



Dr. Anouk Keizer – VANDAAG

Thema: De huid als ons meest sociale orgaan

Universitair Docent Psychologische Functieleer, Universiteit Utrecht

De huid als ons meest sociale orgaan

We kunnen onze ogen dicht doen als we niets willen zien. We kunnen ook onze oren, neus en mond afsluiten als we niets willen horen, ruiken of proeven, maar onze huid kunnen we niet uitzetten als we niets willen voelen. De huid is ons grootste orgaan en wellicht ons meest sociale orgaan. De afgelopen jaren hebben verschillende onderzoeken laten zien dat sociale aanraking, zoals het vasthouden van iemands hand, een knuffel of een streling, een positief effect heeft op ons welbevinden. Sociale aanraking werkt als een buffer tegen stress, angst en zelfs fysieke pijn.

Veel mensen vinden een aanraking van een dierbare erg prettig, maar sommige mensen zijn minder fysiek ingesteld dan anderen. Is dat erg? Er zijn bijvoorbeeld aanwijzingen dat mensen die lijden aan een psychiatrische aandoening, zoals anorexia nervosa, sociale aanrakingen als minder prettig ervaren. Dit is gevonden in mensen die lijden aan een eetstoornis, maar ook in mensen gediagnosticeerd met borderline persoonlijkheidsstoornis. Ik ben benieuwd bij welke verschillende ziektebeelden dit een rol speelt én wat de mogelijke gevolgen hiervan zijn. Als mensen met een psychiatrische aandoening aanrakingen minder prettig vinden, lopen zij – die over het algemeen wel een boost in hun welbevinden kunnen gebruiken – dan ook de positieve effecten van aanraking op onder andere stress en angst mis?

In de huidige tijd is sociale aanraking soms een beladen maar ook relevant onderwerp, denk aan social distancing maatregelen of de #metoo ontwikkelingen. Zien we dit ook terug in de spreekkamer? Of is sociale aanraking en de behoefte daaraan een onderwerp dat eigenlijk niet besproken wordt?