

Aanraken: helende omgangsvormen leren Taboes doorbreken met bijbelverhalen

Auteur: Jean Agten

Het handelen van Jezus van Nazareth is gekenmerkt door zijn zegende, helende, genezende en tot levenwekkende 'aanrakingen'. Vandaag dienen pastores, leerkrachten, sportbegeleiders, jeugdleiders en mensen in de zorgsector uitermate omzichtig om te gaan met aanrakingen. Bijna elk 'con-tact' kan -hoe goed ook bedoeld- als oneigenlijk, vervreemdend, ongewenst of seksueel ervaren worden of zo geïnterpreteerd. Terecht is zorgvuldigheid en zorg bij het aanraken van een ander een wezenlijke bekommernis. Maar de angst voor oneigenlijke aanrakingen heeft eerder voor vermijding en een taboe gezorgd dan voor een meer precieze omgang. Aanrakingen zijn 'levensnoodzakelijk' in onze ontwikkeling als mens en wezenlijk voor onze religieuze groei.

In dit artikel willen we in een eerste deel oriënterend stilstaan bij diverse aspecten van het 'aanraken' en de religieuze betekenissen ervan. Om in een tweede deel meer specifiek aandacht te geven aan godsdienstdidactische mogelijkheden in de klas van bijbelse genezingsverhalen waarin aanraking een betekenisvolle rol speelt.

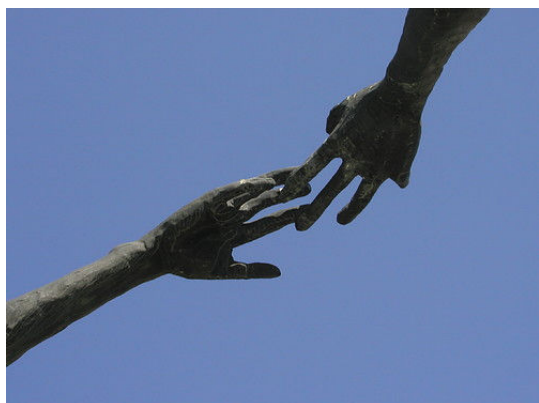


DEEL 1. Aanraken en aangeraakt worden

1. Aanraken een levensnoodzakelijke behoefte en onontbeerlijke vaardigheid

1.1. Zonder aanraking sterft een mens

Een kind stopt met groeien als het niet aangeraakt, gekoesterd en geknuffeld wordt. De huid is het eerste zintuig dat zich ontwikkelt bij een foetus. Al in de baarmoeder kan die huid voelen. Het ontbreken van aanraking in de opvoeding veroorzaakt stress en vervreemding. Aanraken en aangeraakt worden is een fundamentele levensbehoefte en even basaal als eten en drinken. Proeven met dieren maar ook ervaringen met mensen hebben aangetoond dat het ontbreken van aanrakingen in de opvoeding, leidt tot diverse ontwikkelingsachterstanden. Het



leidt tot vervreemding, desintegratie en kan uiteindelijk leiden tot afsterven. Als je niet wordt aangeraakt ga je dood. Als kind, als jongere maar ook als volwassenen voelt het ook zo van binnen, alsof je doodgaat aan dat gemis. En zo werkt het ook echt. De prikkeling van de huid wordt via de zenuwen doorgegeven aan de kleine hersenen waar de menselijke emoties worden geregeld. Het aanraken brengt je direct in contact met je gevoelsleven. Het is geen automatisme of instinct. De huid en de hersenen

moeten 'leren' met elkaar te communiceren, **de huid moet worden gestimuleerd om een kind emotioneel tot bloei te laten komen.** Gelukkig is er vandaag weer volop aandacht voor borstvoeding bij kinderen, niet alleen voor de moedermelk, wel degelijk ook voor de heilzaamheid van de aanrakingen. Kinderen worden weer meer meedragen in lichaamsnabije draagzakken i.p.v. de afstandelijke koetsen. Te vroeg geboren kinderen groeien sneller als ze worden gemasseerd, zo blijkt uit onderzoek van het Touch Research Institute in Miami van dr. Tiffany Field. Ze kunnen gemiddeld zes dagen eerder naar huis. Niet alleen voor baby's maar ook voor de verdere ontwikkeling van kinderen en jongeren (evenals voor volwassenen) blijft het aanraken voor de ontwikkeling en groei onontbeerlijk, tot op de dag van het sterven toe.

Als je aangeraakt wordt, raak je de ander ook aan. Een aanraking van iets of iemand kan je 'raken'. Het aanraken en voelen gebeurt door via de huid: een 'nabijheidzintuig' waarbij wederzijdse afstand verdwijnt. Het is een directe, onmiddellijke inter-actie, anders dan zien en horen die van op afstand functioneren. Aanraken geeft en vraagt, nabije aanwezigheid, respect, tederheid, aandacht. Aanraking werkt ontmoetend, meer nog dan met woorden. Het geeft een persoon de aandacht en waardering, waardoor die ten volle tot z'n recht komt, ontwikkelt...

Voldoende aangeraakte kinderen en jongeren leren beter. Leren gebeurt niet alleen met het verstand. 'Heel' de persoon komt bij het leren in het geding: psychische, mentale, sociale, emotionele en lichamelijke aspecten... ze vormen één geheel. Aanraken is daar een wezenlijk en onontbeerlijk onderdeel van. De huid, die het hele lichaam omspant, is de onmiddellijke sensor van onze totale identiteit. In die zin heeft de aanraking een bevestigend karakter, wat wil zeggen dat de ander er mag zijn zoals hij in z'n geheel en in wezen is. Maar een mens kan doorheen een 'ongewenste aanraking' ook in z'n geheel gekwetst worden.

1.2. Elkaar (leren) aanraken is sociaal vaardig worden

Een klopje op een schouder, met een paar vingers de arm aanraken, een hand geven, een vuistje, een high five of een welkomszoen... het zijn universele gebaren die deel uitmaken van onze communicatie. Op het sportveld is juichend elkaar omarmen een passende uiting van vreugde, wie niet meedoet, wordt als asociaal ervaren. Bij verdriet is de arm om de schouder de spontane eerste reactie die in je opkomt, zelfs al ben je elkaar niet vertrouwd. Via een handdruk geven we door de duur en de kracht (bewust en onbewust) boodschappen van

waardering, warmte, genegenheid... aan elkaar. Jongeren onderling geven enthousiast een vuistje of een high five, of hanteren zelfs meer ingewikkelde handrituelen. Het sociale omhelzen en kussen, wat in de zeventigerjaren nog taboe was tenzij beperkt onder familieleden, is vandaag heel gewoon en openbaar geworden. Maar ook hier moet je als kind en jongere de diverse gewoonten leren, want niet alles is even wenselijk of toegelaten. Elke peer-group, kent z'n eigen (onuitgesproken) regels. De nuances van het spel der aanrakingen leer je slechts al doende. Elk con-tact vraagt tact en leert tactvol zijn. Op de website van lichaamstaal <http://www.lichaamstaal.nl/touch.html> staan een dertigtal soorten sociale aanrakingen beschreven.

"Aanraken zorgt er voor dat iemand zich veilig voelt, beter contact leert maken, zich meer kan inleven in anderen, minder de neiging heeft tot pesten, minder agressief is, minder pijn ervaart, zich gezonder voelt, minder stress ervaart, z'n immuniteit versterkt, beter groeit, beter z'n grenzen kan aangeven en minder snel slachtoffer wordt van seksuele intimidaties."



De huid van een ander geeft ons niet alleen informatie over de conditie van de huid, maar ook over de gezondheidstoestand en de emotionele status van de ander. De huid wordt naast de ogen de spiegel van de ziel genoemd. De opmerking 'je ziet er goed uit vandaag' gaat niet enkel over de kleding van iemand maar over wat zijn hele lichaam uitstraalt. Al zie je niet altijd wat je ziet. Bijvoorbeeld: 'kippenvol' vertelt iets over koude die een mens ervaart maar mogelijk ook over z'n angst, z'n woede het zgn. 'kippenvol van iets krijgen' Maar ook diepe geraaktheid of ontroering zorgt voor een kippenvolmoment. Dit zien of voelen bij elkaar versterkt de intensiteit in relaties en omgangssferen.

1.3. Gemis aan aanraking maakt onrustig en agressief

Naar mate de kinderen ouder worden, vermindert het natuurlijke aanraken en aangeraakt worden. Kinderen hebben minder behoefte aan fysieke bevestiging. Ook de ouders willen geen groot kind meer op schoot: "daar ben je nu te groot voor"! Kinderen willen het zelf niet meer, omdat ze dan uitgelachen of gepest worden als ze nog op schoot willen zitten of heel dicht bij hun ouders. Toch gaat de behoefte aan en het verlangen naar aanraking nooit helemaal over. Het is voldoende wetenschappelijk bewezen dat elkaar aanraken een noodzaak is. Deze behoefte, dat verlangen wordt vandaag 'huidhonger' genoemd. Volgens de oermoeder van de gezinstherapie Virginia Satir (1916-1988, red.) hebben mensen: "vier knuffels per dag nodig om te overleven, acht per dag om gelukkig te blijven en twaalf knuffels per dag om te groeien".



Onvoldoende aanrakingen en huidcontacten kunnen leiden tot onrust, verdriet of angst en resulteren in agressie, gepest en geweld. Jongeren die te kort komen aan 'contact' (con-tact betekent letterlijk 'samen aanraken') gaat er vaak onbewust naar op zoek. Ze zitten niet lekker in hun vel. Hun huid heeft honger. Kinderen en jongeren met dit gemis zullen het gaan halen waar ze kunnen. Soms positief, door te friemelen en frunniken aan elkaar, elkaars haar te vlechten, aan elkaar te hangen en arm in arm te lopen, of door te stoeien, elkaar aan te stompen, door robbertjes te vechten enz. Daarnaast uit zich dit tekort mogelijk in: overdreven aandacht vragen, aanstellerij, plagen, treiteren, pesten, agressie, geweld... Zonder gezonde aanrakingservaringen kennen kinderen en jongeren hun grenzen niet. Een mens heeft lijfelijke ervaring met gewenste intimiteiten nodig om goede van foute aanrakingen te kunnen onderscheiden. Zonder ervaring

met gewenste aanraking en gesterkt door hun gevoelde nood aan contact staan de jonge mensen eerder open voor fysieke toenadering van vreemden dan van vrienden.

1.4. Aanraken wordt steeds meer taboe

Door verschillende voorvallen en gemediatiseerde gebeurtenissen van aanrakingen met verkeerde bedoelingen is er angst ontstaan om elkaar aan te raken. Sinds de affaire Dutroux en andere (kerkelijke) pedofilieschandalen in Vlaanderen, gevolgd door verdenkingen van mensen in onderwijs, kerk, sportclubs en de brede zorgsector, is er een grotere voorzichtigheid gegroeid in contacten allerhande. Terecht vragen mensen zich af of bepaalde aanrakingen wel gepast zijn, niet intimiderend overkomen, als ongewenst en onaangenaam ervaren kunnen worden. Zeker in situaties waarbij er ongelijkheid en machtsverschillen in het geding zijn, zoals bij: leerkracht - leerling, leider - kind, therapeut - patiënt, baas - werknemer... De gerechtelijke onderzoeken naar pedofiel en seksueel ontoelaatbaar gedrag van religieuzen en priesters gepaard gaand met kerkelijke ontkenningen en doofpotoperaties hebben veel woede en verontwaardiging teweeggebracht. Tegelijk zijn 'gewone' aanrakingen meer en meer ongewenst geworden, zijn mensen angstvalliger in de contacten en is de natuurlijkheid van omarming, knuffel, zoenen... sterk aan het afnemen.



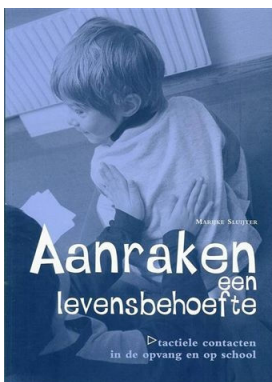
Recente ervaringen en verhalen van ongewenste intimiteiten van bekende personen in de media hebben dit taboe alleen maar versterkt. In het onderwijs krijgen leerkrachtenteams meer en meer



strikte omgangsregels opgelegd waarbij aanrakingen tot een minimum beperkt worden. In sommige landen is aanraken op scholen zelfs verboden. Dat werkt averechts. Het gevaar van steeds strengere regels is dat aanrakingen beperkt worden uit angst voor misbruik terwijl die aanraking op zich heel belangrijk is voor het welzijn van mensen. Door niet meer aangeraakt te worden leren kinderen en jongeren niet meer wat een heel natuurlijke

sociale omgang is en wat menselijk belangrijke aanrakingsvormen zijn. Zo leren ze geen onderscheid meer te maken tussen hoe ze wel en niet aangeraakt willen worden.

Het gebrek aan aanrakingen zorgt voor een gebrek aan persoonserkenning en wederzijds respect en dat werkt pestgedrag, agressie en geweld (op scholen) in de hand. De jaarlijkse 'free huggsdag' is één van de vele initiatieven waarbij men het taboe rondom aanraking onder de aandacht brengt en tracht te counteren. Het is slechts een uitroepeteken aan de wand.

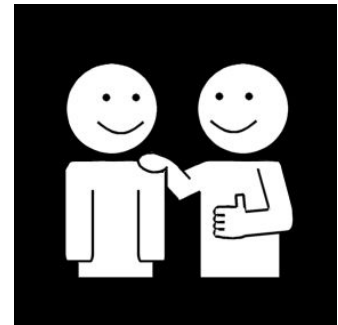


2. Het aanraken 'leren'

2.1. Aandacht voor aanraken op school

School is bij uitstek de ruimte waar jongeren elkaar ontmoeten. Een plek waar ze diverse communicatievormen van elkaar leren, veel ruimer dan ze in het gezinsverband kennen. Willen kinderen en jongeren de kans krijgen om deze natuurlijke communicatie te leren, dient er dan niet op school ruimte en aandacht voor worden gemaakt? Dient het niet als onderdeel van de sociaal-emotionele

vaardigheden in het curriculum van de school uitgewerkt en vorm gegeven te worden in de diversiteit aan leergebieden? School is bij uitstek plaats voor reflectie op de vele 'aanrakingsvormen' die zich in de maatschappij voor doen. Maar is school ook niet tegelijk een oefenruimte waarbinnen kinderen en jongeren leren stil te staan bij de lichamelijke van hun persoon zijn en bij het respecteren van die van anderen? Waar positieve ervaringen met wederzijdse zorgzaamheid worden opgedaan en aangeleerd, in plaats van dat er onwennigheid, vervreemding en angst wordt geïnduceerd? Een plaats waar een gezonde lichaamstaal geleerd wordt, waarin het belang van respectvol aanraken en contact centraal staat en waarin men kan leren grenzen te herkennen en verantwoordelijkheid voor die grenzen te nemen? Zodat we als mens niet ongenaakbaar afstandelijk blijven of kleinzerig lichtgeraakt; niet oppervlakkig tegen elkaar aanschuren maar teder in voeling treden?



2.2. Enquête: Een derde leerlingen krijgt ongewenste lichamelijke aanraking

Volgens een studie van het Kinderrechtencommissariaat moet een derde van alle leerlingen op school wel eens een ongewenste lichamelijke aanraking (kussen, het betasten van de geslachtsdelen,...) verduren. Meestal zijn de slachtoffers het doelwit van een leeftijdsgenoot, maar nu en dan is een volwassene de dader. Tweeduizend kinderen tussen 12 en 18 jaar kregen een vragenlijst. Verder volgens het commissariaat zou 73 procent van de leerlingen wel eens te maken krijgen met fysieke agressie, gaande van vuistslagen tot schoppen. Vier op de tien leerlingen worden ook geconfronteerd met "extreme straffen", zoals in de kou gezet worden of verplicht worden om in een pijnlijke positie te gaan staan.

2.3. Projecten rondom aanraking veranderen het schoolklimaat positief

In Amerika wordt het "Compassionate Touch Helping Hands Project" opgezet als reactie op de stijgende agressie, het gepest en het geweld op scholen. Het project is ontwikkeld door Dr. John Upledger, arts en osteopaat en legt de nadruk op het leren omgaan met 'aanrakingen' door kinderen.



Onderzoek naar de effecten van dit project stelde een toename vast van sociaal gedrag zoals: betere samenwerking, meer rekening met elkaar houden, groter invoelend vermogen, groter verantwoordelijkheidsgevoel. Afname van probleem gedrag zoals: pestgedrag, agressiviteit, gewelddadigheid, hyperactiviteit, introvertheid. Meer zelfvertrouwen, beter zelfbeeld. De statistieken toonden, al voor afloop van het onderzoek, een zo duidelijk



significante afname van probleemgedrag en toename van het sociale gedrag, dat het aanbevelen verdiende om dit overal ter wereld bij kinderen toe te passen. Het project kreeg navolging in Nederland. Het blijkt dat bij een liefdevolle aanraking het lichaam het hormoon oxytocine aanmaakt. Oxytocine zorgt ervoor dat we banden met anderen aangaan, waardoor adrenaline afneemt, de stress vermindert. Uit een onderzoek is gebleken dat kinderen die elkaar aanraken, elkaar minder pesten.

Niet alleen voor het schoolklimaat en de sociale vaardigheden en het zelfbeeld is 'aanraken' van belang maar uitgesproken ook voor het leren zelf. Deze inzichten hebben op basisscholen in Zweden mede geleid tot invoering van speelse vormen van lichaamscontact.

Getuigenis van een Vlaamse leerkracht

Ik ben me ervan bewust dat een docent door zijn machtspositie op moet passen met wat hij doet (en dus enige afstand moet bewaren). Zeker omdat veel verkeer kan worden geïnterpreteerd. Maar een schouderklopje bij een goede prestatie moet er toch zeker van af kunnen? *Ik vind dat men tegenwoordig een beetje fobisch is voor aanrakingen, dat is wel jammer - dan gaat de spontaniteit en ook een deel van de menselijkheid verloren.* Leraar zijn is immers met mensen werken, en als we zo overdreven en paniekerig gaan doen over aanraken, wordt het minder leuk werk en ook minder menselijk. Dan kunnen we in de toekomst nog beter robots ontwikkelen die les gaan geven. Want voor leraren als mens lijkt het me ook niet zo gemakkelijk om zo robotachtig les te gaan geven en al deze regels te onthouden (in de praktijk blijkt vaak dat dat niet zo werkt, zeker bij leraren die echt begaan zijn met de leerlingen en echt een mensgerichte benadering hebben), dus dan zijn robots inderdaad een beter alternatief..

3. Aanraken 'heelt' de mens

3.1. Aanraken werkt helend en genezend.

We herinneren ons wellicht allemaal als kind dat onze ouders de hand op ons voorhoofd legden als we ons ziek voelden. We herinneren ons vooral de weldadigheid van dit gebaar. Zo aanraken is troostrijk, ondersteunend, waarderend... alleen al het gebaar, de aanraking doet een mens wat opleven en herstellen. De vernieuwde aandacht voor zorgzame verpleegkundige handelingen en op heling bedachte geneeswijzen vullen onze eerder afstandelijke geneeskunde aan. Begrippen als:

haptonomie ('haptēin' betekent heelmakend, ontmoetend), chiropraxie ('cheir' betekent hand en 'prattein' beoefenen), lichaams- en massagetherapie zoals shiatsu en acupressuur zijn ons langzamerhand vertrouwd. Toch blijft er in de geneeskunde nog steeds een te groot onderscheid tussen het psychische en het fysieke met de nadruk op medicalisering als oplossing. Ook de verhoging van alle technische middelen en machinerieën maken de behandeling meer afstandelijk. Deze gebeurt nu ook letterlijk steeds meer (computergewijs) van op afstand. De communicatie met de patiënt blijft een groot pijnpunt in de vaardigheden van de gespecialiseerde geneeskundigen.

3.2. Meer 'high touch' dan 'high tech'!

In een verder verleden was helen en genezen nauw verbonden met 'aanrakingen' allerhande zowel door de heelmeeesters, medicijnmannen, kruidenvrouwen of sjamanen als door de omringende familie of gemeenschap.

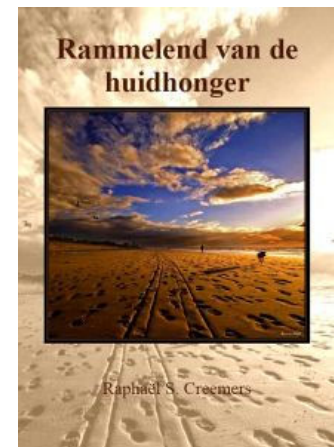


Aanraken bewerkt warmte, nabijheid, affectiviteit, verbondenheid, ondersteuning. De behoefte bij zieken aan waardering is zeer groot, ziekte ondermijnt zelfbeeld en zelfvertrouwen. Zieken verlangen naar aanraking! **Wie niet meer wordt aangeraakt verkommerd.** Vandaag is er opnieuw belangstelling voor de betekenis van het sjamanisme voor onze geneeswijzen en samenlevingsvormen. Heling zorgt voor een nieuwe, andere, vergeten omgang met verwondingen, kwetsuren en levenspijn. Het bewerkt bemoediging en vertrouwen, levert kracht en energie op lichamelijk en emotioneel vlak.

Aanraken en aangeraakt worden zorgen voor een rustigere hartslag en een lagere bloeddruk. Het lichaam maakt bij fysiek contact serotonine en endorfine aan, stoffen die er voor kunnen zorgen dat je rustiger wordt en minder pijn voelt. Daarbij maak je het zgn. 'knuffelhormoon' oxytocine aan dat gevoelens van verbondenheid stimuleert. Uit Amerikaanse onderzoeken blijkt dat massage helpt tegen pijn, hoge bloeddruk, verhoogde hartslag, depressie en angststoornissen 'Aanrakingen kunnen iemand sneller doen herstellen, opvrolijken, kracht geven, motiveren, troosten, oppeppen en nog zoveel meer.' (Field 2003).

3.3. Noodsignalen van jongeren

Gemis aan contact wordt door bepaalde jongeren geuit door het tonen van een hevige afkeer van elke lichamelijkheid. Zij vinden aanraken: kinderlijk, belachelijk, onvolwassen, iets om je over te schamen. Ze ridiculiseren elk teder gebaar en koestering in hun omgeving. Wat grotere onveiligheid en afstandelijkheid in heel hun omgeving de hand werkt. Toch is hun persoonlijke leefomgeving vaak gekenmerkt door een veelheid aan substituten van tederheid. Ze koesteren speelgoedieren, geluksbrengers en fetisjen, merkkleding... ze houden lievelingsdieren zoals honden, katten, konijnen of paarden, gaat eindeloos vrienden opbellen of ze zoeken zichzelf te strelen. Daar is op zichzelf niets mis mee, maar kan een groter gemis verbergen, een schreeuw om aanraking en waardering. Moeilijk wordt het wanneer het tekort aan genegenheid zich uit in: non stop eten, snoepen, roken, drinken, in opzettelijk zelfbeschadigend gedrag (zelfmutilatie), in pesten, agressie en geweld. "Rammelend van huidhonger" is een sprekende titel voor de pijnlijke lijfkou ervaringen van jongeren.



4. Religieuze aspecten van aanraking

4.1. De huid is een zintuig, werktuig en getuige van zin

De huid is het primaire communicatiemiddel. Het bestaat uit meer dan vijf miljoen gevoelscellen, zintuiglijke receptoren die reageren op elke aanraking, hitte, kou, pijn en genot. Aanrakingen via de huid stimuleren onze gevoelswereld. Gevoelens zijn geen losstaande entiteiten maar fysiologische toestanden die de persoon als geheel (psychisch, fysisch, sociaal, mentaal, spiritueel...) mee bepalen. Zonder gevoelens ontstaat er geen echt contact, geen ontmoeting. Zonder contact bestaat geen sensitiviteit voor de leefomgeving en de medemens en ontstaat er geen zinneming, geen zingeving... en dus ook geen religie.

De huid omspant het hele lichaam. Het maakt het tot een geheel en bepaald mee onze identiteit. Doorheen onze huid bieden we ons aan aan anderen, via de huid communiceren we. **Aanraken en aangeraakt worden vormen de basis voor menselijke verbondenheid** en tevens de persoonlijke relatie tot de natuur en leefomgevingen. Religie komt o.a. van het Latijnse woord 're-ligare' wat opnieuw verbinden betekent. De huid maakt het lichaam tot een ge'heel' en brengt het letterlijk en figuurlijk in aanraking met andere gehelen om ons heen en met geheel van de natuur, het

'heel-al'. De menselijke voeling met de omvattende totaliteit wordt altijd weer uitgedrukt in tastbare handelingen en rituelen.

Via de huid wordt de wereld ontdekt en zin gegeven. Bekijk maar hoeveel er door onze handen gaat. Constateer hoezeer we in de dagelijkse levenspraktijk de aanraking nodig hebben om iets van echt en onecht te kunnen onderscheiden. De aanraking speelt een wezenlijke rol in het maken van keuzen uit wat echt of onecht is, waar of vals, nastrevenswaardig of niet. Deze zoektocht naar echtheid, waarheid, kennis en inzicht is een tweede wezenlijk aspect van religie: Religie komt ook van 're-legere' en betekent: herlezen, herinterpreteren...

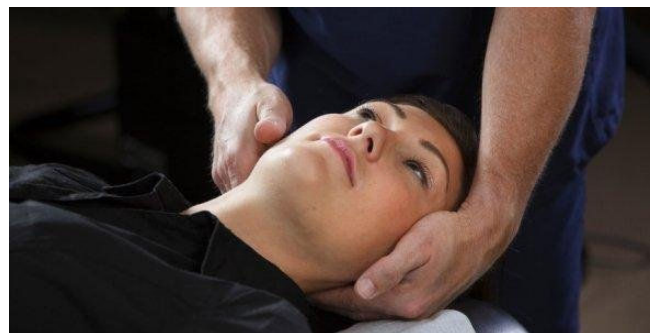
De huid is de scheidingslijn tussen de menselijke binnenkant en de wereld daar buiten. Het vormt tegelijk ook de verbindingslijn tussen beiden. Via de huid ontmoeten de mens de wereld en via diezelfde huid ontmoet de wereld de mens. De huid vormt het uiterlijk contactoppervlak en spiegelt tegelijk de binnenkant naar buiten. Religiositeit ontstaat in dit spanningveld van binnen en buitenkant, van innerlijkheid en gerichtheid op wat de mens verschijnt en mogelijk transcendeert... *De aanraking vormt de meditatieve aanwezigheid die zo nodig is voor de ontwikkeling van menselijke spiritualiteit.*

4.2. Mensen hebben huid over hun ziel

In een hectische en jachtige maatschappij waarin vele ziekten verbonden blijken met stress, zinverlies, burn-outs, depressie en innerlijke leegte vraagt heling en genezing om veel meer dan alleen maar medicatie. *Als de ziel lijdt, lijdt de huid en omgekeerd.* Mensen in stress en depressie hebben nood aan nabijheid, warmte, omarming, koestering, streling... ook al zullen ze dit bij aanvang eerder verwerpen dan toelaten. *"Ik heb nog nooit zoveel geld uitgegeven voor een zalig voelende warme jas, die mij kon koesteren en omvatten. Zelfs in huis hield ik de jas aan. Tot de zachte handen van mijn vrouw mij er langzaam weer uit pulkten, met strelingen en massages of een warm bad."* (getuigenis)

"Tijdens een periode van overwerkt zijn en uitgeblust zijn, voelde ik veel pijn aan de rug. Op aanraden van de dokter liet ik die behandelen door een chiropractor. De zachtzinnige handen op mijn lichaam waren als een helende zalf. De trage lichaamsmanipulaties en zorgzame omgang werkten als een lichaamsmeditatie voor mijn gekwetste en vermoeide ziel. Daar ter plekke ontstond aan mijn lichaam een nieuw vertrouwen voor de toekomst." (getuigenis)

Mede doorheen de huidige ervaringen in de palliatieve zorg waarin het (lichamelijk) contact met de zieke, z'n persoon en zingeving en zielenheil vooropstaan.... krijgen lijfelijke aanrakingen en een holistische benadering in het genezingsproces van mensen een meer prominente plaats.



4.3. Commercialisering van aanraking en geestelijke heling

De hedendaagse onuitgesproken nood aan aanraking heeft het ontstaan gegeven aan een wereld van spirituele wellness. Wat mogelijke een antwoord lijkt op een wezenlijke menselijke nood in de samenleving, is in korte tijd ingenomen door een kapitalistische invulling van 'religieuze heling'. Hierbij staat eerder een

individualistische genotbeleving van de lichamelijke aanraking voorop. Het voert het religieuze terug naar een aller-individueelste emotie in het private domein van de mens, waarop de markteconomie inspeelt met wellnesscentra, exotische massages en de verkoop van jacuzzi's, zonnebanken, massagestoelen enz. Deze 'professionele handen' moeten de wezenlijke menselijke con-tacten zien te vervangen. *Ondanks de zalige, helende gewaarwordingen die wellnesscentra wel degelijk bieden, diepen ze in feite de 'menselijke contactnood' verder uit, wat leidt tot grotere consumptie.*

4.4. Taboe van het lichamelijke in de godsdiensten

De godsdienstige gemeenschappen en kerken hebben heel hard meegewerkt aan het onderscheid tussen lichaam en geest en aan de verkettering van het lichamelijke. Augustinus, kerkvader en theoloog van het beginnende christendom, ontwikkelde binnen het christelijke denken het idee van een lichaam als iets wat ten diepste verwerpelijk is. Later werd lichamelijkheid tot seksualiteit herleid en tot het pro-creatieve aspect van het huwelijk beperkt. Lichamelijkheid buiten het huwelijk en of in re-creatieve sferen werden ontoelaatbaar geacht. Terwijl in wezen het christelijk geloof toch kiest voor een positieve ingesteldheid t.o.v. de schepping en de opstanding van het lichaam.

Niet alleen in het christendom zijn er strekkingen waarin wederzijdse aanrakingen taboe zijn. In diverse religies en culturen is zelfs het uitwisselen van formele handdrukken ongebruikelijk, zelfs onbeleefd en wordt deze aanraking als een inbreuk op de intimiteit ervaren. Het groeten in heel wat Aziatische landen gebeurt van op afstand met een buiging. Op het tonen van het lichaam, het onbedekt laten van delen, reageert men uiterst afwijzend.

Een handdruk als aanraking hangt in de islam sterk samen met de kijk op seksualiteit en respect op integriteit van de ander. Zo is het 'niet' geven van een handdruk tussen mannen en vrouwen voor moslims eigenlijk een positieve uiting van devotie aan God en teken van respect voor de integriteit en privacy van zichzelf en van de andere. Het is vanuit die optiek dat men zich terughoudend opstelt. Het lichaam behoort in de islam tot de privésfeer en een aanraking kan ervaren worden als een inbreuk daarop. Tussen mannen en tussen vrouwen onderling is er echter een grote lichamelijke hartelijkheid zichtbaar in de wederzijdse omhelzingen.

Godsdiensten versterken eerder het taboe op het aanraken. Soms uit respect voor de integriteit van de persoon, of voor de waarde van het lichaam. Maar veel vaker is het bezweren van de aanraking in Gods naam, geïnspireerd door een verengende benadering van het lichamelijke waarbij elke aanraking een louter seksuele betekenis heeft. Vaak in tegenspraak met de eigen bronverhalen.

4.5. Inspirerende godsdienstige beelden en verhalen

Ondanks de beperkende invloeden van de godsdiensten op lichamelijke aanrakingen, bestaan er inspirerende voorbeelden in hun heilige Schriften en tradities, waarbij het 'aanraken' een helend goddelijk handelen is. Enkele citaten als voorbeeld.

In de bijbel komt God zowel de profeet Elia, als de ziener Daniël in tederheid, ondersteunend nabij wanneer zij afgemat en neergeslagen zijn. Door de aanraking ontvangen zij kracht en inspiratie om op te staan en verder te gaan.

"Maar de engel van de HEER kwam terug, raakte hem opnieuw aan en zei: 'Sta op en eet wat, anders is de reis te zwaar voor je.'" 1 Koningen 19:7

“Terwijl hij tegen me sprak, verloor ik het bewustzijn en viel op de grond. Hij raakte me aan, hielp me overeind Daniël 8:18. “Een hand raakte mij aan en ik beefde ervan, terwijl ik mij op mijn knieën en handen oprichtte”. Daniël 10,10. “Toen raakte hij, die eruitzag als een mens, mij nogmaals aan en schonk me kracht.” Daniël 10:18

“De geest van God greep Saul aan; hij raakte in vervoering en sloot zich bij hen aan.” 1 Samuël 10, 10

“De HEER stak toen zijn hand uit, raakte mijn mond aan en sprak tot mij”: Jeremia 1, 9

In navolging van Gods heilshandelen neemt de profeet Elia zijn gedrag over, in één verhaal lijken die helende handelingen vandaag de dag allerm minst vanzelfsprekend (zie kadertekst).

In het nieuwtestamentisch deel van de bijbel stelt Jezus in navolging van de profeten een gebaar van tederheid en bescherming dat geheel tegengesteld is aan de ‘afwijzende’ gedragingen van zijn leerlingen. “Hij pakte een kind op en zette het in hun midden neer; hij sloeg zijn arm eromheen en zei tegen hen: ‘Wie in mijn naam één zo’n kind bij zich opneemt, neemt mij op; en wie mij opneemt, neemt niet mij op, maar hem die mij gezonden heeft.” Marcus 10.

Ook als leraar tegenover zijn leerlingen: “Toen de leerlingen dat hoorden, wierpen ze zich op de grond en werden ze vreselijk bang. Jezus kwam naar hen toe, raakte hen aan en zei: ‘Sta op en wees niet bang’.” Matteüs 17, 7
Daarnaast zijn er de vele helende en genezende aanrakingen van zieken, blinden, verlamden, melaatsen enz. door Jezus. Daarop wordt in het tweede praktijkdeel van dit artikel verder ingegaan.

In een joods rabbijns geschrift staat beschreven hoe de opstanding van het volk van Israël aanvangt wanneer 'God hen omarmt, hen aan zijn borst drukt en kust, en hen aldus het leven van de toekomstige eeuw inleidt' (Seder Elijahoe Rabba 19).

Zeus de oppergod **uit de Griekse mythologie** genas met z'n helende hand. Ook zijn gemalin Hera hielp bij bevallingen met haar 'helende handen', en Dionisos werd de handoplegger, de god met de pijnstillende handen genoemd.

In het boeddhisme kreeg koningin Maya de eigenschap wonderen te verrichten: “Aan al de zieken die naar haar kwamen met alle soorten ziekten, legde zij haar rechterhand op hun hoofd en ze waren genezen.”

In het hindoeverhaal over godin Ganga, de vergoddelijkte stroom Ganges, wordt beschreven dat ze beschikt over de magische kracht dat alles wat ze aanraakt gereinigd wordt. Door aanraking

Enige tijd later werd de zoon van de vrouw des huizes ziek, en zijn ziekte werd steeds erger, totdat al het leven uit hem geweken was. Toen zei de vrouw tegen Elia: ‘Man van God, hoe heb ik het nu met u? Hebt u bij mij uw intrek genomen om mijn zonden openbaar te maken door mijn zoon te laten sterven?’ Hij antwoordde: ‘Geef uw zoon aan mij.’ Hij nam het kind uit haar armen, bracht het naar de bovenkamer waar hij logeerde en legde het kind op zijn bed. Daarop riep hij de HEER aan en zei: ‘HEER mijn God, brengt u zelfs ongeluk over de weduwe bij wie ik te gast ben, door haar zoon te laten sterven?’ Toen ging hij driemaal languit op het kind liggen. Daarbij riep hij de HEER aan en zei: ‘HEER mijn God, laat toch de levensgeest in dit kind terugkeren.’ En de HEER luisterde naar de bede van Elia: de levensgeest keerde terug in het kind en het leefde weer. Toen nam Elia het kind op, ging van de bovenkamer naar beneden, ging het huis binnen en gaf het kind aan de moeder. En Elia zei: ‘Kijk, uw zoon leeft.’
1Koningen 17, 17-23

wordt het grootste lijden verzacht, de ongeneeslijke ziekten genezen en de ergste zonden uitgewist.

Hoe kunnen we vandaag in de klas met bijbelse e.a. aanrakingsverhalen omgaan zodat jongeren helende gedragingen leren stellen en tedere omgangsvormen leren? Zie Deel 2:

Bibliografie

- Andries Baert, *De theorie van de presentie*. 2001
Laura Reedijk Boersma, *De aanraking*. 1985.
Iris Boter, *Aanraken doe je zo*. 2010.
Tom Boves & Marijke van Dijk, *Contact maken op school*. 2011.
Phyllis Davis, *Liefdevolle aanraking*.
Julius Fast, *De taal van het lichaam*. 1970
Tiffany Field, *Aanraaktherapie*. 2007.
Marijke Sluijter, *Aanraken, een levensbehoefte*. 2002.
Kerstin Uvnäs-Moberg, *De oxytocine factor*. 2007
Jos Vranck, *Geloof als geneesmiddel*. 2008.
A. Montagu, *De tastzin*. 1975.
Th. van Joost & J. J. E. van Everdingen, *Omtrent de huid. Cultuurhistorische verkenningen*. 1996
J. den Boer, *Aanraken wordt steeds meer een taboe. Over de ziekmakende scheiding tussen lichaam en geest*. BRES, februari/maart 2001.



Website

- Frédérique Geerdink, *Aanraken? Van levensbelang!*
http://www.frederike.nl/cgi-bin/scripts/db.cgi?&ID=333&ww=1&view_records=1
Frank van Marwijk, *Aanraking*. <http://www.lichaamstaal.nl/touch.html>
Edwin Oden, *Raak me aan*. <http://www.roelklaassen.nl/index.php?id=38>