



Als je knuffelt, voel je je buitenkant; er is een verschil tussen jou en de ander

medeauteur Huidhonger Esther Cohen

Rianne Oosterom
redactie gezondheid&zorg

Och, de sensatie van het omsloten zijn: huid tegen huid, vingertoppen in je rug, je hoofd op een schouder laten rusten en dat je dan even uitblaast. Gewoon, omdat het behaaglijk is, zoveel alledaagse lijfelijkheid te voelen. Omdat er even niets te klagen valt, omdat je adem als vanzelf rustig en ritmisch wordt, omdat alles even weer is zoals het was vóór de crisis.

Knuffels komen voorzichtig weer terug. Misschien heeft u de afgelopen weken, met of zonder prik in de arm, voor het eerst in lange tijd een goede vriend, vader, moeder, broer of zus omhelst. Hoewel de anderhalve meter nog steeds geldt, durven mensen – soms met enig schuldgevoel – vaker elkaar vast te pakken.

De gedragsunit van het RIVM, die onderzoekt hoe goed we ons aan de maatregelen houden, constateert in haar laatste peiling dat mensen na vaccinatie minder bereid zijn zich aan de afstandsmaatregelen te houden. De onderzoekers ontvangen ‘een klein signaal’ dat er meer geknuffeld wordt, laten ze weten.

Volgens Esther Cohen, medeauteur van het boek *Huidhonger* dat afgelopen jaar verscheen, zijn de terugkerende omhelzingen van niet te verwaarlozen waarde. “Ze bevestigen van jongs af aan dat je bestaat en ertoe doet. Bij de bevalling word je opgepakt en tegen je moeder aangehouden. Zo ontdek je dat je er bent. Als je knuffelt, voel je je buitenkant; er is een verschil tussen jou en de ander.”

Een mooi woord om dat gevoel te beschrijven, leent ze van de Vlaamse psychiater Dirk de Wachter: baarmoederlijkheid. Ingekapseld zijn, afhankelijk, omdat je je in een omhelzing overgeeft aan de relatie met de ander, kan allerlei emoties losmaken, ziet ze. Zeker als je het lange tijd niet hebt gedaan.

Als het om onze ouders gaat die we na een lange tijd weer knuffelen, komen de tranen snel, ziet de Amerikaanse psychologiehoogleraar Tiffany Field, die onderzoek deed naar het gedeeltelijk wegvallen van aanraking tijdens de lockdowns in de coronacrisis. “Juist omdat onze ouders ons vroeger troostten met hun aanraking, zijn deze knuffels kalmerend.”

Knuffels hebben ook een belangrijke sociologische functie, ziet sociaal wetenschapper Linda Duits (Universiteit Utrecht), die we gemist hebben. “Als je de ander omhelst, is dat een besteding van de intieme band die je hebt. Als je een verjaardag binnenkomt en zwaaiend zegt: ‘Ik doe het even zo’, dan staan die mensen niet echt dichtbij, als je ze knuffelt bij aankomst wel.”

En niet te vergeten: knuffelen is heel gezond voor het lichaam. Wie omhelst wordt, maakt het gelukshormoon oxytocine aan, legt Cohen uit. Elkaar omhelzen vermindert stress, vertraagt de hartslag en de ademhaling.

Dat roept de vraag op hoe ongezond een tijdje niet of minder knuffelen is geweest. Er is nog weinig onderzoek gedaan naar wat in de wetenschappelijke literatuur *touch deprivation* (onthouding van aanraking, red) heet. Wel publiceerde Field, hoofd van het Touch Research Institute aan de Universiteit van Miami, een artikel over aanraking in coronatijd. Uit het onderzoek onder 260 volwassenen komt naar voren dat bijna 70 procent van de respondenten (waarvan 20 procent alleen

leeft, de rest samen met partner of gezin) zich beroofd voelde van aanraking in de coronatijd, laat Field weten via de mail. De negatieve gevolgen waren sterker bij singles. Hoe minder aanraking, hoe hoger de respondenten scoorden op covidgerelateerde stress, negatieve gemoedstoelstanden, depressies en angsten.

“Het is lastig om te zeggen wat precies de gevolgen zijn van zo lang niet aangeraakt worden. Dat loopt denk ik uiteen”, reageert Duits. Uit onderzoek naar Roemeense weesbaby’s die lang niet werden aangeraakt, bleek dat dit de rest van hun leven allerlei blijvende gevolgen had, legt Duits uit. “Dat geeft aan dat het in zo’n formatieve periode heel belangrijk is om aangeraakt te worden. Ik geloof dat de afwezigheid van aanraking zorgt voor meer eenzaamheid.”

Slappe handdrukken

Nu het knuffelen terugkeert, is de vraag of de manier waarop dat gebeurt blijvend verandert. Duits merkt dat mensen nu ‘beredeneerd knuffelen’. “Als je elkaar ontmoet, vraag je: ‘knuffelen we al?’ Dat zal over een tijdje wel anders zijn. Dan wordt het minder sociaal geaccepteerd dat je zegt ‘ik omhels je liever niet’, omdat je dan weer in de minderheid bent.”

Al voor de coronacrisis, vertelt Field, kreeg zij naar aanleiding van de MeToo-beweging vragen over of toestemming vragen nodig is bij knuffels – mensen klaagden over ongewenste omhelzingen door mensen die niet dichtbij genoeg stonden. “Maar toestemming vragen, of op iemands gezicht lezen of hij wel of geen knuffel wil, is heel awkward.”

We oefenen daar nu in het sociale verkeer mee. “Wie weet wordt er na de coronacrisis meer om consent gevraagd”, zegt Cohen. “Dat lijkt mij een geweldig positief effect.”

Field denkt ook dat sociaal wenselijke knuffels misschien minder vaak zullen voorkomen, zeker als ze ziet met wat voor een grote glimlach mensen elkaar een boks of elleboog geven. Eigenlijk kun je aan de knuffel al zien of hij echt wat betekent.

Field onderscheidt berenknuffels, waarin je de ander vol overgave vasthoudt, en A-frame-knuffels, waarin je elkaar als in de hoofdletter A omhelst, de lijven op afstand. Die knuffels kunnen we best missen. “Het zijn net slappe handdrukken.”