

De tast en het aanraken ...

Een inleiding.

Jan Pauwels

De tast

"IN PRINCIPIO VITAE TACTUS ERAT."

'De tast bevindt zich aan de oorsprong van alle leven.'

De ontogenese.

De ontogenese verwijst naar een oerbeginsel van leven dat ten grondslag ligt aan alle perceptie en de oorsprong vormt van zowel ons bewustzijn als van het gevoelsleven. Dit levensbeginsel kenmerkte zich oorspronkelijk als een primitieve perceptie-zin, die zich als een 'oertast' manifesteerde.

Wij kunnen ons het begin van alle leven slechts bij benadering voorstellen, maar onder zeker voorbehoud mag aangenomen worden dat een levensvatbaar oer-organisme oorspronkelijk is ontstaan uit ingewikkelde aminozuren en suikers, welke de bouwstenen van het leven vormen, om zich vervolgens tot een organische moleculaire structuur te verenigen. Een structuur die ook de eigenschap ontwikkelde zichzelf te kunnen splitsen en vermenigvuldigen en de drang bezat tot levensbehoud .

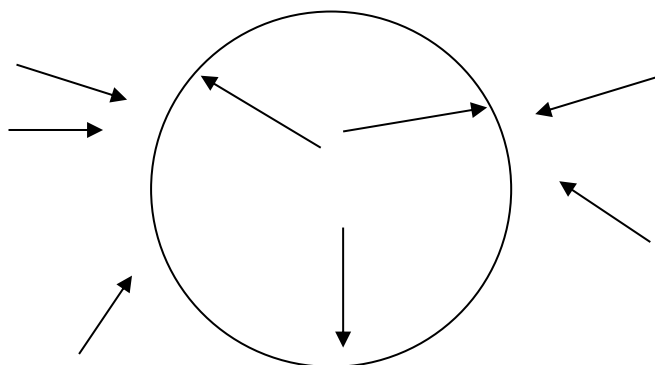
Laat me U even in gedachten meenemen.....

Stel U nu een ruimte voor zonder enig leven. Hoe moet leven dan ontstaan?

Iets moet zich van die ruimte afscheiden. Dit kan niet anders tot stand komen dan door een wand, een scheidingswand. Door de scheidingswand ontstaat er een binnen en een buiten. Alle 'communicatie' van de cel met de omgeving wordt geregistreerd door die wand. vb. temperatuur, een scherp voorwerp, etc.

Alle informatie van binnen in de cel gaat via de wand naar buiten.

Alle informatie van buiten de cel komt gaat via de wand naar binnen.



Deze wisselwerking met de omgeving is nodig om de cel in leven te houden. De celwand, vergelijk met onze huid, is niet alleen een scheidingswand, maar ook een communicatiekanaal.

We mogen er trouwens vanuit gaan dat de eerste taak van deze wisselwerking, bestond uit het speuren naar organische voedingsstoffen, om de stofwisseling te onderhouden, dus het leven in stand te houden.

Een andere belangrijke functie van deze communicatie met de omgeving was het signaleren en ontwijken van levensbedreigende gevaren.

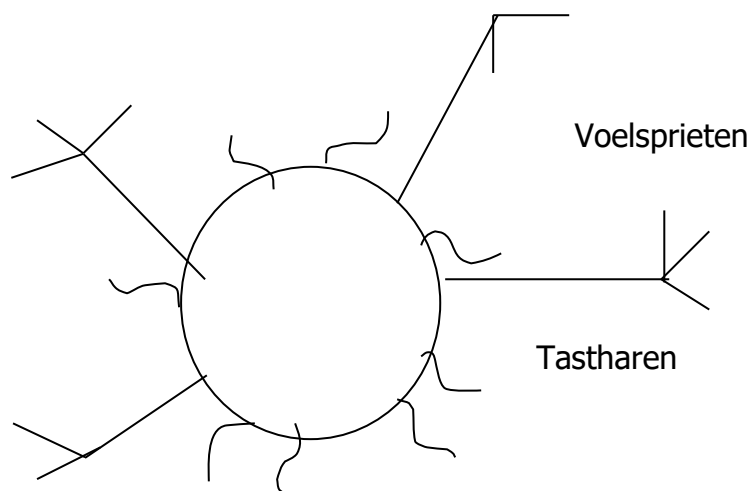
De interactie met de omgeving was dus gericht op levensbehoud.

- voedingsstoffen werden opgenomen als een 'goed'.
- levensbedreigende gevaren afgeweerd als een 'kwaad'.

Deze wand was nu ontzettend afhankelijk van haar omgeving. Alles werd tot dan toe 'gevoeld' in direct - aanrakingscontact met die wand.

Er ontstond derhalve de noodzaak om levensbedreigende gevaren reeds te kunnen signaleren voordat ze te nabij waren om nog effectief te kunnen ontwijken.

Uit deze noodzaak tot levensbehoud ontstonden derhalve specifieke tast- en voortbewegingsstructuren zoals tastharen, voelsprietten, trilhaartjes ed., waardoor beter reageren en interageren met de omgeving mogelijk werd.



TASTEN = BEWEGEN = TAST

Beweging : toegaan naar het goede – voedingsstoffen – levensbehoedende zaken

Ontwijken van gevaar – levensbedreigende zaken.

Tast is dus in wezen een 'overweging' – de cel kent het verschil tussen goed en kwaad.

Tast heeft een ken-functie en een onderscheidende functie.

Interoceptie en exteroceptie: er ontstond een noodzaak tot tasten naar voedsel - een soort "honger"- gevoel en na voedselopname een soort bevrediging van de behoefte. Het voelen binnenin noemen we "interoceptie".

Het tasten naar stoffen in de omgeving of registreren van gevaren "exteroceptie".

De zintuigen en de zintuigstructuren ontstaan uit de noodzaak tot zinvolle, levensbehoedende interactie met de omgeving, en ontwikkelen zich van het directe aanrakingscontact (nabijheidszintuigen) naar meer gespecialiseerde specifiekere zintuigstructuren die over een afstand kunnen waarnemen (verteezintuigen).

(Uit Haptonomie – Wetenschap van de affectiviteit" Frans Veldman –uitg. Erven J.Bijleveld Utrecht)

Onze huid is ook het grensvlak tussen binnen en buiten. Alle prikkels, ervaringen, indrukken vanuit de omgeving komen via onze huid naar binnen. Alle gevoelens,

emoties, spanningen zijn aan onze huid te zien. We blozen van verlegenheid of worden wit van angst. Aan onze huid, ons lichaam is te zien hoe het met ons gaat.

De prénatale ontwikkeling.

Vanaf het moment dat een eikel bevrucht wordt, en begint met zich te vermenigvuldigen, zal zij reeds een interactie aangaan met de omgeving.

Eén van de belangrijkste taken van de prénatale periode is de ontwikkeling van het individu van één enkele cel tot een georganiseerde en samenhangende structuur van cellen met een geïntegreerd zenuwstelsel.

We weten dat vroege zenuwactiviteit een rol speelt in de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Maar ook vroege zintuiglijke ervaringen schijnen een opbouwende taak te vervullen in de ontwikkeling van zintuiglijke en sensomotorische systemen.

Enkele voorbeelden:

- De foetus reageert op tactiele informatie bij benadering rond 7 weken zwangerschap (Hooker 1952) maar op deze leeftijd moeten de receptoren, die door volwassenen gebruikt worden om tactiele stimulatie waar te nemen nog doordringen tot de diepere lagen van de huid (Humphrey 1966)

- Reacties op laag frequente geluiden kunnen worden waargenomen in de foetale hersenen vanaf 16 weken, terwijl in het algemeen de foetus maar reageert op geluiden vanaf 28 weken zwangerschap. Het moment dat zijn gehoorssysteem ontwikkeld is.

Hieruit blijkt dus dat het zich ontwikkelend zenuwstelsel gevoelig is voor stimulatie voorafgaand aan de vorming van specifieke receptorcellen. Waarschijnlijk zal stimulatie heel vroeg in de zwangerschap gevoeld worden door ongedifferentieerde zenuwsystemen.

Prénatale zintuiglijke ervaringen doen dienst als een soort 'inloop-periode' voor de zintuigsystemen. Zo zullen ervaringen met een lage intensiteit essentieel zijn voor het functioneren van nieuwe zich ontwikkelende systemen voor zij het hoofd kunnen bieden aan sensaties met een grotere intensiteit, zoals ze ervaren worden na de geboorte.

BELANGRIJK:

Zintuiglijke waarnemingen worden niet alleen ervaren vóór de zintuiglijke systemen zijn voltooid, maar ze hebben zelfs een belangrijke rol in de ontwikkeling ervan.

TAST.

Eén van de vroegste studies die de foetale reactie op tast onderzocht werd verricht door Hooker (1952). Hij toonde aan dat aan het eind van de 7de week een foetus reflexmatig reageert bij aanraking van de lippen.

Op 10,5 weken reageert de foetus op aanraking van de handpalmen en 3 tot 5 dagen later op aanraking van de bovenarm.

Bij 14 weken is het hele lichaam, inclusief rug en hoofd gevoelig voor aanraking.

Door het groeien wordt de foetus te groot om nog te zweven in het vruchtwater en komt hij in contact met de baarmoederwand. Het ongeboren kind probeert zich voortdurend aan te passen aan de veranderende lichaamshoudingen van de moeder en uit te wijken voor druk, bijvoorbeeld wanneer de moeder gaat zitten.

Ook de eigen activiteit van de foetus, welke begint rond 7 à 8 weken kan resulteren in een contact met de baarmoederwand, de navelstreng, de placenta en ook zijn eigen lichaam.

De foetus zal zichzelf vooral in de buurt van zijn gezicht aanraken. Vooral de lippen en de vingertoppen zijn voorzien van extra veel receptoren en reageren reeds heel vroeg en heel intensief op prikkels.

Voor een gezonde ontwikkeling van de hersenen is een constante tactiele stimulatie een absolute voorwaarde.

TEMPERATUUR.

Daar de omgevingstemperatuur van de foetus zorgvuldig gecontroleerd wordt en weinig variatie vertoont, (0.5 tot 1.5 °C boven de temperatuur van de moeder) is er weinig reden om te verwachten dat de foetus temperatuur zal ervaren tijdens de zwangerschap. De foetus reageert wel op stimulatie met koud water.

PIJN.

Het is moeilijk om pijnsensaties te beoordelen bij de foetus, daar pijn een subjectief fenomeen is. Fysiologisch zijn de zenuwstructuren die vereist zijn voor pijnperceptie ontwikkeld en actief laat in de zwangerschap, evenals de neuro-chemische systemen die geassocieerd zijn met pijn. Er is tegenwoordig weinig twijfel dat pijn-soortige reacties aanwezig zijn bij de pasgeborene en het prematuur geboren kind.

Externe aanrakingen, aldus Fröhlich, van de buik van de moeder worden door de foetus duidelijk waargenomen, ja zelfs gelokaliseerd en met gerichte bewegingen beantwoord, wat blijkt uit ultrasone opnamen.

Functies van de tast.

Somatisch : protectieve tast

Voor de geboorte zal onze tastzin (het voelen) zich als eerste ontwikkelen als een voelen met het ganse lichaam (*soma = lichamelijk- somatische waarneming = met betrekking tot het lichaam*). Het allereerste reflexmatig reageren op tastprikkel is een soort 'oertast' waarbij het ongeboren kind zich aanpast en reageert op zijn omgeving met als eerste doel zichzelf beschermen. Gaandeweg ontwikkelt zich de tast tot een interactieorgaan dat zich verder differentieert. Voelen als een passief 'ondergaan' van tastsensaties wordt - wanneer bewegen mogelijk wordt - een reageren op en exploreren van zijn omgeving.

Hoe groter het kind wordt, hoe meer hij in contact komt met de baarmoederwand waardoor hij de veilige beschutting, het ingebakerd zijn door de baarmoeder ervaart. De eerste tast heeft een algemeen karakter met vooral een 'protectieve' of 'beschermende' functie. Ze berust op het waarnemen van veilig of onveilig. Deze tast is ook na de geboorte van belang bij het opbouwen van een basisveiligheid. Het kind zal in de verzorgende handelingen van zijn ouders ervaren of het in veilige handen is of niet.

Dit globaal lichamelijke voelen heeft ook te maken met de rijping van de hersenen. Voor de geboorte gebeurt de myelinisatie van de axonen enkel tot op thalamisch niveau. De thalamus is een grote kern in het limbisch systeem die verantwoordelijk is voor het vertalen van prikkels in lust en onlust, goed en kwaad, levensbedreigend of levensbehoedend.

De myelinisatie van de axonen is verantwoordelijk voor de snelheid van geleiding van prikkels en de signaaloverdracht. Die myelinisatie van axonen na de geboorte zal het mogelijk maken steeds sneller tastinformatie te verwerken wat zal nodig zijn voor het kunnen discrimineren van allerlei tastsensaties - onze 'discriminatieve of onderscheidende tast'.

Al in de baarmoeder voelt een kind. Het tastzintuig ontwikkelt zich eerder dan de andere zintuigen als horen, zien, ruiken en proeven. Zo zijn er vanaf het eerste begin gevoelsindrukken - die weliswaar niet cognitief verwerkt kunnen worden via het denken

en de taal, maar die wel degelijk onthouden worden. Het gevoelsgeheugen of lichamelijk geheugen is veel eerder dan het talige geheugen gestoeld op gevoelsmatige indrukken.

Tactiel – haptisch : discriminatieve tast.

Na de geboorte zal die tast verfijnen door de verdere myelinisatie van de zenuwbanen en de groeiende motorische vaardigheden. Een kind leert zijn handjes gebruiken om voorwerpen vast te nemen, het leert kruipen en gaande weg ontwikkelt de motoriek zich verder. Zijn wereld wordt gaandeweg groter. Het kind kan voorwerpen in de mond steken, met beide handen manipuleren enz.. Het leert voorwerpen kennen op hun tastkwaliteiten, vb. iets is hard of zacht, ruw of glad, enz.. De tast krijgt een 'onderscheidende' kwaliteit. We noemen het 'discriminatieve' tast. Het kind zal zijn wereld gaan verkennen en bemeesteren.

Aanraken in verzorging en begeleiding

Graag geef ik enkele bedenkingen rond aanraken – voelen – gevoelens – affectiviteit vanuit een haptonomisch perspectief.

Mensen met een ernstig meervoudige beperking kenmerken zich door een grote afhankelijkheid. Hoe ernstiger de beperking, hoe groter hun afhankelijkheid en hoe meer ze moeten geholpen en dus aangeraakt worden voor alle dagelijkse handelingen.

We hebben als therapeuten, opvoeders of verpleegkundigen geleerd hoe we iemand moeten wassen en aankleden, hoe we moeten tillen en verplaatsen, hoe we moeten wonden verzorgen en contracturen bestrijden...

We hebben geleerd te zorgen voor het fysieke lichaam van onze bewoners. Ervoor te zorgen dat het lichaam, ondanks de soms zware beperkingen blijft draaien. Onze eenzijdige belangstelling voor dat fysieke lichaam, maakt vaak dat het lichaam tot '**object van zorg**' wordt.

Onze bewoners worden veelvuldig aangeraakt, vaak tot in de meest intieme delen van hun lichaam. Binnen armlengte afstand, soms ongevraagd, maar voor hen steeds onontkoombaar.

En de bewoner die wordt aangeraakt voelt in die verzorgende handen niet alleen de taktiliteit, nl. of de persoon die hem verzorgt warmte of koude handen, ruwe of gladde handen heeft. Neen, hij voelt vooral de affectiviteit. Hij voelt hoe die persoon in de ontmoeting staat. Is die persoon rustig, met zijn aandacht bij het gebeuren, raakt die persoon warm bevestigend aan of is hij koel – afstandelijk – en voert hij louter technische handelingen uit.

De kwaliteit van ons omgaan met mensen hangt in grote mate af van de kwaliteit van ons contact.

"Contact" komt van het latijn "con" - "tangere" wat letterlijk wil zeggen "met" - "aanraking".

We kunnen het contact dat we binnen de haptonomie bedoelen vergelijken met elektrisch contact. Wanneer we 2 stroomdraden met elkaar verbinden is er nog geen contact, de lamp gaat niet branden. Er moet eerst een elektrische lading doorheen die draden worden doorgegeven.

Bij contact tussen mensen is de lading een affectieve lading.

Haptonomie is de wetenschap van de affectiviteit. Het is de leer van de tastzin en het gevoel. 'Hapto' komt van het Griekse woord 'hapsis', wat tast betekent.

De kern van haptonomie is stilstaan bij ons gevoel. Het gevoel informeert ons constant over dat wat goed voor ons is en dat wat het niet is.

Wanneer iets of iemand goed aanvoelt reageert ons lichaam met een tegemoetkomende beweging en als iets niet goed aanvoelt met een terugtrekkende beweging. Je zou ook kunnen zeggen dat ons gevoel zich intuïtief opent of sluit. Tegelijkertijd is er dan een verschil waarneembaar in onze spierspanning, de wijze waarop we bewegen, ademen en dergelijke. Bij een tegemoetkomende beweging ontspannen we onze spieren en halen we dieper adem. Bij een terugtrekkende beweging verhoogt de spanning en houden we de adem wat in.

Haptonomie gaat ook over een tactvol omgaan van mensen met zichzelf en met elkaar. Afhankelijk van hoe wij met een ander mens omgaan, zal deze ook reageren met een tegemoetkomende of terugtrekkende beweging.

Dit zien we steeds ook terug in de natuur.

Een slak die met haar huisje over de weg kruipt zal bij het minste dat er gevaar dreigt zich terugtrekken in haar huisje.

Een egel zal zich oprollen tot een bolletje bij gevaar, en er is vaak veel geduld en veel veiligheid nodig wil een egeltje zich in jouw nabijheid terug openen.

Het fundament van een hulpverleningsrelatie is het affectieve contact. Het affectieve bevestigende contact.

Wat weten wij van affectiviteit? Ik citeer hier graag de woorden van Mevr. Willem Pollman Wardenier:

"Veel ! Wij weten wat het is en hoe het voelt en wat het ons doet als anderen ons lief vinden zoals we zijn, met al onze fratsen.

Wij weten hoe dit ons verwarmt en tegelijkertijd bestaansrecht geeft.

Wij weten als het ons slecht gaat, dat we de zorg en nabijheid van een ander nodig hebben. Wij willen gezien en herkend worden in onze vreugde, maar zeker ook in ons verdriet, onze nood en onze pijn."

Affectiviteit spreekt tot het gevoel, is verbonden met gevoelsaandoeningen of genegenheid, werkt in iemands binnenste en heeft te maken met warmte en tederheid.

Als we spreken over affectiviteit dan hebben we het over "het menselijk vermogen je in gevoelsbetrokkenheid toe te wenden tot de ander", met die ander een betrekking aan te gaan die zonder claim is, waarbij je elkaar ervaart als goed.

In onze ontwikkeling en groei zijn wij in eerste instantie afhankelijk van het aanbod dat ons gegeven wordt. In die vroege levensfase wordt geschonken zodat de ander kan verwerven. Ook in de zorg voor onze bewoners, moet geschonken worden zodat de ander kan verwerven. Zinnen en zintuigen ontwikkelen zich via de tastervaringen.

Wanneer deze ervaringen een overwegend affectief karakter hebben dan zal het zelfbeeld zich ontwikkelen in de richting van het zelfrespect als goed gevoel voor eigenwaarde.

Dit zelfbeeld kan zich alleen maar ontwikkelen in relatie met de omgeving, dus in wisselwerking met betrouwbare hiërarchische figuren, zoals ouders, grootouders en in onze situatie met verzorgenden, therapeuten.

Het zelfrespect ontwikkelt zich vanuit bemoediging, het geprezen worden om wat je tot stand hebt gebracht.

Wat is bevestiging? Als er niet genoeg steun was, ruimte en liefde was... dan wordt een kind niet voldoende bevestigd in zijn "zijn"... als goed op zich.

Basisbevestiging kan je als kind niet bij elkaar verdienen, dat moet je ontvangen. "Jij als mens bent goed zoals je bent".

Door de bevestiging weet je jezelf aanvaard en beleef je jezelf als goed. Hierdoor kun je thuiskomen bij jezelf en krijg je een basisgevoel van veiligheid en zekerheid. Deze basale zekerheid ligt aan de grondslag voor de ontwikkeling van het vermogen tot affectief contact, tot liefhebben.

(Bron: uit lezingen van de opleiding haptonomie – Academie voor Haptonomie en kinesiologie te Doorn)

Het belang van tast.

Aanraken is tegelijk 'scheiding en verbinding'.

Het eerste dat opvalt wanneer je iets aanraakt (bv. Een voorwerp) is dat je de tastindruk die je opdoet aan je eigen lichaam beleeft. Je voelt niet alleen de grenzen van het voorwerp, maar ook de grenzen van je eigen hand. Je hebt bij het tasten altijd een lichamelijke ervaring die je van binnen meebeleeft. Bij alles wat je aanraakt voel je een innerlijke verandering, die je ook weer terugprojecteert in de manier waarop je aanraakt. Wanneer je een perzik aanraakt, heb je die heel anders in handen, als wanneer je een koud metaal voelt.

Wanneer je een persoon aanraakt gebeurt hetzelfde: je voelt de ander, tegelijkertijd voel je jezelf. Je reageert dan ook nog op wat je van de ander voelt en geeft dat in je wijze van aanraken terug. Om het nog gecompliceerder te maken: dit dubbele proces van zichzelf voelen en de ander voelen en daarop reageren door je manier van aanraken speelt ook tegelijkertijd bij de ander. Tasten is dus altijd een wederkerig proces en nooit neutraal.

Uit zo'n eenvoudige alledaagse ervaring als hierboven beschreven lichten een paar aspecten op:

- Alles wat zich door middel van tasten aan je meldt, meldt zich als weerstand. Je tast niet in het niets, maar je "stoot" als het ware op de materiële buitenwereld. Aanraken is altijd ook een **grensbeleving**. Je bent midden tussen allerlei dingen en mensen, maar je voelt je toch verschillend. In contact met materie (en mensen zijn ook materie) geeft de tastzin je de ervaring van je eigen begrensdheid in de ruimte. Heel concreet: je neemt een plek in, maar je houdt ook ergens op. Een pasgeboren baby heeft dat besef nog niet. Als we de tastzin niet hadden, zouden we samen volkomen één zijn, we zouden als waterdruppels in de zee in onze omgeving oplossen. **De grensbeleving is dus voorwaarde voor het ontwikkelen van je identiteit.**
- *Het grensbesef is bij mensen heel verschillend ontwikkeld. Je lichamelijke begrenzing, maar ook omhulling wordt gevormd door je huid. Als je bv. een nacht slecht hebt geslapen voel je je slechter omhuld. Je oriëntatie en je bewegingszekerheid zijn zoek, alles komt al te snel te dicht bij, prikkels komen te hard binnen, je kunt weinig hebben, je hebt dan a.h.w. "een te dunne huid" en weinig verweer.*

De tast heeft nog een subtielere kant. Je "stoot" niet zomaar ergens tegenaan, maar je lichaam reageert als een subtiële klankkast op de aanraking. Dit fenomeen noem je **resonantie**.

Met die resonantietrillingen leven we van binnen mee al naar gelang iets hard, zacht, koud, warm is etc... Die indrukken (vgl de perzik en het koude metaal) laten iets na in het bewustzijn en worden naar buiten teruggespiegeld. Van impressie naar expressie. Globaal genomen kun je zeggen: hoe harder de aanraking, hoe meer de grenservaring overheerst. Bij een zachtere aanraking treedt de resonantie op de voorgrond; je opent je voor de indruk en je beweegt innerlijk mee: je wendt je toe. Wanneer in de tastbeleving het innerlijk meetrillen overweegt en niet de harde grenservaring dan ontstaat **verbinding**.

In verbinding kan een mens uitdijen in lijf en leden. De tastzin heeft de taak om een gezonde beweeglijke verhouding tot stand te brengen tussen openheid en geslotenheid. Openen en sluiten zijn de basisbewegingen van de tast. Via de lichamelijke aanraking is direct te voelen of iemand zich afsluit of toewendt.

<p>Openen zou je kunnen zeggen is de beweging van welkom, je mag erin. Sluiten doe je als je mensen op je terrein wilt weren, je doet dan de deur dicht.</p>
--

De beweging van het openen en sluiten zijn de hele dag in je lijf voelbaar (stel je voor: de deurbel gaat en de politie staat op de stoep. Dat voelt heel anders in je lijf dan wanneer er een vriend met een bos bloemen aanbelt.

Openen en sluiten zijn op zich niet waardegebonden. Ze horen bij elkaar als in- en uitademen. Beide bewegingen zijn van waarde en nodig. Als je je niet kunt openen, als je je niet met iemand kunt inlaten, dan kom je in een isolement. Kun je je daarentegen niet sluiten, dan is je lijf, je geest, je huis voortdurend bezet. Je voelt je overlopen en komt niet aan jezelf toe.

Wanneer je kijkt naar het gangbare taalgebruik, dan komt er een beeld naar voor waarin open staat voor goed bv. Iemand met open vizier tegemoet treden / een open hart / een open huis.

Gesloten betekent juist het omgekeerde en heeft een negatieve lading bv. Een gesloten blik/ zo gesloten als een graf..

Openen en sluiten heeft als de dag en de nacht een ritme. Je moet na je te hebben opengesteld, weer "terug" kunnen gaan om tot rust te komen, op te laden, te verwerken. Binnen een ontmoeting is het tempo van openstellen heel belangrijk. Wanneer je je te snel opent, kan dat de ander doen terugschrikken. Ook een te langzaam openen kan een gevoel van onveiligheid geven.

Openen en sluiten is iets wat zich vooral vanzelf voltrekt; het gebeurt. Je kunt hopen om open te zijn voor iets of iemand, bv. Voor een mens, voor muziek ... Of dat zo zal zijn heb je niet helemaal voor het zeggen. Je kunt wel de bereidheid tot opengaan ontwikkelen.

Openen en sluiten zijn van gelijk belang, wel is **openen een voorwaarde tot contact**.

Geraadpleegde literatuur.

Z.G. de Graaf. Haptonomie, tasten of voelen?

O.Sacks De man die zijn vrouw voor een hoed hield Meulenhoff Amsterdam 1988

A.Montagu. De tastzin Utrecht/Antwerpen Het spectrum 1971

A Soesman. De twaalf zintuigen Zeist, Uitg. Vrij Geestesleven, 1998

Barbara van Ruitenbeek. 'Het belang van tast. Onuitgegeven theoriemap – opleiding haptotherapie. 2000-2001