

# BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (56) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

## Elkaar aanraken

**H**et schijnt dat Plato al heeft gezegd dat je niet hoeft te onderzoeken wat je al weet. Daar zit wat in, toch? Als tegenargument wierp iemand op dat we dan nog steeds zouden geloven dat de aarde plat is. En ook daar zit een kern van waarheid in.

In principe is wetenschappelijk onderzoek altijd zinvol, geloof ik. Maar een praktisch bezwaar is dat sommige dingen zich niet lenen voor onderzoek. Als je van een bepaalde nieuwe behandeling wilt bewijzen dat deze effectief is maak je een vergelijking met niet-behandelen, of je maakt een studie van de verschillen en overeenkomsten met de therapie die er al is. Op deze manier wordt er vooruitgang geboekt in de behandeling van ziektes als kanker of depressie.

Een heel andere mogelijkheid is dat je kijkt wat een bepaalde gebeurtenis voor verandering veroorzaakt. Het grote probleem daarbij is dat je vaak geen betrouwbare 'voormeting' hebt. Je kunt de impact van een grote natuurramp op het emotionele welbevinden van mensen pas wetenschappelijk onderzoeken als je weet hoe dat welbevinden was voordat de ramp plaatsvond. De economische impact van veel gebeurtenissen is vaak redelijk betrouwbaar te meten, doordat we doorlopend informatie krijgen over de actuele situatie in de economie. Andere klassieke voorbeelden zijn het consumentenvertrouwen en de werkgelegenheid: we peilen het regelmatig, en dan kunnen we ook iets concluderen op het moment dat er veranderingen optreden.

Als we de coronacrisis hadden zien aankomen, zouden we prachtige onderzoeken hebben kunnen opzetten naar allerlei psychologische verschijnselen waarvan we ons pas tijdens de coronacrisis bewust zijn geworden. Het

mooiste voorbeeld van iets wat ik graag beter zou willen begrijpen is het fenomeen 'huidhonger'. Op de radio zei iemand dat het een vies woord is, maar dat lijkt mij een heel persoonlijke opvatting. Is het niet een heel invoelbaar woord?

Veel mensen waren zich nooit bewust van een

### Het fenomeen 'huidhonger' zou ik graag beter willen begrijpen

behoefte hun medemens af en toe aan te raken. Het kon gewoon en het gebeurde ook de hele dag. Maar wat doet het met ons dat we elkaar niet eens meer een hand mogen geven? Of een schouderklopje? Of een knuffel? Of een por om iemand aan te moedigen?

Zonder dat ik me er ooit van bewust was, blijk ik iemand te zijn die het fijn vindt om mensen aan te kunnen raken. Het is een wezenlijk onderdeel van mijn manier van communiceren, heb ik ontdekt. En op het moment dat ik het gericht ben gaan navragen hoor ik dat heel veel mensen hetzelfde ervaren. Op anderhalve meter afstand van elkaar moeten blijven, hoe verdedigbaar dat beleid vanuit virusperspectief ook is, staat haaks op de manier waarop mensen al honderden of zelfs duizenden jaren met elkaar omgaan. Wat die beperking met ons doet, zowel op korte als langere termijn, kunnen we moeilijk betrouwbaar inschatten. Omdat het tot dat virus opdook 'normaal' was om elkaar aan te raken. Dan hoef je het ook niet te onderzoeken, volgens de oude Plato. Maar nu is het een gemiste kans...



BRAM BAKKER  
f