

Warm pleidooi voor meer knuffels en connectie

# Groepsknuffel



We hebben ze allemaal al eens zien staan, mensen met een bordje waarop in grote letters 'free hugs' staat. Zelf loop ik daar het liefst in een grote boog omheen, maar eerlijk is eerlijk: ze hebben gelijk, want knuffelen is goed voor de gezondheid.

Tekst: Anaïs Raes

**E**r waren eens twee aapjes. Het ene werd opgesloten in een kooi met een metalen robotaap die melk gaf; het andere in een kooi met een donzige nepaap die (gedurende een beperkte tijd) géén melk gaf. Het eerste aapje werd al snel angstig en begon triest op z'n eigen duimpje te zuigen, terwijl het andere aapje relatief rustig bleef en de situatie ging verkennen. Toen ze na deze experimentele opvoeding in contact kwamen met soortgenoten, bleek de eerste aap (die met de metalen moeder) timide, *awkward* en *forever single*, terwijl de andere (die met de donzige nepmoeder) erin slaagde te socializen en uiteindelijk zelfs te paren. Psycholoog Harlow toonde met dit experiment het belang van een veilige hechting aan. Hij legde daarmee de basis voor het besef dat aanraking en geborgenheid cruciaal zijn, en tot op een zekere hoogte zelfs belangrijker dan voedsel.

Dat geldt ook voor mensen, weet **klinisch psychologe en relatie-therapeut Sarah Hertens** me te vertellen: 'Intimiteit en aanraking zijn levensnoodzakelijk, we functioneren in connectie met anderen. Dat begint zodra we geboren worden. Een baby mag dan wel onverstaanbare klanken brabbelen, maar de zorgfiguur reageert daarop en probeert het te vertalen. We hebben iemand nodig die luistert, ons ondersteunt en erkent. Door niet te knuffelen en reageren zou een kind zich onveilig voelen.'

Mensen hebben die aanraking en connectie niet alleen nodig in hun kindertijd, maar ook op latere leeftijd is en blijft het cruciaal. Intimiteit met anderen is goed voor onze gezondheid, zowel mentaal als fysiek. In onze recente geschiedenis hebben er echter enkele verschuivingen plaatsgevonden die zowel het belang van connectie aantonen, als het hebben veranderd.

## PANDEMIE VAN EENZAAMHEID

*Just what we needed*, nóg een pandemie, maar het is wel degelijk een wereldwijd probleem. Wereldwijd zijn er namelijk miljoenen mensen eenzaam. In Japan werd in 2021 een minister van Eenzaamheid aangesteld en ook bij ons zou meer dan de helft van de Belgen zich matig tot heel eenzaam voelen. **Dat is een ernstige kwestie, want onderzoek**

**'Veel wordt via social media of WhatsApp gedaan, maar daardoor mis je interactie en intimiteit. Fysiek bij elkaar zijn is echt enorm belangrijk.'**

**toont aan dat eenzame mensen vatbaarder zijn voor gezondheidsklachten en tot viermaal meer kans hebben om ongelukkig te zijn.**

Maar wat eenzaamheid heeft te maken met intimiteit? Eerst en vooral is het belangrijk te weten dat er twee soorten bestaan. De eerste is **sociale eenzaamheid**: je kan dan wel een beste vriend of fijne partner hebben

met wie je veel deelt, maar over het algemeen heb je weinig sociale contacten, waardoor je voor gezelligheid telkens weer op dezelfde mensen terugvalt. Het gaat om het ontbreken van een breder sociaal netwerk van vrienden, kennissen, collega's en burens. Het is een kwantitatief probleem.

De tweede vorm is **emotionele eenzaamheid**: dit zijn mensen die een hele lijst vol Instagramvrienden hebben, maar niet echt een luisterend oor of schouder vinden bij wie ze terecht kunnen. Er is niemand met wie ze een diepere band of betekenisvolle gesprekken hebben. Dat kan bekeken worden als een kwalitatief probleem.

Eenzaamheid en intimiteit zijn met elkaar verbonden, en net zoals er meerdere soorten eenzaamheid bestaan, bestaan er ook meerdere soorten intimiteit. Sarah: 'Intimiteit heeft een stuk te maken met emotionele bereikbaarheid en kwetsbaarheid. Het is belangrijk dat je bij elkaar terecht kan, dat je bij de ander mag ventileren. **De beste vrienden zijn diegene met wie je emotioneel verbonden bent, en dat hangt samen met hoeveel je met elkaar deelt.** De lach én de traan is wat ons connecteert. Hoe kwetsbaarder je kan en durft te zijn met de ander, hoe intiemer de relatie.'

## TECH-NO!

Sinds de komst van de smartphone komt die intimiteit echter in het gedrang. Sarah: 'Ik stam nog uit de tijd dat er geen gsm was, we zaten als student altijd op elkaars kot, we zochten elkaar op. Vroeger spraken de mensen veel meer af, nu hoeft dat niet meer zo, veel wordt via social media of WhatsApp gedaan. Maar daardoor mis je heel wat interactie en intimiteit. Fysiek bij elkaar zijn is echt enorm belangrijk. Je kan je achter een scherm gemakkelijk verbergen, doen alsof alles goed gaat en minder kwetsbaar zijn. Maar als je bij elkaar

## Regelmatig knuffelen versterkt je relaties, vermindert stress en angsten, en maakt je weerbaarder tegen ziektes.

bent, zijn zulke nuances moeilijker te verstoppert, dan is er meer ruimte voor openheid en zijn er ook non-verbale cues merkbaar. Een glimlach, oogcontact of een schouderklopje mogen dan wel banaal lijken, maar het zijn die kleine aanrakingen die een conversatie net kunnen versterken. Een *virtual hug* na een moeilijk gesprek is bijvoorbeeld bijlange niet hetzelfde als een echte knuffel.'

Ook als relatietherapeute merkt Sarah dit probleem. 'Koppels klagen erover dat de ander hen wel hoort, maar niet echt luistert. Hun partner lijkt vaak elders in gedachten.' Dat noemt men *technoference*: het afgeleid zijn door technologie, en meer bepaald de smartphone. Het volstaat dat iemand tijdens een etentje zijn gsm op tafel legt om de kwaliteit van de conversatie te doen dalen. Dat toestel zit vaak letterlijk tussen ons in. Ook **psycholoog Paul Verhaeghe** stelt dit probleem uitgebreid aan de kaak in zijn boek *Intimiteit*: 'Studies tonen aan dat ons vermogen om met anderen samen te zijn en écht met hen te praten gevoelig gedaald is. Digitale connecties werken afstompend, omdat een eigenlijke uitwisseling waarbij we reageren op wat we horen, zien, ruiken, en soms ook voelen ontbreekt. We praten steeds minder en daardoor kunnen we het steeds minder. **Digitale communicerende jongeren blijken zich steeds minder te kunnen verplaatsen in wat iemand anders denkt en voelt.**'

We zijn dan wel beter geworden in digitale intimiteit: we sturen *virtual hugs*, WhatsAppjes en smsjes vol liefdesverklaringen - zelfs iemand dumpen gebeurt steeds vaker via

WhatsApp - maar om elkaar graag te zien moeten we elkaar in het echt zien, en dat gebeurt steeds minder.

### COMMUNICEREN & CONNECTEREN

Het is dan ook niet verwonderlijk dat millennials de minst seksueel actieve generatie sinds tijden is, waarop we zijn aangekomen bij het belang van fysieke intimiteit. Een van de vele redenen daarvoor is dat seksualiteit om een échte connectie vraagt, en dus niet via een scherm. Ook is porno tegenwoordig enorm toegankelijk en gratis. De seksuele ontlading is letterlijk binnen handbereik. Maar porno moet een aanvulling zijn, geen vervanging.

Ook *#metoo* heeft voor een verschuiving gezorgd, eentje die hier en daar

voor twijfels zorgt. Sarah: 'Ik ben een grote voorstander van *#metoo*, maar je merkt dat flirten voor sommigen wat onduidelijker is geworden. Jongeren zijn soms onzeker over of ze nog wel op een meisje mogen afstappen om te zeggen dat ze haar mooi vinden. Ze twijfelen en weten niet zeker vanaf wanneer iets al dan niet grensoverschrijdend is. Maar het is goed dat dat leeft onder de mensen, zo worden er duidelijke grenzen getrokken en worden er dingen bespreekbaar gemaakt. Het vraagt alleen om meer afstemming, wat uiteindelijk een positieve zaak is. Het is namelijk nodig dat er meer open communicatie komt wanneer het over flirten en seksualiteit gaat, want de grens ligt voor iedereen ergens anders. Zelfs binnen een koppel kunnen er dingen verschuiven. Wat je vijf jaar geleden leuk vond - bijvoorbeeld een klets van je lief op je poep - kan je tegenwoordig misschien vervelend vinden. Het moet de normaalste zaak van de wereld zijn om daarover openlijk met elkaar te communiceren.'



Tegenwoordig mogen psychologen geen wrede experimenten meer met apen uitvoeren, maar niemand die iets zei over Flairredactrices en hun partner, dus besloot ik mijn lief gedurende één week niet aan te raken. Normaal gezien zijn we best een intiem koppel, dus begon hij al na één dag luid te protesteren. En te zagen, *my god*. Maar je moet weten: mijn man is een warmbloedige Mexicaan die niets liever doet dan mij knuffelen, aanraken, strelen en masseren (*yes, I'm a lucky b.*), dus werd het voor hem al snel een helse beproeving. Elkaar niet aanraken creëerde een afstand tussen ons, niet alleen fysiek maar ook mentaal. We gingen letterlijk naast elkaar leven. Dus nog vóór hij angstig op z'n duim begon te zui-gen, staakte ik het experiment en schakelde ik over naar tips om net méér met elkaar te connecteren:

## HUG IT OUT



### 3 Geef je partner minstens 8 knuffels per dag

Euh... niet om te stoefen, maar wij zitten daar véér over. *Newlyweds*, weet je wel.

### 4 Knuffel elkaar minstens 20 seconden lang

Oké, deze is raar. Twintig seconden duren soms bizar lang, zeker als je het geforceerd gaat timen. Zelden zo'n *moodkiller* meegemaakt als samen aftellen naar het einde van een omhelzing.

### 5 Geef elkaar een massage

Een massage is goed voor de bloedcirculatie en verbetert je weerstand, maar in de handen van je lief is het vooral zalig intiem en verbindend. Protip: laat tijdens de massage zo'n zeven keer vallen hoe geweldig goed hij dit doet - *best éver*, een mentaal schouderklopje als het ware. Het vervolg zal snel daar zijn.

### 6 Handjes vasthouden

Haal de verliefde puber in jezelf boven en geef elkaar nog eens een handje tijdens een wandeling. Het is de laatste dagen warm zomerweer, dus onze *plakpollekes* houden het niet lang vol, maar gedurende dertig seconden voel ik mij effectief meer verbonden met mijn lief.

### 7 Samen sporten

Goh, telt die wandeling van hierboven ook?

### 8 Gsm weg

We weten het intussen wel zeker, schermen zijn des duivels. Dus leg die gsm weg, zet de tv uit, en investeer bewust tijd in elkaar. Bouw samen momenten in. Plan een activiteit en doe een nieuwe ervaring op. Dat hoeft niets groots te zijn, al is het een restaurant uittesten. Samen verhalen schrijven is heel verbindend.

### 9 Stel persoonlijke vragen

Luister écht naar elkaar. Niet om te willen antwoorden, maar om te willen weten wat de ander voelt en beroert. Onderwerpen nodig? Stel intieme vragen als:

- Waardoor voel jij het meest geliefd?
  - Wat is jouw favoriete herinnering?
    - Welke activiteit zou je graag samen doen?
    - Waarvoor zou je graag meer geapprecieerd worden?
- Oké, op 2 van de 4 vragen antwoordde mijn lief 'iets met seks', maar toch hadden we een fijn en open gesprek.



## HUIDHONGER EN INTIMITEITSARMOEDE

De coronapandemie heeft ons met de neus op de feiten geduwd over het belang van fysieke intimiteit. We leerden zelfs massaal het woord 'huidhonger' kennen: de behoefte aan aanraking. Zonder aanrakingen kan je je neerslachtig en lusteloos gaan voelen, het is een basisbehoefte. Wie aangeraakt wordt, voelt letterlijk: ik besta. Als je niet wordt aangeraakt, kan het lijken alsof je er niet toe doet en kan je je eenzaam voelen. Mensen die hun partner verloren hebben, verlangen bijvoorbeeld vaak al vrij snel opnieuw naar intieme aanrakingen. Ze durven dat soms niet uit te spreken tegenover vrienden of familie, uit schrik dat ze veroordeeld zullen worden, maar aanraking is even essentieel als voedsel en zuurstof. **En net als bij eten en drinken geldt voor aanrakingen ook: als je er te weinig van hebt, heeft dat een weerslag op je gemoed.**

Het herschrijven van persoonlijke grenzen sinds #metoo, de opkomst van de smartphone, de opgelegde afstand tijdens de pandemie, dat zijn slechts enkele factoren die bijdragen

**Het zijn de kleine  
dagelijkse  
aanrakingen, zoals  
een kneepje of een  
aai, die voor een  
intensere connectie  
zorgen.**

tot een verschuiving op het vlak van intimiteit, waarvan we zelfs kunnen stellen dat de laatste twee bijdragen tot een heuse intimiteitsarmoede. De wereld gaat door een *vibe shift*, mensen zijn eenzaam en hongerig naar connectie. We hebben dringend behoefte aan een groepsknuffel. Wetenschappelijk onderzoek toont namelijk aan dat regelmatig knuffelen

met anderen positieve effecten op lichaam en geest heeft. Het versterkt je relaties, vermindert stress en angsten, en maakt je weerbaarder tegen ziektes. Aanrakingen doen iemand gezien voelen, het geeft de ander het gevoel dat ze erbij horen, wat dan weer meer zelfvertrouwen geeft. Door knuffelen komt het stofje oxytocine vrij, een hormoon dat de bloeddruk en hartslag kan verlagen. Zelfs een huisdier vastpakken en strelen kan deze effecten al teweegbrengen.

## Conclusie

Als er één ding is wat we van de afgelopen twee jaar mogen onthouden, is het wel het belang van fysiek contact en knuffels. Intimiteit hangt hevig samen met aanrakingen. Een knuffel kan troost en geborgenheid bieden, maar is evengoed een teken van gedeelde vreugde. Een knuffel op de juiste moment kan immens deugd doen, en kleine aanrakingen kunnen een connectie nog hechter maken.

Sommige knuffels blijven je voor altijd bij. Zoals die betrouwende knuffel met m'n goede vriendin J. na al die verdomde lockdowns. Of dat weerzien met die ene ex, trillend op m'n benen, overgaand van een knuffel naar een intense kus. En oh, wat zou ik er voor overhebben om me nog eens diep voorover te buigen om mijn kleingekrompen omaatje vast te pakken. Daar kan geen enkele *virtual hug* tegenop. Dus geef alleen wat vaker een knuffel. Of desnoods een ongemakkelijk schouderklopje, van minstens twintig seconden lang.