

Raak  
me aan



NAAR EEN  
CULTUUR VAN  
AANRAKEN

Philip Troost

# inleiding

Als ik begin met het schrijven van dit boek, is het net coronacrisis. Van overheidswege wordt de ene na de andere maatregel getroffen om fysieke nabijheid tot een minimum te beperken. Het voelt als ongepast om juist nu een boek te gaan schrijven over aanraking. Tegelijk maakt deze coronacrisis erg voelbaar hoe wezenlijk fysieke nabijheid is voor ons leven en samenleven. Geen handen mogen geven, afstand moeten houden in de winkel, opgesloten zitten in je huis, het geeft een ‘unheimisch’ gevoel. Ook al redden we ons best en zingen we vanaf onze balkons elkaar bemoedigend toe, ergens diep vanbinnen trilt een snaartje van ontredde- ring. Er klopt iets niet, en

*intuïtief weten we dat dit ‘iets’ gaat over een essentie van mens-zijn: zonder fysieke nabijheid zijn we onszelf niet.*

Een mens in fysiek isolement verpietert en wordt ziek. Naarmate de coronatijd langer duurt voelen we het meer dan ooit: “Dit is geen leven.” Het is dan ook een huiveringwekkend geluid als ik

politici hoor spreken over een anderhalve-meter-samenleving als het ‘nieuwe normaal’. Fysieke nabijheid en aanraking betreft de kern van ons bestaan.

### Huiver

Tegelijk is het bekend – al voor de coronacrisis en dat zal erna opnieuw blijken – dat er hele hordes mensen zijn die niks met aanraking hebben. Hoewel er de laatste jaren weer meer gehugd wordt, houden de meesten het toch liever bij een hand geven. Mensen die slechte ervaringen hebben met fysiek contact, zoals slachtoffers van misbruik, kunnen helemaal schuw reageren als ze aangeraakt worden, wat me nogal logisch lijkt. Ook zijn er culturele en religieuze redenen waarom mensen ‘gepaste’ afstand van elkaar bewaren. Wie gemakkelijk is met wangzoenen en knuffelbegroetingen, voelt hoe die gemakkelijker opeens stopt bij de uit Azië afkomstige buurman of de islamitische medelander. Ook kom ik mensen tegen die niet direct aanwijsbare redenen kunnen noemen om fysiek contact uit de weg te gaan, en toch zeggen er geen enkele behoefte aan te hebben. Mensen zijn nu eenmaal verschillend. De een is meer van het voelen en aanraken en de ander doet het liever iets minder lijfelijk. Bovendien is in deze tijd van een wereldwijde #MeToo-beweging en de ontmaskering van grootschalig seksueel misbruik in de Rooms-Katholieke Kerk het helemaal een hachelijke zaak om op een positieve manier over aanraking te spreken.

Toch ga ik dit doen. De wijdverbreide huiver voor fysieke aanraking en de negativiteit die eromheen komt te hangen door al het grensoverschrijdend gedrag dat aan het licht komt, is voor mij precies de reden weer eens een positief verhaal over aanraking te vertellen. Als tegenstem. Het is toch te gek voor woorden dat een leerkracht op een basisschool zich moet bedenken of hij een kind dat verdriet heeft wel zal oppakken, bang om in de verdachten-

bank van kindermisbruik terecht te komen. Of dat een pastor of hulpverlener geen arm om iemand mag heenslaan om troost te bieden. Ik geloof dat wanneer in ons samenleven een taboe ligt op fysieke aanraking en daar zelfs het risico aan vastzit van strafrechtelijke verdenking en vervolging, er iets heel wezenlijks uit dat samenleven verdwijnt.

### Huidhonger

Misschien is het een oud woord, maar het duikt de laatste tijd weer op: 'huidhonger'. Op YouTube staat een mooie documentaire met de naam Huidhonger, over het belang van aanraking in de professionele zorg en hulpverlening. In januari 2019 was het een item op NPO2 bij Jacobine op Zondag. En die uitzending was weer aanleiding voor een kunstexpositie onder de titel 'Huidhonger' in het Karmelklooster te Drachten. In december 2019 verscheen vervolgens een boek met de titel *Huidhonger*.<sup>1</sup> Twee Duitse wetenschappers die nogal 'gründlich' laten zien dat aanraking een essentiële functie heeft als het gaat over heling en gezondheid van mensen en groepen. Terwijl ik de helft van dit boek al geschreven heb, verschijnt er dit voorjaar een boek met opnieuw dezelfde titel *Huidhonger*, nu toegespitst op mensen met een scheiding achter de rug of het verlies van hun partner.<sup>2</sup> De mens wil aangeraakt worden. Het is een basisbehoefte. Wie denkt of voelt daar geen behoefte aan te hebben, vergist zich. Zeker, er kunnen opgedane levenservaringen zijn of karaktervorming waardoor je die behoefte niet meer kunt voelen, maar dat betekent nog niet dat die er niet is. Als je uit contact bent met je behoefte aan aanraking, mis je een belangrijk instrument voor voeding van niet

---

1 Bruno Müller-Oerlinghausen en Gabriele Mariell Kiebgis, *Huidhonger*, 2019 Utrecht.

2 Gemma Boormans & Esther Cohen, *Huidhonger. Verlangen naar liefde en intimiteit na partnerverlies en scheiding*, 2020 Amsterdam.

alleen je lijf maar ook je ziel. Want die twee zijn een eenheid. Net als eten en drinken heeft aanraking een levensnoodzakelijke functie. Zoals dat kind het niet raker kon zeggen:

“Mama, als we knuffelen repareren we elkaar.”<sup>3</sup>

### Terug

Het woord ‘huidhonger’ duidt het gemis of de behoefte aan aanraking. Met de nieuwe aandacht voor huidhonger wordt de onmisbaarheid van aanraking kennelijk herontdekt. De beweging terug lijkt te zijn ingezet. Ik zeg ‘terug’, want we zijn onderweg ergens bij vandaan gegaan, iets kwijtgeraakt. Hoewel we al lang de eenzijdigheid en beperking beseffen van ons denken dat eeuwenlang de boventoon voerde, en we de weg terug naar voelen en ervaren al enige tijd zijn ingeslagen, blijft lichamelijke voorve-  
len een ongemakkelijk iets. Niet in de sportschool, het ziekenhuis of op de seksmarkt waar we puur functioneel met lichamelijke omgaan. Maar wel als het gaat om psychisch welbevinden, om geestelijk leven of sociale verbondenheid. Het omgaan met onze lichamelijke staat vaak nog zo los van waar we vanbinnen allemaal naar op zoek zijn: welkom, warmte, bevestiging en verbinding. De verlangens van ons hart. Lichamelijk contact is onmisbaar voor onze cognitieve, emotionele en sociale groei en gezondheid. Aanraken en je laten aanraken wordt in dit boek dan ook gezien als een natuurlijke basisvaardigheid waarbij fysieke aanraking een innerlijke aanraking teweegbrengt die helend is en een mens goed doet.

---

3 Müller/Kiebgis, p. 28.

# 1

## Dat doet me goed

### *De impact van aanraking*

Het is een nogal grote uitspraak dat aanraking levensnoodzakelijk is. Niet maar een optie voor mensen die aanrakerig in elkaar zitten, die er iets mee hebben, maar iets dat goedgevoelt en helend is voor ieder mens, ongeacht je karakter, je religieuze overtuiging of je sociaal-culturele context. Deze ‘grootspraak’ vraagt enige uitleg en onderbouwing.

#### **Jezelf zijn**

Als ik het kort door de bocht zeg: ik heb aanraking nodig om mezelf te kunnen onderscheiden van de ander. Natuurlijk, ik kan van alles bedenken over wie ik ben en hoe ik anders ben dan de ander, maar ik *voel* het pas in de ontmoeting met de ander. In de directe ervaring. Kan ik mezelf zijn en blijven in het contact met mijn omgeving? Dat is voor de meesten van ons nog niet zo gemakkelijk. Zonder dat je het altijd zo door hebt zit je met iemand mee te praten, slik je voor zoete koek wat de ander je wijsmaakt, hou je je stil terwijl je je vanbinnen zit te ergeren, beschuldig je de ander om jezelf niet onder ogen te hoeven komen en allerlei andere manieren waarbij je dat wat je zelf voelt en wilt als het ware laat

‘verdwijnen’. Om de ander niet te ontstemmen of te kwetsen. Om de sfeer goed te houden en de relatie niet op het spel te zetten. Om niet stil te hoeven staan bij jezelf.

Het laten verdwijnen van jezelf kan natuurlijk niet. Je bent er gewoon. Met alles wat je voelt en nodig hebt en verlangt. Toch hebben veel mensen van jongs af aan in het contact met hun omgeving zichzelf zo laten verdwijnen, dat ze op later leeftijd geen idee meer hebben wie ze precies zijn, wat ze voelen en wat ze willen. Ik hoor het nogal eens zeggen bij een intake voor therapie: “Ik ben mezelf kwijt.” En dan begint er een zoektocht naar de eigen identiteit. Waarbij altijd weer blijkt dat mensen zichzelf kwijtraakten juist in en door het contact met hun omgeving. En als je iets wilt terugvinden moet je gaan zoeken op de plek waar je het kwijtgeraakt bent: die wisselwerking met ‘buiten’ is de enige manier om jezelf terug te vinden. Het helpt niet om te gaan navelstaren en eindeloos in jezelf te wroeten. Alleen in het contact met de ander kom je weer op het spoor wie jijzelf ook alweer bent. Het onderscheid tussen jou en de ander krijgt alleen profiel in het contact.

Kennelijk is de plek waar we onszelf het scherpst kunnen kennen en ervaren tegelijk de plek waar we onszelf het snelst kunnen verliezen: het contact met de ander. Kennelijk is die ander voor ons van levensbelang. Ik weet, er zijn kluizenaars en Einzelgängers, mensen die vertrouwd zijn met de eenzaamheid. Ze voelen zich daar nog prima bij ook. Toch geldt voor het gros van de mensheid, en ik vermoed ook voor de solisten onder ons, dat we op een diepe laag in onszelf niet zonder de anderen kunnen. We hebben de ander nodig om ons geborgen te voelen, geliefd, veilig, niet alleen. Kwetsbare en hulpbehoevende wezens als we zijn, zoeken we geruststelling over ons bestaan bij de ander. Ook wanneer we zo op het oog onszelf prima lijken te redden en

het nodig hebben van de ander niet zo direct herkennen, schuilt deze nood aan bevestiging, erkenning en aanvaarding bij ieder van ons ergens in de diepte. Geruststelling zoeken bij de ander is eigen aan ons mens-zijn. Juist in het contact met de ander kan ik ervaren dat ik er ben, dat het oké is dat ik er ben en wie ik ben in onderscheid van de ander. Je identiteit heb je niet op zichzelf, los van de ander, maar je vindt en ontwikkelt je identiteit elke keer opnieuw in de ontmoeting met de ander. Filosofisch gezegd, in het mooie Duits: “*Ich werde an Du.*” Fysiek contact is hierbij essentieel, want in de aanraking voel ik niet alleen de ander maar ook mezelf.

*De meest directe en precieze manier om ‘ik’ en ‘jij’ te kunnen onderscheiden en tegelijk te verbinden is de fysieke aanraking.*

Lichamelijk contact behoort dan ook tot de basis van gezond leven en samenleven.

### **Tastzin**

Het fysieke vermogen om je omgeving waar te nemen en daarbij tegelijk jezelf te ervaren, heeft zich al ontwikkeld voordat je denkvermogen zich ontwikkelde. En daarbij speelde aanraking een cruciale rol! Ik heb het over het ontwikkelen van een ik-besef toen we nog in de baarmoeder zaten. Dat is dan natuurlijk niet een bewust maar een onbewust en puur lichamelijk ik-besef. Een embryo van nog maar vijf weken oud kan al tastprikkelers waarnemen, allereerst aan de meest gevoelige delen van de huid, zoals de lippen of het gezicht. Is het embryo twee tot drie maanden oud, dan heeft dit waarnemen van aanraakprikkelers zich uitgebreid naar het hele lichaampje en reageert het al met bewegingen op tastprikkelers, bijvoorbeeld wanneer zijn vader of moeder zacht de handen op de buik legt. Ook de gemoedstoestanden van de moeder gaat



de foetus op enig moment waarnemen, verwerken en opslaan.<sup>4</sup> Het ongeboren kind is al in staat via puur fysieke weg zijn omgeving aan te voelen en daarop te reageren. Daarbij is de *tastzin* het eerst ontwikkelde zintuig, waardoor het embryo of de foetus iets ervaart van 'ik' en 'jij'. Het zijn de eerste ervaringen dat er zoiets bestaat als een *contactgrens*. De grens waar 'ik' ophoudt en 'jij' begint. Dat is voor onze geboorte nog heel onbewust en ons bestaan vervloekt via de bloedsomloop nog heel erg met dat van onze moeder. Anders gezegd: we kunnen de grens nog niet bewust en scherp voelen, maar toch is van dat aanvoelen van de grens een begin op het moment dat onze tastzin zich gaat ontwikkelen.

*Ik-besef en contactervaring is allereerst en in z'n kern een kwestie van aanraking.*

En dat blijft het, ook na de geboorte, van de wieg tot het graf. Je leven begint ermee, met de tastzin, op zoek naar de borst, naar de geborgenheid en warmte van het moederlichaam, en je leven eindigt er ook mee. Als het gehoor en het zicht minder worden, blijft de tastzin het langst overeind: de innigheid van het aanraken en vasthouden.<sup>5</sup>

## Huid

Ten opzichte van dieren is het de handicap van ons mensen dat we dat wat we met onze zintuigen waarnemen en lijfelijk voelen, willen beheersen met het denkende deel van ons brein. Vooral westerse mensen willen dat hun lichaam naar hun hoofd luistert. Dat geeft ons een idee van controle en overzicht terwijl het in wer-

---

4 Deze korte schets van de prenatale ontwikkeling van het fysieke 'ik-jij'-besef ontleen ik aan Müller/Kiebgis, p. 37-40.

5 Aldus Ietsje Hofstra-de Jager in de inleiding van het expositieboekje van *Huid-honger expo* in het Karmelklooster te Drachten.

kelijkheid ons zicht vertroebelt op hoe het nu écht is met ons en alles om ons heen. Onze tastzin, het zintuig dat waarneemt via de huid, is ons meest primaire kenvermogen. Het bestond al voordat onze ratio roet in het eten ging gooien met zijn interpretaties, redeneringen, oordelen en overtuigingen. Om deze reden vormt aanraking de basis van ons begrip van onszelf, van de wereld om ons heen en van de wisselwerking tussen die twee. Nog voordat we een denkend wezen zijn, zijn we een lijfelijk wezen dat zichzelf waarneemt in het contact met de omgeving. Lichamelijkheid is onze primaire bestaanswijze.<sup>6</sup> Uitdrukkingen als ‘gezichtsbedrog’ of ‘je oren niet kunnen geloven’ zeggen iets over hoe snel je denkende brein je waarneming misleidt. Bij de waarneming van je huid komt dat brein er veel moeilijker tussen. Begrijpelijk, want je kon al fysiek waarnemen nog voordat je denken sowieso bestond.

*Wat je op je huid voelt, daar kun je gewoon niet omheen.*

Je tastzin is de meest directe en precieze manier om zowel je buitenwereld als je binnenwereld te begrijpen.

### **Impact**

En het gaat dan niet alleen over de nauwkeurigheid waarmee onze huid registreert, maar ook over de impact die de waarneming van onze huid heeft op onze binnenkant. Virginia Satir, een van de grondleggers van gezintherapie, zei: een mens heeft vier knuffels per dag nodig om te overleven, acht om gezond te zijn en twaalf om te groeien. Aanraking doet veel met je. Zelfs mensen die wat onverschillig zeggen niet zoveel met aanraking te hebben, blijken opeens een heel sterke weerzin te kunnen voelen, wanneer

---

6 Zie voor een onderbouwing hiervan mijn boek *Energie van de Geest*, 2019 Utrecht. Daarin werk ik het thema lichamelijkheid uit richting spiritualiteit.

iemand hen toch wil aanraken of te dichtbij komt. Kennelijk hebben ze heel veel met aanraking, alleen op een negatieve manier.

*Over aanraking kun je niet neutraal doen. Daarvoor is de impact ervan te sterk.*

Dat heeft er ook mee te maken dat de tastzin van de huid, sterker dan de andere zintuigen, tweerichtingsverkeer kent. De huid geeft informatie door van binnen naar buiten én van buiten naar binnen. Je kunt aanraken en aangeraakt worden. Aanraking heeft dus een actieve kant en een passieve of ontvangende kant die altijd tegelijk aan de orde zijn.<sup>7</sup>

*Met dat ik iets aanraak buiten mij, wordt er iets aangeraakt binnen in mij.*

In de aanraking is altijd wederkerigheid, en dat maakt dat aanraking zo'n grote impact heeft op de plek vanbinnen waar we onszelf ervaren.

### **Goed?**

Nu ik heb uitgelegd waarom aanraking een basale levensbehoefte is en daarom ook een basale vaardigheid in het menselijk contact, heb ik nog niet gezegd hoezo aanraking *goed* voor je is. Veel mensen hebben negatieve ervaringen met aanraking en vandaaruit er een weezin tegen ontwikkeld. En als aanraking dan toch moet of gebeurt, is dat allesbehalve een positieve ervaring. Ik geef het meteen toe: aanraking is niet meer altijd en in iedere situatie goed. Je kunt er zelfs schade mee aanrichten, ook als je bedoelingen

---

7 Müller/Kiebgis, p. 57- 58 over het onderscheid tussen haptische prikkels (actieve aanraking) en tactiele prikkels (passieve aanraking).

integer zijn. Ik beloof je dat ik verderop in dit boek terugkom op de realiteit dat aanraking voor veel mensen om zeer begrijpelijke redenen niet meer goed voelt en daarom ook niet meer zomaar kan. Ik wil dat 100% serieus nemen. Als je me dit vertrouwen wilt geven, kan ik me vrij voelen om in dit eerste hoofdstuk mijn punt te maken dat zorgvuldige aanraking uiteindelijk ieder mens goeddoet. Want aanraking die klopt, binnen een integere ontmoeting tussen twee mensen, laat je op een heel diepe laag weten dat je er bent, en welkom zoals je bent. Anders dan die ander en tegelijk niet alleen. Er is geen krachtiger manier om in de diepte van je angst, je onzekerheid en je kwetsbaarheid gerustgesteld te worden over dat je er bent en wie je bent, dan een liefdevolle en fijngevoelige aanraking van een ander. En deze geruststelling in de diepte heb je nodig als basis om op een gezonde manier het leven in te stappen en je te verbinden met de mensen om je heen. Zonder deze geruststelling raak je jezelf steeds weer kwijt in het contact met de ander. Omdat je er onbewust toch naar blijft zoeken, alleen op manieren waarbij de grens tussen jou en de ander vaag wordt of niet serieus genomen. Dan is er geen duidelijk 'ik' en 'jij', maar vooral pijn, verwarring en gedoe in jezelf en in je relaties. Zonder een helder onderscheid en *tegelijk* verbinding tussen 'ik' en 'jij', zijn we ten diepste eenzaam, hoe groot ons netwerk ook is en hoeveel mensen er ook op ons feestje komen.

### Wisselwerking

Je zult mij niet horen zeggen dat fysieke aanraking het enige antwoord is op eenzaamheid. Sowieso zijn er ook niet-fysieke vormen van aanraking. Je kunt iemand raken met de manier waarop je kijkt of met de woorden die je zegt of appt. Je kunt geraakt worden door een boek dat je leest of iets op tv dat je ziet. Dus even los van de vraag of aanraking altijd fysiek moet zijn, durf ik wel te stellen dat eenzaamheid gaat over het gemis van aanraking. Een mens is in de kern van zijn bestaan een relationeel wezen.

Dit betekent dat het ontbreken van contact met de ander en met het andere buiten jou, direct wrikt aan het gevoel dat je hebt over jezelf. Wie je precies bent, of je betekenis en waarde hebt, welke plek je inneemt.

Omdat we onszelf vooral voelen en tegenkomen in de wisselwerking met onze omgeving, zijn we in die buitenwereld onbewust steeds op zoek naar helderheid over onszelf en naar bevestiging. Als een vriend van me boos op me is of me negeert, voel ik me minder happy. Ik voel me pas weer rustig als het weer goed is tussen ons. Als mijn werk qua hoeveelheid en inhoud past bij wat ik kan en wil, zit ik een stuk beter in mijn vel dan wanneer dit niet zo is. Wanneer ik in het voorjaar weer praatjes maak met de buren in de straat, leef ik daarvan op omdat het me opnieuw bevestigt dat ik welkom ben als goede buur. Pas als er weer harmonie is tussen onze binnenwereld en buitenwereld, komt er in ons iets tot rust. Als deze harmonie verstoord is voelen we ons ontregeld, verward, onzeker, ziek, alleen of welke vorm van ongezondheid je maar wilt noemen. Wanneer het 'goed' is tussen ons en onze omgeving worden we ergens diep vanbinnen gerustgesteld over onszelf. Hierdoor zullen we fysiek-emotioneel gezonder functioneren.

### **Eenzaam**

We hebben die wisselwerking of aanraking tussen 'buiten' en 'binnen' dus steeds weer nodig om rust in onszelf te vinden over wie we zijn en dat we daarmee welkom zijn. Wanneer die dagelijkse 'touch' met de buitenwereld ontbreekt of minimaal is, raken we vervreemd van onszelf. We kennen onszelf niet meer, we raken onthand met onszelf en onzeker of we er wel toe doen. De meest pijnlijke angel van eenzaamheid is niet het sociale aspect op zich dat we weinig of geen netwerk om ons heen hebben, maar deze mentale en emotionele ontwrichting in ons besef van eigenwaarde, die daar het gevolg van is. Eenzaamheid is niets minder dan ontmenselijking. Volgens de officiële statistieken geeft grofweg

genomen een derde van de mensen in Nederland aan zich eenzaam te voelen. En dat gaat niet alleen over ouderen! Gelukkig komt er steeds meer aandacht voor deze volksziekte nummer één. Zoals een psychiater eens zei, wat aanvankelijk als overdreven of simplistisch werd afgedaan door zijn vakbroeders maar later door steeds meer deskundigen werd bevestigd: “Aan het eind van je leven kom je tot de conclusie dat het probleem van ieder mentaal zieke persoon met wie je ooit hebt gewerkt in feite eenzaamheid is.”<sup>8</sup>

### **Hart – huid – hart**

Er is dus nogal reden om het thema aanraking serieus te nemen.

*Het is het enige antwoord op eenzaamheid: dat mensen elkaar weer werkelijk gaan raken.*

Op alle mogelijke manieren wat mij betreft, fysiek en niet-fysiek. Echter, zoals ik hierboven al heb geschetst, is onze lichamelijke en de tastzin ons eerste en meest directe instrument om aanraking waar te nemen. Daarom kunnen we fysieke en niet-fysieke aanraking niet zomaar naast elkaar zetten alsof ze inwisselbaar zijn. Zo van: als ik iemand met mijn woorden kan raken, waarom zou ik dat dan ook nog met mijn handen moeten doen? Nou, om de eenvoudige reden dat de woorden “Ik hou van jou” ontzettend veel rakende kracht hebben wanneer ze echt uit het hart komen, maar iemand liefdevol aanraken, vasthouden en aan je hart drukken heeft nóg meer bevestigende en helende impact. Gedachten en woorden kunnen zeker raken, maar ze kunnen ook heel gemakkelijk in het cognitieve domein blijven hangen. Dan blijft het bij woorden of een gedachte. Het wordt geen ervaring. Terwijl ervaren een heel andere weg is om te leren en te begrijpen dan de

---

8 Richard Rohr, *De goddelijke dans*, 2017 Utrecht, p.43.

weg van verstand en inzicht. Sterker nog: omdat ervaren een fysiek gebeuren is en het lichaam in tegenstelling tot het brein nooit liegt, brengt ervaring je de meest betrouwbare informatie over wie je bent, wat je wilt en wat er gebeurt.

*De woorden “Ik hou van je” kun je nog wantrouwen en soms ook terecht. Maar in hoe iemand je aanraakt en vastpakt voel je precies hoe het zit.*

Om weer of meer vertrouwd te raken met gezonde aanraking zullen we dan ook een ervarende manier van leren moeten vinden. Daaraan wijd ik het vierde hoofdstuk van dit boek. Voor nu is het punt dat, afhankelijk van de context en wat iemand wel en niet aankan, fysieke aanraking het meest aangewezen instrument is om je hart voelbaar te maken voor de ander. En andersom: om het hart dat de ander voor jou heeft te kunnen voelen. Anders gezegd: huidhonger gaat over het verlangen naar liefde en aanraking is de meest geëigende manier om liefde te laten stromen. Van die aanraking is de fysieke vorm het meest basaal en effectief.

Dat huidhonger basisbehoefte is horen we de laatste tijd wel vaker. Maar wat doet fysiek contact dan met je, dat het zo onmisbaar maakt? Zelfs wie niet veel met aanraking heeft weet na het lezen van dit boek dat hij iets wezenlijks mist voor zijn gezondheid, ook op geestelijk, psychisch en sociaal vlak. De lezer krijgt praktische aanwijzingen aangereikt om aanraking weer normaal te maken in het dagelijks leven. En hoe hou je dat dan tegelijk veilig? Ook in machtsongelijke relaties waar de misbruikverhalen over gaan, moet het taboe op aanraking eraf, vindt Troost en hij vertelt hoe dit kan. Het slothoofdstuk geeft een kritische blik op de afstandscultuur die als het nieuwe normaal wordt geïntroduceerd. Want stoppen met aanraken is de nekslag voor de volksgezondheid.

“Het schrijven van dit boek stond al in de planning lang voordat corona er was. Maar het belang van dit verhaal is nu groter dan ooit, voordat we gaan wennen aan een nieuw normaal dat nooit normaal mag worden.”

PHILIP TROOST (1959) werkt in een praktijk voor psychotherapie en pastoraat. Van hem verschenen eerder o.a. *Mindful met Jezus* (8e druk 2019) en *Gewoon God* (2e druk 2018) dat werd genomineerd voor Beste Spirituele Boek 2018, en *Energie van de Geest* (2019).



NUR 740  
ISBN 978 90 435 3569 4



KokBækencentrum.nl  
UITGEVERS | UTRECHT