

Uitgeverij Mens!  
Brammershoopstraat 12/16  
7858 TC Eeserveen  
0599-74 50 47  
info@uitgeverijmens.nl  
uitgeverijmens.nl

*Vertegenwoordiging in België*  
Mythras Books, Antwerpen

*Vertaling*  
Hanneke Lustig  
Jolanda Treffers

*Opmaak*  
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink,  
Haarlem

*Druk- en bindwerk*  
ORO Grafisch Project Management, Beilen

Original title: TOUCH IS REALLY STRANGE  
Copyright © 2021 Steve Haines  
Illustrations copyright © 2021 Sophie  
Standing

First published in the English language  
by Singing Dragon an imprint of Jessica  
Kingsley Publishers Carmelite House.

The right of Steve Haines to be identified  
as the author of the work has been  
asserted by him in accordance with the  
copyright, designs and patents act 1988.

Nederlandse uitgave:  
Copyright © 2022 Uitgeverij Mens!,  
Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het  
recht van reproductie in zijn geheel of in  
delen in welke vorm dan ook. Niets uit  
deze uitgave mag worden verveelvoudigd,  
opgeslagen in een geautomatiseerd  
gegevensbestand, of openbaar gemaakt,  
in enige vorm of op enige wijze,  
hetzij elektronisch, mechanisch, door  
fotokopieën, opnamen, of op enige andere  
manier, zonder voorafgaande schriftelijke  
toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of  
reproduction in whole or in part in any  
form. No part of this publication may be  
reproduced, stored in a retrieval system,  
or disclosed, in any form or by any means,  
electronic, mechanical, photocopying,  
recording, or otherwise, without the prior  
written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 072 8  
NUR 770



AANRAKING IS IETS WONDERLIJKS.



Hoe weet je of je bestaat als je ogen dicht zijn?



Voel je je door aanraking 'echt'?

Kan aanraking helpen als je herstelt van trauma, angst of pijn?



Wat is het verschil tussen een langzame en een snelle aanraking?

Dit boek geeft antwoord op deze, en nog veel meer vragen. We nemen een duik in de wonderlijke en krachtige wereld van het aanraken.



We bekijken waarom veilige aanraking geweldig kan voelen en slechte aanraking verschrikkelijk.



Het doel is om alle mensen, maar vooral lichaamswerkers, aan te moedigen om aanraking vaker in te zetten.




De rol van aanraking in het ondersteunen van veiligheid, contact met je lichaam en gezondheid wordt te weinig gewaardeerd.



Margaret Atwood (2000) beschrijft heel mooi hoe belangrijk aanraking is: 'Nog voor je ziet of spreekt, is er aanraking. Het is de eerste en de laatste taal en het vertelt je altijd de waarheid.' Het is het eerste zintuig dat je ontwikkelt: 'In de baarmoeder ontstaat de tastzin waarschijnlijk al rond de acht weken' (Linden, 2015).

'Ik wil niet alleen lezen over het zachte strand, ik wil het met mijn blote voeten voelen. Ik heb niets aan kennis waaraan geen lichamelijke sensatie vooraf is gegaan' (Gide, 1895). 'Aanraking speelt een essentiële rol in de menselijke ontwikkeling (...) en is een sterke helende kracht' (Zur en Nordmarken, 2020).




Het zijn vreemde tijden.  
Aanraking is op twee angst-  
aanjagende manieren een  
probleem geworden.  
#MeToo heeft laten zien dat  
vrouwen ongelooflijk veel met  
ongewenste aanraking te maken  
krijgen. Aanraking wordt te vaak  
als machtsmiddel gebruikt.

Door corona is een volkomen normale aanraking – handen schudden – iets geworden waardoor we elkaar kunnen infecteren. Fysiek contact, of het nu gaat om elkaar aanraken of om het simpelweg doorgeven van een zoutvaatje, is opeens risicovol.



Aan de andere  
kant werd juist het  
gebrek aan knuffels  
en menselijk contact  
tijdens de lockdowns  
voortdurend gevoeld.



Dus ondanks de  
angst voor aanraking,  
begrijpen we diep  
vanbinnen ook dat  
het van fundamenteel  
belang is.

Hieronder lees je meer  
over aanraking, hoe  
het werkt en hoe  
'verbindende aanraking'  
veel goeds kan brengen.

Vóór de coronacrisis beweerden onderzoekers dat mensen de vaardigheid van het aanraken niet meer goed beheersten. In 2021 stelde Tiffany Field: 'De Amerikaanse samenleving is wat aanraking betreft een achtergebleven gebied.' Eens te meer tijdens de pandemie: 'Een medewerker vroeg zijn collega het zout aan te geven. Behalve het zoutvaatje, deelden ze op dat moment ook het coronavirus' (Reuters, 2020).

V (voorheen Eve Ensler, 2020) brengt het gebrek aan aanraking tijdens de lockdown prachtig onder woorden: 'Hoe kunnen we met die ondraaglijke huidhonger leven?' en: 'Ik kan niet wachten tot ik weer bij de kapper mijn haar kan laten wassen. (...) Haar handen voelen heerlijk, doortastend en vriendelijk – stevig en toch ook zacht.'



Laten we eens kijken naar de kracht van aanraking. Huid-op-huidcontact wordt algemeen aanbevolen voor het welzijn van baby's.



Het werkt ontspannend voor moeder en baby, het reguleert de hartslag en de ademhaling van de baby, en het vermindert stress.

'Kangoeroeën', waarbij de premature baby op de blote borst wordt gelegd, redt babylevens.



Deze goede effecten van huid-op-huidcontact houden daarna niet op; ook 10-jarigen zijn door dergelijk contact minder gestrest, slapen beter en kunnen zich gemakkelijker verplaatsen in een ander.

Aanraking is de sociale lijm die ons verbindt. Basketball-teams waarvan de spelers elkaar vroeg in het seizoen vaker aanraken, presteren het hele seizoen beter.



Allledaagse gebaren, zoals een schouderklopje of een aai, 'doen meer dan we ons doorgaans realiseren'. Aanraking is de 'belangrijkste taal voor medeleven, liefde en dankbaarheid' (2009).



'Als een moeder na de geboorte huid-op-huidcontact heeft met haar baby, moedigt dit bij beiden sterk instinctief gedrag aan' (UNICEF, 2019). 'Baby's die worden gekangoeroed hebben een verlaagde stressrespons, een verbeterde respiratoire sinusaritmie, meer cognitieve controle en een betere slaap-waakcyclus' (Feldman et al., 2014).

'Intermenselijke aanraking is essentieel voor sociale verbinding.' Bij NBA-basketballers 'resulteerde aanraking na een doelpunt (...) in betere prestaties' (Linden, 2015). De citaten over medeleven en aanraking hierboven zijn afkomstig van Dacher Keltner (2009), een invloedrijke emotiewetenschapper.



Wetenschappelijk onderzoek laat keer op keer zien dat het ontbreken van aanraking verschrikkelijke gevolgen kan hebben.



In de jaren '80 was een gebrek aan aanraking een belangrijke factor in de verwaarlozing, het leed en de slechte gezondheid van weeskinderen in Roemenië.

Ouderen gaan zonder aanraking achteruit.



'Zonder aanraking, aanmoediging en zorg, verliezen kinderen letterlijk het vermogen om in de rest van hun leven betekenisvolle relaties aan te gaan.' 'Aanraking en zintuiglijke input, zoals wiegen, voeden, aankijken en lichamelijke nabijheid, spelen een uiterst belangrijke rol bij gehechtheid' (Courtney en Nolan, 2017).

'Zonder intermenselijke aanraking kunnen bij oudere volwassenen negatieve lichamelijke en emotionele effecten optreden. Ze lopen een groter risico om angstig te zijn, zich geïsoleerd te voelen, minder vertrouwen te hebben in hun zorgpartners en zintuiglijke signalen minder goed waar te nemen' (Elder Care Alliance, 2017).





Onze eerste ervaringen zijn allemaal op aanraking gebaseerd.

Door het geboortekanaal naar buiten komen is waarschijnlijk een van de moeilijkste dingen die je ooit hebt gedaan. Er wordt geduwd, er is weerstand, maar ook ondersteuning van buitenaf of een intrinsieke behoefte om je eigen weg te vinden.

De krachten die je toen hebt ervaren vormen de standaard aan de hand waarvan je in je latere leven dreiging waarneemt en bepaalt wat te snel, te langzaam, te hard of te veel is.

Maar daar houdt het leren niet op: vanuit een warme, vloeibare, donkere omgeving kwam je terecht op een plek waar je geconfronteerd werd met zwaartekracht, licht, geluid, lucht en de omhelzing van een ander.



Dit leidt bij baby's tot een enorme innerlijke golf van verandering. Hun zenuwstelsel moet leren omgaan met allerlei nieuwe behoeften zoals ademhalen, een goede bloedsomloop, bewegen en voeding.



Alles wat je hebt geleerd, is ooit begonnen met die eerste ervaringen waarin je fysiek moest omgaan met een wereld die zich aan je opdrong. Je duwde tegen dingen aan en die dingen duwden terug. Je ontdekte tot hoever jij reikte en waar de buitenwereld begon, waar je controle over kon hebben, wat hielp en wat juist niet.

Als de wereld terugduwt, gebeurt dat lang niet altijd zachtzinnig. Als je geluk hebt, voel je je veilig genoeg om nieuwe dingen opwindend te blijven vinden, in plaats van bedreigend.