

Kussen en knuffelen, we moeten er weer een beetje inkomen



TEKST IRENE VAN DEN BERG ILLUSTRATIES LEVI JACOBS

De anderhalvemetersamenleving mag dan zijn opgedoekt, een kus is volgens journalist **IRENE VAN DEN BERG** (43) niet meer vanzelfsprekend. 'Twee jaar lang hebben we moeite gedaan om een behoefte die heel diep in onze natuur zit, te omzeilen. Dat verandert mensen.'

An een tafeltje in de kroeg vertel ik een vriendin over een ruzie waarmee ik in mijn maag zit. Plots voel ik de tranen opwellen. Kom hier, ik geef je een knuffel, zegt ze terwijl ze opstaat. Voor het eerst in twee jaar geven we elkaar midden in het café een dikke *hug*. En het voelt fijn. Het herinnert me aan de keren dat zij, of andere vriendinnen, de afgelopen twee jaar emotionele verhalen vertelden terwijl ik fysiek op afstand bleef. Wat voelde ik me op die momenten tekortschieten; tegelijkertijd vroeg ik me af of een knuffel wel gewaardeerd zou worden.

Lichamelijk contact met niet-gezinsleden was ingewikkeld in tijden van lockdowns en oplopende coronacijfers. Zelf ben ik als gezonde veertiger niet zo bang voor covid, maar wel om me fysiek op te dringen aan iemand die dat niet prettig vindt. En eerlijk is eerlijk, heel lichamelijk ingesteld ben ik niet. Dus hield ik me meestal braaf aan het overheidsadvies om afstand te houden. En zo werd het normaal om fysieke begroetingen te schrappen, wat verder uit elkaar te gaan zitten en mijn naasten – op mijn man en kind na – alleen met woorden te troosten.

Dat het advies over die anderhalve meter van tafel is, vind ik vooral heel fijn. Maar het voelt ook onwennig. Het brengt nieuwe dilemma's met zich mee: wil de ander wel door mij worden aangeraakt terwijl corona nog rondwaart? Wil die dat überhaupt wel, en hoe dan? En wat vind ik zelf prettig? De vanzelfsprekendheid van een knuffel, kus of een arm om je heen is er met veel mensen niet meer. Hoe bouwen we weer fysieke relaties op met mensen buiten ons gezin? En hoe belangrijk is dat eigenlijk?

Er is veel onderzoek gedaan naar de waarde van fysiek contact. Uit een studie onder te vroeg geboren baby's bleek bijvoorbeeld dat de sterfte met 36 procent verminderde als de moeders hen vaak op de blote borst lieten liggen. Ook bij andere primaten is knuffelen van levensbelang, blijkt uit een experiment met resusaapjes. Baby-aapjes werden geconfronteerd met twee nepmoeders, een met een zacht vachtje en een van stalen draden met een »