

# Strook onderzoek 1

Aanraken is een belangrijke vorm van een stroke/erkenning.

Psycholoog Harlow onderzocht in de jaren vijftig de kracht aanraking. Hij zette aapjes in een kooi met daarin een 'ijzeren moederaap' die melk gaf en een 'badstof moederaap' die weliswaar zacht aanvoelde, maar geen melk gaf. Wat bleek:

De aapjes gingen bliksemsnel eten halen bij hun 'ijzeren moeder' om zich vervolgens urenlang vast te klampen aan hun 'badstof moeder'. Aapjes die langdurig werden veroordeeld tot een 'ijzeren moeder' ontwikkelden zich minder sociaal, vertoonden minder exploratiedrang en waren angstiger dan aapjes die mochten genieten van een 'badstof moeder'.

Aanraken is cultureel bepaald. In culturen waar aanraken niet vaak voor komt, zien we meer agressie. In de westerse samenleving zien we een afname van lichaamscontact. In de taal van een leerkracht: 'Ik raak geen kind meer aan, Dat is hier op school een afspraak'. Hierdoor is er een kans op tastarmoede.

De huid zit vol met sensoren die via het zenuwstelsel prikkels doorgeven aan de somatosensorische cortex. Hier wordt een verbinding gemaakt met ons emotionele brein. In dit deel van onze hersenen wordt beoordeeld of de aanraking gewenst is of ongewenst. Als de aanraking gewenst is, wordt oxytocine aangemaakt.

De positieve effecten van dit hormoon zijn talkrijk en vaak onbekend bij opvoeders. Oxytocine, ook wel stemmingshormoon genoemd, zorgt ervoor dat we aardig zijn en ons sociaal gedragen. Het bestendigt de relatie met anderen, laat de broeddruk dalen, doet stress afnemen en zorgt voor een goede werking van het spijsverteringssysteem. Daarnaast bevordert het de groei, het leervermogen en bestrijdt het hormoon pijn. Tot slot heeft fysiek contact positief effect op rouwverwerking en verdriet.

Als de erkenning schaars is, dan is het zaak om situaties op te zoeken waarin we deze vorm van strokes kunnen krijgen. Op basis daarvan richten we ons leven in en structureren we onze tijd

Als er erkenning in overvloed is, zullen we niet snel geprikkeld worden om ons extra in te spannen voor iets.

Erkenning op maat leidt tot optimale omstandigheden om te groeien en te ontwikkelen.