Hebben wij contact?

Aanraken, zoals bij massage, haptonomie en reiki, is ontspannend en gezond. Dat zouden meer mensen moeten doen.

DOOR HANNY ROSKAMP

OP DE ZEEDIJK EN LANGS DE Gelderse Kade – het Chinatown van Amsterdam – vervangen steeds meer ondernemers de geroosterde pekingeend en rode lampions voor massagetafels en een strak, wit interieur. Het is een teken van de tijd. Voedsel is er in overvloed, maar hoe komen we aan ontspanning en aanraking?

Helen Dorrestijn, manager bij een non-profitorganisatie, trakteert zichzelf aan het eind van een drukke werkweek regelmatig op een massage bij 'de Chinees'. 'Na een hele week regelen en controleren, hoef ik alleen maar te gaan liggen en me over te geven aan de behandeling.' Die behandeling is niet altijd zachtzinnig. Als schouders en rug door het harde werken helemaal vastzitten, doen de grepen van de masseuse een beetje pijn. Maar erg vindt ze dat niet, want Dorrestijn staat een uur later buiten met een soepel en ontspannen lichaam.

'Soms wil ik naderhand alleen maar slapen, dan komt alle moeheid eruit. Soms krijg ik er zo veel energie van, dat ik de hele avond kan dansen', vertelt ze over haar ervaringen. 'Ik kan niets plannen op mijn massageavond, maar dat is goed; ik plan al genoeg.' Dorrestijn ziet de massages als een investering in haar gezondheid. Ze denkt dat het RSI en andere 'kantoorklachten' voorkomt. 'Massages zijn niet alleen heerlijk, ze betalen zichzelf terug.'

Nu we door drukke banen en een solistische leefstijl steeds minder toekomen aan het aanraken van elkaar, kan massage – evenals andere vormen van aanraken – het gemis aan lichamelijk contact opvangen en ontspanning bewerkstelligen. Wetenschappers weten steeds beter waarom aanraking zo'n positief effect op de gezondheid heeft. Het 'knuffelhormoon' oxytocine speelt daarbij een centrale rol. Maar dat is niet alles. Lichamelijk contact, van massage tot strelen, mobiliseert een legertje aan hormonen en neurotransmitters. Het activeert het zenuwstelsel, het afweersysteem, de doorbloeding en het vergroot de afvoer van afvalstoffen uit de spieren. Bovendien heeft een helende aanraking alles te maken met mindfulness. Het verbetert het contact tussen lichaam en geest.

Lichamelijk contact begint al voor we geboren zijn. Tijdens een voldragen zwangerschap in de baarmoeder heeft een baby 24 uur per dag direct lichaamscontact met zijn moeder. En ook daarna, tijdens het

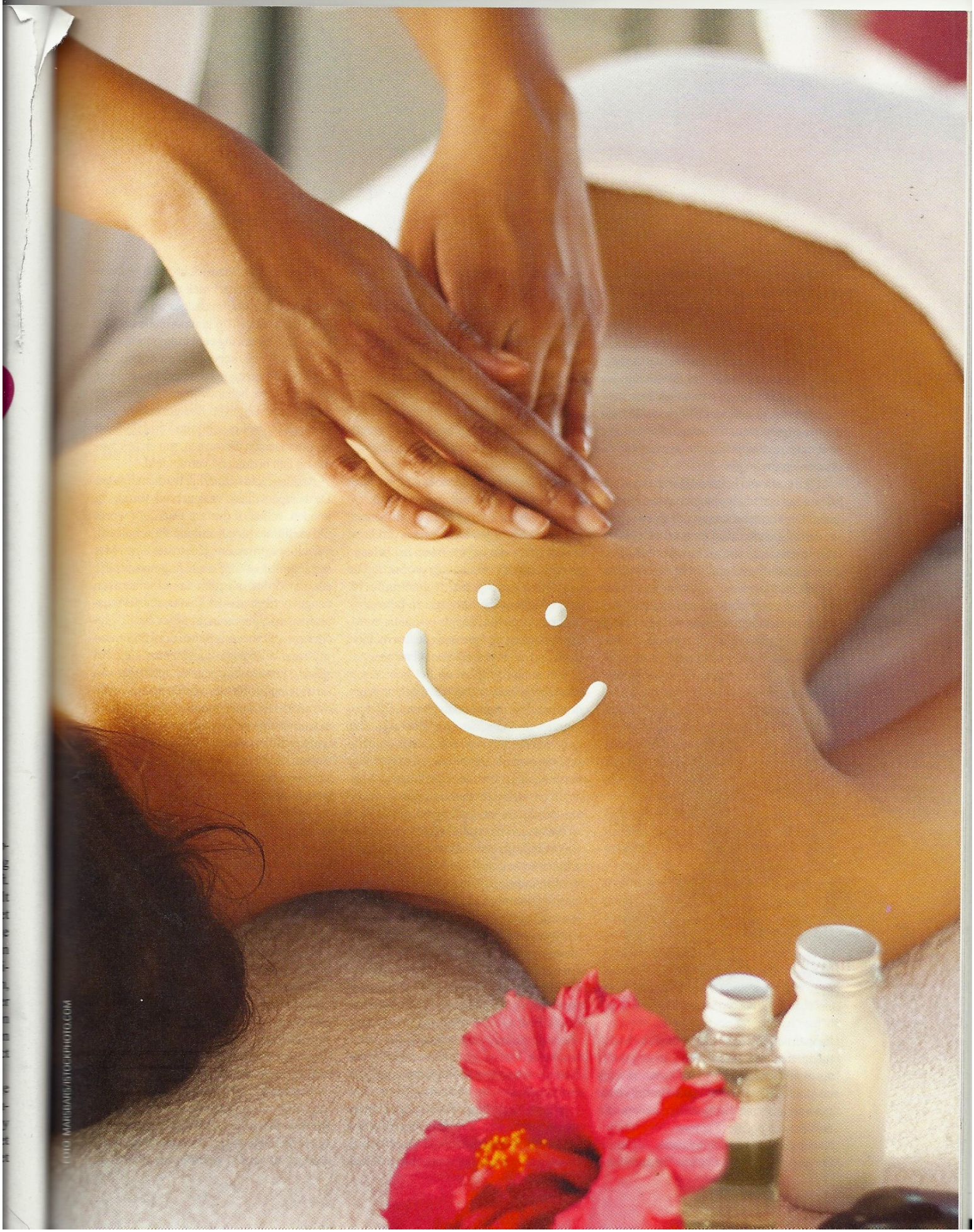

FOTO MARSBARS/ISTOCKPHOTO.COM

voeden, maken moeder en baby uren per dag lichamelijk contact. Het verklaart mogelijk de behoefte aan het ontspannende effect van aanraking die een leven lang aanwezig blijft. Toch lijden we bijna allemaal aan aanraakarmoede. Individualisering, de computer en instabiele familierelaties zorgen ervoor dat we steeds vaker en voor steeds langere periodes fysiek op onszelf zijn aangewezen. Zonder lichamelijke warmte, zonder intimiteit, zonder aanrakingen en strelingen.

Elke vorm van lichamelijke en ritmische aanraking laat het hormoon oxytocine stromen. Dit hormoon brengt ons in een rustige en ontspannen staat en geeft een gevoel van troost, vertrouwen en verbondenheid met elkaar. Oxytocine is het menselijke 'smeermiddel' waarvan de productie op gang komt als we elkaar aanraken. Bij ratten is ontdekt dat ze zich prettiger voelen in een groep als er extra oxytocine in hun lichaam circuleert. Dan gedragen ze zich rustiger en vriendelijker en zijn ze minder agressief. Ook zoeken ze elkaar vaker op en raken elkaar meer aan. En daardoor gaan ze nog meer oxytocine maken. Zo ontstaat een positieve spiraal.

HAPTOTHERAPEUT GERTRUD VAN BEEKVELD WIL HAAR CLIËNTEN DOOR AANRAKING LATEN VOELEN DAT ZE 'WELKOM' ZIJN IN HUN LICHAAM.

Bij mensen werkt het precies hetzelfde. Oxytocine komt al vrij als je iemands hand aanraakt, bij een zachte streling of als je hand in hand loopt. Ook tijdens seks – de opwindingsfase, het orgasme en daarna – wordt het kalmerende oxytocine in flinke hoeveelheden aangemaakt. De gevoelens van vertrouwdheid en intimiteit worden daardoor bestendigd. En dat kan ervoor zorgen dat mensen zelfs in moeilijke periodes bij elkaar blijven. Relatietherapeuten weten dan ook dat een relatie vaak te redden valt, als een stel in problemen nog met elkaar vrijt en knuffelt.

De Zweedse onderzoekster Kerstin Uvnäs-Moberg vertelt in haar boek *De oxytocinefactor* dat het rustige, ontspannen gevoel na het vrijen kan worden verklaard als het effect van oxytocine op het lichaam en de hersenen. Omdat de productie van oxytocine erdoor wordt gestimuleerd, denkt Moberg dat massage zo belangrijk is in onze cultuur. Net als meditatie en ritmisch dansen, die eveneens de hoeveelheid oxytocine in ons bloed doet toenemen.

Het aantal scholen op het gebied van massage is groot: van Chinese massage, drukpuntmassage (shiatsu) en babymassage tot de klassieke sportmassage. Eén ding wordt de laatste tijd steeds duidelijker: massage is geen luxe of overbodige verwennerij voor de rijke klasse. Masseren en aanraken verhogen onze oxytocineproductie en geven een gevoel van welbevinden en troost. Het is bovendien waarschijnlijk een van de oudste en misschien wel natuurlijkste geneesmethodes. Wat in traditionele geneeswijzen altijd al werd verkondigd, is de laatste jaren door wetenschappers bewezen: massage is heilzaam en misschien zelfs noodzakelijk voor een gezonde lichaam en geest. In 2010 maakte de Taiwanese Wen-Hsuan Hou van de I-Shou University in Kaohsiung daarvan een overzicht van zeventien studies in het *Journal of clinical psychiatry*, die laten zien dat massage depressieve gevoelens kan verminderen. Ook zijn er talrijke studies die laten zien dat massage rug-, nek- en knieklachten vermindert.

Bij verkramping door langdurig gestrest werken in dezelfde houding kan RSI (muisarm) ontstaan. Regelmatige massages kunnen dit voorkomen. Aan de Universiteit van Maastricht keek gezondheidswetenschapper Frank de Bresser naar het effect van stoelmassages op de werkplek. De helft van 76 kantoormedewerkers kreeg 16 weken lang een drukpuntmassage van hoofd, nek, schouders en armen. De andere helft kreeg geen behandeling. Voor en na de serie behandelingen mochten de deelnemers aangeven hoe gezond ze zich voelden. Zowel psychische vermoeidheid als pijnklachten aan armen, rug en nek waren bij hen beduidend verminderd.

Massage kan behoorlijk hardhandig zijn. De therapeut maakt vaak gebruik van stevig kneden, rollen of duwen. Daardoor wordt plaatselijk de bloedsomloop gestimuleerd, vertelt sportmasseur Kees Stevens. 'Met het extra bloed dat naar de gemasseerde plek stroomt, worden voedingsstoffen aangevoerd en afvalstoffen en ontstekingsstofjes worden versneld afgevoerd', zegt Stevens. 'Daarom is water drinken na een massage belangrijk. Pijnklachten – die het gevolg kunnen zijn van de ophoping van ontstekingsstofjes en verzuring – kunnen verminderen en na intensief sporten neemt door massage de kans op spierpijn af.'

Bovendien wemelt de huid van de zenuwen. Zelfs bij het lichtste contact wordt er een elektromagnetisch signaal doorgegeven aan de hersenen, waardoor we ons bewust worden van de aanraking. Bij pijn reageren de hersenen onmiddellijk met het afgeven van een impuls aan de spieren, waardoor het gepijnigde lichaamsdeel zich terugtrekt. Is de aanraking aangenaam, dan beginnen de hersenen met het aanmaken van extra oxytocine en serotonine, waardoor een gevoel van welbevinden en een algeheel gevoel van ontspanning het overneemt. Bij ontspanning worden pijnprikkels bovendien minder sterk gevoeld.

De ontspanning die ontstaat door extra oxytocine heet de relaxatierespons en werd aan het begin van de jaren zeventig ontdekt door de Harvard-cardioloog Herbert Benson. De relaxatierespons is de natuurlijke tegenhanger van de stressreactie. Hij gaat gepaard met het activeren van bepaalde gebieden in de hersenen die de spieren ontspannen, de hartslag laten dalen, de ademhaling tot rust brengen en de bloeddruk

FOTO GERTRUD VAN BEEKVELD
FOTO HANS JAN KWALEN/SHUTTERSTOCK.COM

FOTO: HAND: JAN KOWALSKI/SHUTTERSTOCK.COM

FOTO: GERTRUD VAN BEEKVELD

'Onderzoek laat zien dat massage een krachtig middel kan zijn om het lichaam positief te beïnvloeden'

MARK RAPAPORT, ARTS-ONDERZOEKER

verlagen. De respons kan op vele manieren tot stand worden gebracht, onder andere door yoga, meditatie en aandachtig ademhalen, maar ook door liefdevolle en aandachtige aanraking en massage.

De relaxatierespons heeft op zijn beurt een positief effect op het immuunsysteem, waardoor aanraking je letterlijk weerbaarder maakt tegen virussen en bacteriën. Een studie uit 2011 van de universiteit van Californië in Los Angeles heeft laten zien dat massage een meetbaar effect heeft op het immuunsysteem. Arts-onderzoeker Mark Rapaport liet twee groepen mensen een behandeling ondergaan. De een kreeg een Zweedse massage, de controlegroep kreeg gedurende dezelfde tijd en op hetzelfde lichaamsdeel een veel lichtere vorm aanraking, te vergelijken met strelen. Rapaport nam voor en na de massage bloed af en keek naar stressindicatoren, zoals vasopressine en cortisol in het bloed. Hoewel van de beide behandelingen het effect verschilde in sterkte – massage was krachtiger – was de samenstelling van het bloed in beide groepen meetbaar verbeterd. Het bloed bevatte meer witte bloedcellen, meer geactiveerde T-cellen en minder ontstekingsfactoren. Rapaport: 'Dat wijst erop dat de bescherming tegen ziekteverwekkers door aanraking – of dat nu streling is of massage – beduidend beter wordt. Bovendien wijst het erop dat allergische reacties kunnen verminderen.'

Als massage zo'n groot effect heeft, zouden we het eigenlijk vaker moeten toepassen, en open moeten staan voor andere geneesmethodes dan medicijnen of psychotherapie, meent Rapaport. 'Ons onderzoek laat zien dat massage een krachtig middel kan zijn om het lichaam positief te beïnvloeden.' Wel wijst hij erop dat we nog beter moeten begrijpen welke aandoeningen het best reageren op massage en welke dosis optimaal is.

AANRAKING EN MASSAGE RICHten onze bewuste aandacht op het lichaamsdeel dat wordt aangeraakt. Er ontstaat een gevoel van 'diepe ontspannen concentratie', die overeenkomt met mindfulness. In feite raak je in een lichte trance, die volgens sommigen zelfs kan leiden tot geestelijke veranderingen. Toen Canadese onderzoekers van de Carleton Universiteit dit jaar met fMRI (*functional magnetic resonance imaging*) keken naar wat er in de hersenen gebeurt tijdens een massage, bleek dat de hersengebiedjes die betrokken zijn bij 'bewustzijn' actiever werden. Zweedse onderzoekers van de Umeå Universiteit deden een vergelijkbaar onderzoek, waarbij ze een massage met de hand vergeleken met een massage met een rubberen handschoen. Het bleek dat mensen de massage met echte handen prettiger vonden en dat deze massage veel sterker dan die met de rubberen handschoen in staat was om de zogeheten pregenuale anterieure cingulate cortex te stimuleren, oftewel het gebied waar we prettige prikkels ervaren. Een deel van het effect van een massage zit dus werkelijk in het fysieke contact met een ander persoon.

Het bijzondere is dat hiervoor geen hardhandigheid nodig is. Haptotherapie maakt gebruik van lichte, affectieve aanrakingen, om de cliënt bewuster te maken van emoties en pijn die in het lichaam liggen opgeslagen en om hem in contact te laten komen met zijn lijf, lichaamssignalen en zichzelf. Aanraking zou namelijk meer indruk maken dan woorden. 'Denk maar aan de kleffe handdruk na een goed gesprek; die blijft je bij', vertelt haptotherapeut Gertrud van Beekveld. Mensen komen naar haar praktijk in Amsterdam als er bijvoorbeeld pijnklachten zijn die niet overgaan door fysiotherapie omdat er een geestelijke problematiek meespeelt. Soms komen ze met de mededeling dat ze letterlijk niet goed in hun vel zitten. De aanrakingen van Van Beekveld zijn 'bevestigend' en 'respectvol', maar nooit dwingend. 'Ik laat voelen dat de ander welkom is in zijn lichaam en mag zijn wie hij of zij is. Dat het hele 'huis' weer wordt bewoond, in plaats van alleen de bovenkamer.'

Soms reageert een cliënt snel, soms kan er een flinke tijd overheen gaan voordat de therapie aanslaat. 'Als iemand heeft geleerd veel te redeneren, te controleren, dan kan het een tijd duren voor hij de weg naar zijn lichaam vindt', meent Van Beekveld. 'De aanraking is eigenlijk een uitnodiging, de cliënt heeft de keus daarop te reageren. En haptotherapeuten hebben onder andere geleerd te voelen of dat gebeurt.'

Anna, die vanwege haar privacy niet met haar volledige naam wil worden genoemd, werd mishandeld op straat door haar ex-partner. Ze bleef naderhand last houden van pijn in haar nek, waar ze de klappen had opgelopen. De pijn werd sterker zodra ze terugdacht aan wat er was gebeurd. Toen de pijn niet overging, stapte ze naar een haptotherapeut. Ze leerde ontspannen en moest haar gedachten naar de pijnplek brengen, terwijl de haptonoom haar aanraakte. 'Ik ben nu van de letterlijke pijn af, maar dat betekende ook dat ik kon accepteren wat er was gebeurd', blikt Anna terug. 'De pijn en de herinnering zijn nu uit mijn lijf verdwenen.'

Zelfs zakelijke relaties bloeien dankzij een warme handdruk of schouderklop. »»

De Zwitserse neuroloog Paul Zak liet 128 mannelijke studenten deelnemen aan een spel waarbij door middel van een investering flink wat geld kon worden verdiend, mits de investeerder durfde te vertrouwen op zijn businesspartner. Het alternatief was het geld investeren in een anoniem project. De winst zou in beide gevallen even hoog uitpakken. De hoeveelheid geld die de mannen wilden investeren, moesten ze zelf kiezen. Voordat het experiment begon, diende hij bij de helft van de mannen extra oxytocine toe via een neusspray, de andere helft kreeg een placebo. De oxytocinemannen durfden niet alleen grotere bedragen te investeren, ze staken hun geld ook beduidend vaker in een menselijke partner. Zou dat de reden zijn dat zakelijke deals vaak bekrachtigd worden met een ferme handdruk? Zouden daarom mannen die samenwerken als team elkaar omhelzen bij een overwinning? Zeker is dat deze aanrakingen de verbondenheid en het vertrouwen in elkaar versterken.

Hoewel aanrakingen dus een krachtig fysiek effect hebben, kan ook contact zonder concrete aanrakingen heilzaam zijn. Dat zien we bij therapeutische vormen van 'energetisch aanraken', zoals reiki en *therapeutic touch* (TT). Deze volgen een meer spirituele benadering, waarbij bij TT ook de intentie van de therapeut belangrijk is. TT is een energetische vorm van aanraken, die in de jaren zeventig werd ontwikkeld door de Amerikaanse hoogleraar verpleegkunde Dolores Krieger. Een lijst wetenschappelijke studies heeft laten zien dat TT werkzaam is bij pijn, angst en onrust, de gevoelens waar inwoners van verpleeghuizen vaak mee te kampen hebben.

Verpleegkundige Doro Acquoy werkt in verpleeghuis De Hoge Hop in Hoorn met therapeutic touch. Ze geeft tijdens haar werk als verzorgende elke dag een aantal patiënten TT, waarbij ze op een korte afstand van de huid intensief langs een pijnlijk lichaamsdeel strijkt, zoals knieën, nek of rug, waarbij ze haar 'energie' op het lichaamsdeel richt. Zelf vindt ze het nog steeds wonderlijk dat de bewoners in het verpleeghuis zo positief reageren op haar aanraking. Een patiënte met COPD (*chronic obstructive pulmonary disease*) had beduidend minder last van haar benauwdheid als Acquoy haar handen naar haar rug bracht. De patiënte zei dat ze heilige handen had. Maar volgens Acquoy kan iedereen TT leren toepassen. Acquoy: 'Mits je liefdevol tegenover een ander mens kunt staan. Je doet het met gevoel, met de intentie. Daarmee leg je de verbinding met de ander. En dat laat in de ander het zelfhelend vermogen werken.'

Ria de Zwart, een 91-jarige inwoonster van De Hoge Hop, zit in een rolstoel en lijdt aan de ziekte van Alzheimer. Ze krijgt regelmatig een behandeling van Acquoy en dat maakt haar leven een stuk aangenamer en de pijn in haar benen draaglijk. 'Ik snap ook niet hoe het kan. Het wordt eerst warm en naderhand doen mijn knieën minder pijn', zegt ze lachend.

Omdat steeds meer mensen een hoge leeftijd halen en misschien flink wat jaren

Aanraken voor beginners

Voor baby's is lichamelijk contact essentieel voor een gezonde ontwikkeling.

DE MENSELIJKE SOORT IS EEN GROEPSDIER EN EEN KNUFFELDIER. Dat kun je goed zien bij primitieve stammen. Volwassenen zitten de hele dag bij elkaar en aan elkaar en baby's worden de hele dag door hun moeder gedragen. Maar het moderne leven is mijlenver afgedreven van dit leven. Kantoren zijn in de plaats gekomen van frisse bossen en vlaktes, televisiekijken heeft de plek in genomen van de menselijke warmte rond de vuurplaats. Toch lijkt het dat we die human touch hard nodig hebben.

Dat kun je al zien bij pasgeboren baby's. Die wurmen zich meteen na de bevalling in de richting van de borsten van hun moeder. Terwijl ze zoeken naar de tepel, masseren ze driftig met hun handjes de zachte huid. De moeder reageert daarop door melk te produceren. De baby hecht zich onmiddellijk aan zijn moeder. Dat gaat allemaal vanzelf. Althans, dat lijkt zo...

Met de moedermelk krijgt de baby elke dag een dosis oxytocine binnen. Het ritmische zuigen zorgt er bovendien voor dat de oxytocineproductie in zijn eigen, jonge lichaam wordt aangewakkerd. Als moeders hun kind tegen zich aanhouden, zorgt oxytocine er verder voor dat angstige gevoelens verdwijnen en dat het kind daarvoor in de plaats nieuwsgieriger wordt, zijn omgeving durft te verkennen en meer vertrouwen heeft, meent Kerstin Uvnäs-Moberg, een Zweedse onderzoekster. Als er gedurende de jeugd voldoende warmte en veiligheid is, leert een kind zich veilig te voelen. Het is gezond gehecht en 'getraind' om later zelf altijd voldoende oxytocine aan te maken als dat nodig is. Daarmee heeft het volgens Uvnäs-Moberg een fundament meegekregen waardoor het zijn leven lang in staat is om sterke relaties met anderen aan te gaan. Minstens zo belangrijk als de voeding om lichamelijk te groeien, is dus het vertrouwen dat een baby met elke druppel moedermelk indrinkt.

Als een baby níet vaak en veel wordt aangeraakt, geknuffeld en gevoed, wordt het oxytocinesysteem níet voldoende geprikkeld. Het kan daardoor

FOTO: SERGEY MIRONOV/SHUTTERSTOCK.COM

alleen zullen doorbrengen, is het belangrijk dat we nieuwe manieren vinden om aan een dagelijkse portie 'aanraken' te komen. Zelfs huisdieren kunnen hierin een rol spelen. Simpelweg het aaien van een kat laat de oxytocine al stromen en werkt ontspannend. Daarom kan een huisdier de redding zijn voor een kind in een ontwricht gezin of voor een oudere die eenzaam in een bejaardenhuis woont. In de VS wordt geexperimenteerd in gevangenissen met het trainen van honden door gedetineerden. De resultaten zijn verbluffend. Agressie en geweld nemen af. En vanuit de ontspanning die het lichamelijke contact met een dier brengt, zijn zelfs de wreedste misdadigers weer in staat de wereld met vertrouwen tegemoet te treden.

Om gelukkiger en vreedzamer met elkaar te leven, zouden we er eigenlijk alles aan moeten doen om onze oxytocinespiegels op peil te houden. Door vaker samen te dansen, elkaar te omhelzen en elkaar veel aan te raken en te masseren. Gezonder dan rauwkost en leuker dan Facebook. Of in de woorden van Helen Dorrestijn: 'Mijn wekelijkse massage is het beste alternatief voor de vrijdagmiddagborrel.'

HANNY ROSKAMP, *die in het aprilnummer schreef over groene lichaamsbeweging, gelooft dat het beter is te geven dan ontvangen, behalve als het gaat om massage.*

problemen ontwikkelen in de verbondenheid met andere mensen en in zijn liefdesleven. De Canadese relatietherapeut Sue Johnson heeft dit uitvoerig beschreven in het boek *Houd me vast*. Het fundamentele vertrouwen in anderen ontbreekt, waardoor het hechten moeizaam gaat en een emotioneel isolement kan ontstaan. Mensen die als kind niet veilig zijn gehecht, zijn volgens onderzoek bovendien vatbaarder voor verslavingen. Ook dat heeft, zo meent Johnson, te maken met oxytocine, want zowel alcohol als andere drugs verhogen tijdelijk de hoeveelheid ervan. In feite geven ze iemand die moeite heeft om zich veilig te voelen, een kunstmatig gevoel van veiligheid. De fles of de sigaret worden dan een surrogaat voor de moederborst. Johnson stelt dat onze behoefte aan lichamelijk contact zo groot is, dat we altijd weer op zoek zullen gaan naar een manier om het oxytocinesysteem tot leven te wekken.

Bij baby's is recent ontdekt hoe cruciaal aanraken is voor een gezonde ontwikkeling. Vroeger werden prematuur geboren baby's zo min mogelijk aangeraakt. Omdat ze zo kwetsbaar zijn, moest de kans op besmetting met bacteriën zo klein mogelijk worden gehouden. Ze lagen 24 uur per dag in de couveuse, alleen, zonder lichamelijk contact. Dat blijkt achteraf een denkfout. Hoe teer een premature baby ook is, als hij wordt aangeraakt, is hij juist weerbaarder tegen infecties en ontwikkelt hij zich sneller.

Richard van Lingen, neonatoloog in de Isala Klinieken in Zwolle, vertelt dat baby's tegenwoordig veel meer worden vastgehouden. 'Vroeger lagen kinderen in een couveuse bij tl-licht, nu liggen ze in het halfdonker in een zachte ring, zodat ze gesteund worden, net als in de baarmoeder', zegt Van Lingen. 'Ook bij medische handelingen, zoals een hielprikje, worden ze vastgehouden om ze te troosten.'

Na voorzichtige experimenten zijn de meeste ziekenhuizen overgestapt op het zogeheten buidelen; daarbij wordt de premature baby enkele uren per dag op de buik van mama of papa gelegd, veilig tegen diens warme huid. De Wereldgezondheidsorganisatie ziet huidcontact inmiddels als noodzakelijk voor pasgeborenen én prematuren. Huidcontact zou ervoor zorgen dat een baby de veilige nabijheid van zijn moeder of vader voelen en dat blijkt cruciaal om stress te verminderen. Een baby kan immers nog niet praten en moet het hebben van lichaamstaal. Tegen mama of papa aan hoort hij diens hartslag en voelt hij diens warmte en bescherming.

Van Lingen: 'Het is duidelijk dat baby's veel rustiger worden van een aanraking. Je kunt je dat wel voorstellen. Als je iemand wilt troosten, werkt aanraken ook veel beter dan tegen iemand aan praten.' | **H.R.**

FOTO: SERGEY MIRONOV/SHUTTERSTOCK.COM