



DE GENEZENDE KRACHT VAN LIEFDE

Liefde is een krachtig medicijn. Van het kusje van mama op de zere knie, tot de liefdevolle aandacht van de arts of therapeut: liefde heelt. *Liefde is gezond*, heet het boekje dat Patricia F. Wessels schreef voor Weleda.

Lisette Thoof

‘Uit verschillende onderzoeken blijkt keer op keer dat mensen die liefde en verbondenheid met een ander ervaren, letterlijk gezonder blijven, en als ze toch ziek zijn, eerder genezen. Zelfs oprechte betrokkenheid en met elkaar meevoelen is al enorm helend.’ Zo staat het in *Liefde is gezond*. Bijna iedereen kent wel een voorbeeld van de genezende kracht van de liefde. Mijn achternicht die in Californië woont, vertelde me eens over haar zwerftocht langs therapeuten. Ze had last van nare zenuwpijnen, pijscheuten die langs haar lichaam naar haar benen gingen en haar wakker hielden 's nachts. Haar eigen arts en specialisten hadden niets gevonden en dus ging ze op zoek in het alternatieve circuit. Maar wat ze ook deed, de pijnen bleven haar plagen. Ten slotte hoorde ze vrienden vol lof praten over een bepaalde fysiotherapeut en ze klopte bij hem aan. Het bleek een grote, lieve man te zijn. Het was zijn gewoonte om vóór en na elke behandeling die hij gaf, al zijn cliënten een warme, broederlijke omarming te geven, wat mijn nicht noemde een *big Californian bear hug*. En ja hoor: haar mysterieuze pijnen verdwenen eindelijk en kwamen niet meer terug.

Liefde geneest. Bij elke geslaagde medische behandeling is een onbekend deel van het succes te danken aan de liefdevolle aandacht die je krijgt van de dokter of de therapeut. En buiten het medische circuit weet niemand hoeveel gezondheid en genezing wij te danken hebben aan de liefde die wij allemaal geven en krijgen. Het begint al met de zoen op je zere knietje die je als kind kreeg, waarna je weer vrolijk kon weghuppelen. Nog éven dicht tegen mama en papa aan mogen zitten op de bank als je niet kon slapen... een extra knuffel als je koorts had... een liefdevolle aai over je bol als je getroost moest worden voor een nare dag op school... het zijn magische, helende gebaren..’

ERBIJ HOREN

Zonder liefde kunnen mensen niet leven. Je kunt wel degelijk sterven aan een gebroken hart. En andersom doet liefde leven, maakt liefde dat ziekten genezen, of draaglijk worden. Evolutionair gezien zijn wij allemaal *von Kopf bis Fuss auf Liebe eingestellt* zoals Marlene Dietrich ooit zo zwoel zong: van kruin tot teen ingesteld op liefde, op saamhorigheid, op bij elkaar horen. Want met elkaar kunnen we altijd en overal beter overleven; buitengesloten en eenzaam rondlopend in de

woeste natuur redden we het niet. De manier waarop liefde geuit wordt, is van cultuur tot cultuur verschillend. Maar dat mensen beter gedijen als ze zich met elkaar verbonden voelen, is universeel.

KIJKEN NAAR LIEFDE

Liefde is zó goed voor je dat zelfs kijken naar een film over liefde je gezonder maakt. Dat bleek uit een onderzoek eind jaren tachtig aan de universiteit van Boston, waarbij proefpersonen allerlei soorten films te zien kregen. Voor en na de films werd het immuunglobuline A-gehalte in hun bloed gemeten – de stof die als eerste ons lichaam verdedigt tegen virussen en andere ziekteverwekkers. Films over tuinieren en politiek hadden geen enkel effect. Maar na het zien van een film over Moeder Teresa, de religieuze die meer dan veertig jaar lang in Calcutta liefdevolle zorg gaf aan armen, zieken en stervende verschoppelingen, bleek het immuunglobuline A-gehalte in het bloed van de kijkers scherp te zijn gestegen. Des te verrassender was het dat sommige van die proefpersonen achteraf nogal sceptisch bleken te denken over Moeder Teresa. Ze vonden haar niet echt, niet authentiek. Desondanks had het kijken naar beelden van de zorg die de beroemde religieuze gaf, hen gezonder gemaakt. Het gaat er dus niet om wat je dént over de liefde, het gaat erom wat je voelt, wat je ervaart.

LIEFDESHORMOON

Liefde voel je in je lichaam en dat is ook wetenschappelijk onderzocht en bewezen. Aanraking, streling en huid-op-huidcontact wekken in het lichaam oxytocine op, een hormoon dat de Zweedse hoogleraar Kirstin Moberg noemt: ‘Het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid’. We horen nogal veel over stresshormonen, schrijft ze in haar boek *De oxytocine factor*, zoals adrenaline en cortisol, hormonen die in ons lichaam worden geproduceerd als er iets gebeurt waarvoor we willen vluchten of waartegen we willen vechten. Maar naast dat vechtof vluchtsysteem is er in ons nog een ander

hormonaal systeem en dat is eigenlijk veel interessanter, zeker wat de gezondheid betreft: het stelsel van rust en verbondenheid.

Oxytocine werd ongeveer een eeuw geleden ontdekt in de hypofyse, een hormoonklier in de hersenen. Het kreeg de naam oxytocine, van het Grieks *oxys* (snel) en *tokos* (geboorte), omdat het weeën opwekt en bevallingen sneller doet verlopen. Later ontdekte men dat het ook de moedermelk doet toeschieten. Maar inmiddels is bekend dat oxytocine niet alleen in barende en zogende vrouwen een rol speelt, maar dat het door iedereen, mannen, vrouwen en kinderen, geproduceerd wordt. En dat het te maken heeft met verbondenheid, harmonie en liefde. Oxytocine speelt een ongelooflijk belangrijke rol in al onze relaties, van de meest oppervlakkige sociale contacten tot de diepste intimiteit. In een experiment bleek zelfs dat mensen hun boeken bij de bibliotheek vaker op tijd inleverden, als ze bij het ophalen lichtjes waren aangeraakt door de bibliothecaresse!

GOED BEGREPEN

Warmte, aanraking, massage, ritmische beweging en ondersteunende en vriendelijke woorden verhogen de oxytocineconcentratie in ons bloed. Oxytocine is dus het liefdeshormoon bij uitstek. En het heeft een sterk positief effect op de gezondheid: het verlaagt de bloeddruk en de hartslag, vermindert het gehalte aan stresshormonen, verlaagt de spierspanning en verhoogt de lichaamstemperatuur, het doet wonden en ontstekingen sneller genezen.

Het allerbeste nieuws over dit wonderbaarlijke stofje is: dat effect treedt niet alleen op in iemand die aangeraakt wordt, maar ook in degene die aanraakt. De moeder die haar kind knuffelt, profiteert er evenzeer van als het kind (wat moeders intuïtief natuurlijk allang weten). En als jij je partner een voet- of schoudermassage geeft, profiteer je daar zelf ook van; het maakt niet uit wie van de twee de handelingen verricht. Die fysiotherapeut in Californië die al zijn cliënten een warme knuffel gaf, had het ook heel goed begrepen. ■