

# RAKEN DOOR AANRAKEN



Aanraken is een eerste levensbehoefte. Overdreven? Nee hoor. Talrijk onderzoek heeft dit aangetoond. Zo bleek in de jaren tachtig bij toeval dat couveusekinderen die, ondanks een verbod werden gestreeld, beter groeiden dan baby's die niet werden aangehaald. Alle onderzoek en experimenten leren dat aanraken sterk bijdraagt aan ons lichamelijk en geestelijk welbevinden.

Medisch zit dat zo. Door de huid, met 1,6 m2 en miljoenen sensoren ons grootste zintuig, aan te raken, wordt oxytocine aangemaakt. Dit stemmingshormoon vermindert de stress, bevordert de spijsvertering, bestrijdt pijn, versterkt het immuunsysteem, enzovoorts. En we voelen er ons gelukkig bij.

Helaas is in de westerse samenleving een taboe op lichaamscontact gaan rusten. Daardoor is maar liefst een derde van de Nederlanders voorzichtiger geworden met het aanraken van anderen, vooral van kinderen (Psychologie Magazine). Het kan een smet werpen op je reputatie of zelfs je carrière kosten.

## MEER AGRESSIE

Aanraken is riskant geworden. Dat vind ik een slechte zaak. Zo zien we in culturen waar aanraken minder voorkomt, meer agressie. Zelf ontmoet ik regelmatig mensen die tegen een depressie aanzitten en van wie ik verneem dat ze weinig lichamelijk contact hebben. Hun emoties kroppen zich op, ze raken geblokkeerd, warmte maakt plaats voor kilte en dat allemaal zonder het in de gaten te hebben.

Deze mensen krijgen bij mij eerst de rust en de ruimte om hun emoties te uiten. Al snel staan ze dan krachtiger in hun leven.

Kortom, hierbij een pleidooi voor het aanraken. Onze samenleving gaat ermee vooruit, daar ben ik van overtuigd. Zo heb ik de jaarwisseling in Italië gevierd.

Klokslag twaalf zag ik daar elkaar kussende en omhelzende mannen en vrouwen 2017 insliden. Wat een warmte straalde daar vanaf. En wat een verschil met ons handje en 'de beste wensen'.

## WELGEMEEND

De vraag is natuurlijk hoe je dat constructief aanraken (weer) onderdeel van je gedrag kunt laten uitmaken. En vooral: bij wie mag ik wat? Het antwoord wordt bepaald door de persoonlijke ruimte van 'de ander'. Hoe verder deze van je af staat, hoe voorzichtiger je kunt zijn. Onze aanrakingen moeten welgemeend zijn en van beide kanten als gewenst worden ervaren.

Het makkelijkste is om dichtbij te beginnen. Bijvoorbeeld met je partner. En houd je moeder eens wat langer vast. Of trakteer een vriendin op een warme knuffel. Een puber in huis, die per definitie wat meer afstand wil, kun je nog best een knuffel of high five geven. En een medewerker of zakenpartner zal een schouderklop zeker waarderen. Je raakt ze door ze aan te raken.

Zelfs iemand aankijken kan wonderen doen. Zo zat ik laatst met een oudere dame aan tafel te praten. We moesten hartelijk lachen, keken elkaar in de ogen en omarmden elkaar spontaan. Twintig seconden van intens geluk.

*PS: Dit was mijn laatste column in Goeie Zaken. Hopelijk heb ik je er af en toe mee mogen raken. Overigens ik schrijf wel verder. In 'broertje' Eindhoven Business worden mijn columns voortgezet. Graag tot ziens!*

**Suzanne Beyer van Griensven**  
Mental trainer en coach  
Omgeving Eindhoven

[www.suzatrainingencoaching.nl](http://www.suzatrainingencoaching.nl)  
[www.topsportcoach.nu](http://www.topsportcoach.nu)

COLUMN