

Over Aanraken.

Jan Pauwels

Waarom we zo'n behoefte hebben om mekaar aan te raken. Wat een goede aanraking doet met je lichaam. Hoe aanraken je helpt met stress om te gaan. Hoe aanraken zorgt voor een gevoel van lichaamseigendom.

Ik heb het zo vaak mogen meemaken, toen ik haptonomische zwangerschapsbegeleiding gaf. Ik nodigde een toekomstige papa uit zijn hand op de zwangere buik van zijn vrouw te leggen en het kindje uit te nodigen in zijn hand. Het gebeurde telkens weer. Het kind reageert op een uitnodigende hand door erin te komen liggen, zelfs door tegen die hand te duwen of kleine stampjes te geven. Dat eerste contact wekte bij vaders een gevoel van verbondenheid met het kind. Vanaf ongeveer 20 weken zwangerschap reageert een kindje op een goede aanraking met een tegemoetstrekking, want dat is een wetmatigheid van de tast.

Ook vandaag nog reageren we met onze hand spontaan in de richting te brengen van een ons toegestoken hand. Het is enerzijds een cultureel gebruik, anderzijds is het moeilijk niet te reageren op een toegestoken hand, je moet je hand bewust tegenhouden. We zagen het bij het begin van de coronacrisis. Premier Rutte had net een toespraak gehouden en handen schudden verboden, waarna hij een collega bedankte en hem spontaan zijn hand toestak. Gelukkig zag hij tijdig zijn vergissing in.

Als mensen schrik hebben dat we deze gewoonte zullen kwijtraken, dan denk ik dat dat niet zal gebeuren. De behoefte om mekaar aan te raken is te diep geworteld in ons wezen. Mensen die mekaar begroeten, willen mekaar ook aanraken. Het kussen op de wang zal misschien minder vaak gebeuren, maar op een uitgestoken hand reageer je spontaan door die hand vast te nemen. We leerden deze tegemoetstrekking al voor de geboorte.

We zijn als mens op contact gebouwd. Mekaar zien door het raam van een Woonzorgcentrum is niet voldoende, we moeten mekaar kunnen aanraken, kunnen knuffelen.

Het woordje contact is afgeleid van 2 Latijnse woorden. 'Con' betekent 'met' en 'tact' is afgeleid van het werkwoord 'tangere' wat komt van 'aanraken'. Contact betekent dus letterlijk 'met aanraking'.

Door de coronacrisis wordt nu gevraagd onze contacten te beperken, letterlijk gaat het erover dat we minder mensen mogen aanraken. We mogen maar een beperkt aantal 'knuffel' contacten hebben.

Getuigenissen van ouderen in woonzorgcentra die hun kinderen en kleinkinderen graag willen knuffelen verraadt een intense behoefte tot aanraking. We horen hoe jongeren vereenzamen en studenten daardoor meer last krijgen van stress.

Zou mekaar niet aanraken ons stress kunnen bezorgen?

We weten al lang uit labo onderzoeken, dat regelmatig aangeraakte ratten beter groeiden en beter bestand waren tegen stress, dan de niet aangeraakte ratten uit de controlegroep. Dus aanraken helpt ons om beter met stress om te kunnen gaan.

Kunnen we deze stelling ook omdraaien en zeggen dat niet aangeraakt worden ons stress bezorgt?

Gaan we even terug in de geschiedenis.

In Amerikaanse weeshuizen begin 20^{ste} eeuw, werden kinderen gezien als kleine volwassenen. Ze mochten niet verwend worden door ze veel aan te raken of op te nemen als ze weenden. Ze ontvingen geen liefdevolle zorg. Veel van deze kinderen kregen problemen met eten. Ze vertoonden weinig levenslust, werden eerder apathisch en kwijnden zelfs weg. De kindersterfte was erg groot. Het niet aangeraakt worden veroorzaakte dus een ernstige stresstoestand bij deze kinderen.

Een recenter onderzoek dat me in deze tijden van mondkmaskers toch bezighoudt is het 'Still Face'-onderzoek. Bij een éénjarig kind dat een grote behoefte heeft aan interactie met zijn moeder, werd gevraagd aan de moeder gedurende 2 minuten naar het kind te kijken zonder van gezichtsuitdrukking te veranderen. Het kind deed erg veel moeite om de aandacht van de moeder te krijgen en een reactie uit te lokken, maar wanneer dit niet lukte begon het onrustig te worden en te wenen. Het kind kwam in een stresstoestand.

Zouden onze jonge kinderen, maar ook personen met een ernstig verstandelijke beperking zomaar doorheen dat mondkmasker kunnen kijken om onze goede bedoelingen te begrijpen? Hoe langer we een mondkmasker dragen, hoe meer wij het gewoon worden, hoe minder we misschien moeite doen dit gebrek aan gelaatsuitdrukking te compenseren door andere vormen van lichaamstaal. Misschien zorgen deze mondkmaskers bij veel mensen voor meer stress dan we denken.

Ik denk dat vele mensen zich meer gestrest voelen, zich meer gespannen voelen in deze tijd van weinig aanrakingscontacten. We verharden en scanderen luid dat maatregelen moeten versoepelen omdat we ons willen ontspannen, op vakantie gaan, naar de kapper gaan en meer familie en vrienden willen knuffelen.

Wat gebeurt daardoor met ons lichaam? Tijdens stressvolle situaties worden er stresshormonen aangemaakt die de vochtigheidsgraad van het bindweefsel aantasten, waardoor de elasticiteit vermindert en de vliezen die ook uit bindweefsel bestaan strakker en minder beweeglijk worden. De collageen-component van het bindweefsel die dient voor het geven van stevigheid en bescherming wordt te dominant en we 'verstijven', verharden. We gaan vastzitten. Dit heeft zijn effect op ons 'wel' voelen fysisch en mentaal. Een kinesist en een masseur zullen via aanraking de spieren weer soepel maken.

Bij een goede aanraking en liefdevolle zorg komt het hormoon oxytocine vrij in de hersenen. Laat dit nu de tegenhanger zijn van onze adrenaline en cortisol.

Oxytocine... ons knuffelhormoon.

Oxytocines zijn hormonen die een belangrijke rol spelen bij de geboorte. Zij zorgen bij de moeder voor het op gang komen van de weeën en later vervullen ze hun rol bij de borstvoeding, door het laten toeschieten van de melk. Ze zijn in hoge mate aanwezig bij de bevalling, zowel bij de moeder als bij het kind. Vaak zei ik daarom tegen aanstaande ouders dat op het moment van geboorte de moeder verliefd is op haar kind en het kind op zijn moeder, en dat die mekaar vanzelf zouden vinden. Want net als bij een verliefd koppeltje willen ze mekaar aanraken en betasten, aan mekaar ruiken en kusjes geven. Hier wordt de basis gelegd voor een goede hechting.

Als je als kind veel wordt aangeraakt, dan groei je beter, je immuunsysteem wordt versterkt, je bent beter bestand tegen stress en je voelt je ook beter in je vel.

Dr. Martin Grünwald (D.), een onderzoeker op gebied van de tastzin, maakte het effect van een aanraking zichtbaar door de elektrische stromen in de hersenen te meten vóór, tijdens en na een massage.

Op onze rug bevinden zich enige honderdduizenden tastreceptoren. Wanneer je een rugmassage krijgt komt er een gigantische biochemische stroom op gang, die ervoor zorgt dat in de hersenen hormonen geproduceerd worden die aan het bloed worden afgegeven. De werkzame stoffen zorgen ervoor dat de hartslag verlaagt, de bloedvaten uitzetten, de spieren ontspannen en het stressniveau daalt.

Dr. Tiffany Field PhD– directeur van het Touch Research Institute (TRI) in Miami publiceerde tal van studies over het weldoende effect van aanraken en massages bij premature baby's. Zo zou het masseren zorgen voor een verbeterde gewichtstoename bij premature baby's; verlichting geven bij astma bij kinderen; voor een verbetering zorgen bij slaapstoornissen en zorgen voor een verbeterde immuun functie.

Maar ze zegt erbij dat aanraken niet aaien is, niet een lichte streling over de huid, maar een aanraken met de volle hand en met een licht stevige druk. In de haptonomie zegt men dat een aanraking moet voegen. De hand van de aanraker past zich aan aan de huid, aan de vorm van het lichaam van de aangeraakte persoon. Je raakt echt aan. Je raakt niet alleen het huidoppervlak aan. Je raakt de ganse persoon aan. Je maakt contact.

Ook op onze cursussen kunnen we het telkens weer demonstreren. Wanneer we bij een liggend persoon zijn ene been aanraken door met beide handen van de heup naar de voeten te wrijven, dan merken we direct een verzachting op. De huid en spieren worden soepeler, het been wordt lichter en beter gevoeld door de persoon. Wanneer je zo'n aangeraakt been optilt, is het duidelijk lichter dan het niet aangeraakte been.

Bij een andere oefening zien we hetzelfde gebeuren. Als we een persoon die naast ons staat een hand geven, dan is het misschien eerst wat zoeken of jij je hand vooraan hebt of je partner, maar eens je het goede contact gevonden hebt is er een verzachting waar te nemen in het lichaam van beide personen. Dit gebeurt niet wanneer de handen mekaar niet vinden, als het contact niet goed is. Bijvoorbeeld als iemand je hand vastgrijpt of je bij de pols vasthoudt gebeurt net het omgekeerde. Niet alleen je hand, maar ook je arm verkrampen, zelfs aan je gezicht kan je de spanning aflezen.

In enkele woonzorgcentra had men de nood aan knuffelcontacten goed begrepen. Zij installeerden een coronaveilig knuffelscherm. Een plastic scherm voorzien van enkele kokers waarin je je armen kan steken. Aan beide zeiden kon dan iemand plaatsnemen en met de armen in de kokers kon je de persoon aan de andere kant van het scherm knuffelen. Het had succes.

Iets over lichaamseigendom.

Bij het knuffelen via zo'n scherm raken we mekaar niet op de huid aan, er is geen huid op huid contact en dat geeft een volgende nuance.

Je zou het bij jezelf kunnen uitproberen. Wanneer je wordt aangeraakt, en tussen de hand van de aanraker en je eigen huid ligt een doek of een stuk plastic, dan zal je meer 'jezelf' voelen, je voelt meer je eigen arm, je eigen lichaam. Raak je mekaar op de huid aan, dan staat de waarneming van de andere persoon op de voorgrond. Je voelt meer de andere.

Het is één van de wetenswaardigheden die we ook bewust gebruiken in de begeleiding van personen met een ernstig meervoudige beperking.

Je moet eerst je eigen lichaam kunnen voelen, bewust zijn van je eigen lichaam als je eigendom, om vandaaruit contact te kunnen leggen met anderen en de wereld rondom.

C-tactile-afferents.

We hebben verschillende tastreceptoren in onze huid, die niet alleen een verschillende functie hebben, maar ook goed gescheiden neurale paden volgen naar de hersenen.

Een zoekende, tastende aanraking, met de bedoeling de eigenschappen of de vorm van het materiaal te leren kennen, iets te onderscheiden of te discrimineren wordt waargenomen met sensoren (schijfjes van Merkel) die ongelooflijk gevoelig zijn. Deze receptoren kunnen kleine details van materiaal herkennen, de vorm van objecten identificeren en stellen blinde mensen in staat braille te lezen.

Ze zijn in grote getallen aanwezig in onze vingertoppen, ook op onze tong, maar afwezig in onze ogen. Een zandkorrel in je ogen kan erg pijn doen, maar je voelt niet waar de zandkorrel zit. Je oog is wel erg gevoelig, maar het is niet discriminatief gevoelig, omdat daar geen Schijfjes van Merkel aanwezig zijn.

De somatosensorische cortex (voor het discriminatieve voelen) vertelt me over waar op mijn lichaam wordt aangeraakt, op welke manier en hoe intens.

We reageren op een zachte aanraking met andere tastreceptoren, (de mechanoreceptoren) die anatomisch en evolutionair tot een primairder (basaler) zintuigstelsel behoren – samen met pijn en temperatuursensoren.

Deze tastprikkelers worden naar de hersenen getransporteerd door de zogenaamde CT-afferenten (C-tactile afferents), het zijn dunne ongemijeliseerde zenuwvezels, met een trage geleidingsnelheid die goed reageren op langzaam bewegende stimuli.

Deze receptoren worden gestimuleerd door een zachte druk op de huid en wat intrigerend is is dat ze bij voorkeur reageren op een wrijven met enige druk en met een snelheid die vergelijkbaar is met die van verzorgend aanraking van een moeder bij haar kind.

Deze CT-afferenten zijn verbonden met gebieden in de hersenen waarvan bekend is dat ze geassocieerd worden met een gevoel van plezier. De posterieure insula staat in voor ons emotioneel systeem – hier wordt de aanraking vertaald in gevoel.

Diezelfde gebieden in de hersenen krijgen ook zintuiglijke input van de interne delen van ons lichaam (onze binnenkant – Interoceptie). Hier worden de interne en externe signalen gecombineerd om een uniek gevoel van lichaamseigendom te geven, en daarmee ons belichaamde, psychologische “zelf” te creëren.

Aanraking is één van de manieren waarop mensen de grens tussen zichzelf en de buitenwereld vaststellen en deze CT-afferenten kunnen door hun stimulatie aanleiding geven tot belichaming -het gevoel gelokaliseerd te zijn in het eigen lichaam.

Het met enige druk aanraken wordt ook wel ‘containen’ genoemd, letterlijk ‘behuizen’. Iemand zo aanraken is dicht bij zijn huis, zijn lichaam, blijven. Je zou kunnen zeggen dat bij een iets steviger aanraken de grenservaring overheerst, het laten voelen: dit ben jij.

Dit is een belangrijk thema in de Basale Stimulatie, omdat we werken met personen met een ernstig meervoudige beperking. Wanneer zij door hun ernstige bewegingsbeperking niet in de mogelijkheid

zijn om zichzelf waarnemingen te verschaffen, zullen zij dit lichaamsgevoel, dit gevoel van gelokaliseerd te zijn binnen hun lichaam telkens weer kwijtspelen. Na korte tijd van bewegingsloosheid dooft ook de waarneming van het eigen lichaam uit. Zij hebben dan niet het gevoel: ik heb en ik ben een lichaam.

Een kind leert nu juist in de verzorgingssituaties, waar het veelvuldig, liefdevol wordt aangeraakt – te voelen dat het een lichaam heeft, dat het een eigen persoon is.

De basale stimulatie zal daarom ook geënt zijn op de verzorgingssituaties, waar aanraken zo vanzelfsprekend en veelvuldig gebeurt. Het is dus erg belangrijk om telkens weer de persoon liefdevol aan te raken en hem te laten voelen dat hij een lichaam heeft, een lichaam is.

Soorten aanraking.

Diepe druk.

Eén van de eerste opgaven waar een kind mee te maken krijgt, kort na zijn geboorte, is het leren beheersen van input- en outputsystemen, d.w.z. dat het kind moet in staat zijn om prikkels buiten te sluiten en toe te laten, om zo zijn bewustzijnstoestanden en fysiologische systemen te regelen. We noemen dit homeostatische beheersing.

Bij personen met een ernstig meervoudige beperking zien we dat zij vaak overweldigd worden als er téveel prikkels zijn, als er téveel lawaai is. Zij kunnen die input en output vaak minder goed reguleren. Ze raken vlugger overprikkeld. In dergelijke situaties kunnen we gebruik maken van 'diepe druk'.

Diepe druk is met voldoende stevigheid aanraken, vasthouden, stevig strelen, knuffelen en knijpen. *Diepe druk maakt een kalmerende of focuserende stof vrij die de activiteit in de parasympatische systeem helpt te verhogen, en de activiteit van het (ortho-) sympatische systeem helpt te verlagen. (ANS) (Hsin-Yung Chen et al., 2011).*

Een 'diepe druk' aanraking veroorzaakt ook de afgifte van zowel oxytocine, serotonine als dopamine in de hersenen. Dit zijn "gelukkige" neurotransmitters en produceren een gevoel van rust in ons zenuwstelsel.

5 gram aanraking.

Een aantal lichaamsgerichte therapieën gebruiken de zogenaamde 5-gram aanrakingen. Dit zijn aanrakingen met de volle hand die licht op het lichaam wordt gelegd om met je hand te luisteren naar processen binnen in het lichaam.

Zo een aanraking verzacht het lichaam. Stel dat je je warme hand op een pakje boter legt en een tijdlang stilhoudt. De boter zal smelten. Hetzelfde gebeurt ook met spierspanning.

En dat is ook wat onze handen kunnen leren. Luisteren in de aanraking. Bij een zachtere aanraking treedt de resonantie op de voorgrond. Je opent je voor de indruk en je beweegt innerlijk mee: je wend je toe, er ontstaat verbinding.

Binnen de haptonomie en de cranio-sacraal therapie wordt steeds de nadruk gelegd op dit luisteren naar de taal van het lichaam. Niet alleen de activiteit van onze handen is belangrijk, maar je handen stilhouden en luisteren.

En zo komen we terug bij het begin van dit artikel. De aanstaande vader die zijn handen op de zwangere buik van zijn vrouw legt, moet verder niets doen, dan luisteren naar wat onder zijn handen gebeurt. Luisteren en uitnodigen, vrijlaten en verzachten.

Negatieve ervaringen met aanraken.

De kracht van een goede aanraking wordt maar duidelijk als we het durven hebben over de onterechte aanrakingen. Het tegen zijn zin aangeraakt worden, op een onterechte wijze aangeraakt worden, misbruik.

Het soort tastzinsysteem dat we als eerste in ons leven ontwikkelen is onze 'protectieve' tast. Het woord zegt het zelf, onze beschermende tast. We hebben vanuit onze ontstaansgeschiedenis geleerd wat veilig is en wat niet veilig is, wat levensbedreigend is en wat het niet is. Dit heeft ons doorheen de evolutie geholpen om te overleven.

Een soort oer zintuig waarmee we konden waarnemen wat goed is en wat niet. Een fijn afgesteld gevoel waarmee een kind ter wereld komt en helpt te voelen dat zijn verzorgers veilig zijn, goed voor hem zijn. Kan hij dat voortdurend waarnemen zal hij een "feeling state of safety" ontwikkelen, een basisgevoel van veiligheid.

Wanneer mensen in hun ontwikkeling te maken hebben met 'slechte' aanrakingen of misbruik zal dit hun veiligheidsgevoel aantasten en een diepgaande invloed nalaten. Er is ingebroken in hun huis. Het basisvertrouwen in de andere is beschadigd. Er is een grens overschreden en het kan zijn dat ook die grens voor hen niet meer duidelijk is. Hun zelfvertrouwen raakt aangetast. Het zal een immense invloed hebben op het ontwikkelen van 'veilige' relaties.

Aanraken in therapie.

Om de woorden van Mevr. Willem Pollman Wardenier te gebruiken:

Nu is het gelukkig niet zo dat een ongunstig of affectief armoedig klimaat in de eerste jaren definitief funeste gevolgen zou hebben voor de verdere ontplooiing.

Gedragdisposities liggen nooit helemaal vast. Je ziet mensen uit de cirkel van een beroerde jeugd stappen en opnieuw keuzes maken die hun leven ten goede veranderen. Maar zeker weten: met meer pijn en moeite en zeker met meer geld, dan de mens die in de affectiviteit mocht opgroeien.

Basale Stimulatie.

In 2021 viert de vereniging 'Vlaams Samenwerkingsverband voor Basale Stimulatie' zijn 30^{ste} verjaardag. Reeds 30 jaar brengen we opvoeders, therapeuten en pedagogen vanuit het hele Vlaamse land bijeen om de zorg voor personen met een ernstig meervoudige beperking te optimaliseren, om het gedachtengoed van de Basale Stimulatie te borgen en verder mee te ontwikkelen. De dichte zintuigen zoals ook het aanraken staan daarbij centraal. Daarom wou ik wat meer licht werpen op de waarde en mogelijkheden van het aanraken.

Jan Pauwels

Jan. 2021