan de borst en namen ze overal mee naartoe, wikkelden ze in huiden om hun eigen lijf en zoogden ze net zo lang totdat de kinderen het zelf niet meer wilden. Had iemand een wond, dan werd er in de wond gespuugd en werd er daarna stevig gewreven. De moderne neurofysiologie kan dit verklaren: in de zogeheten C-fase wordt het uitgezonden pijnsignaal door sterke aanraking afgeremd. Denk maar eens aan wat je zelf doet wanneer je je hebt gestoten: je wrijft over het pijnlijke lichaamsdeel totdat de pijn draaglijk wordt.

Beetje bij beetje hebben we onze aanrakingen gecultiveerd. In onze huidige samenleving is elkaar aanraken niet meer zo gewoon en we zijn ook ambivalent: we vinden het doorgaans geen probleem als jonge mensen elkaar zoenen in het openbaar, maar vinden het opeens ongemakkelijk als oudere mensen hetzelfde doen.