

Hormoon van verbondenheid en rust

door Patricia van der Zalm. vrijdag 04 januari 2008 | 07:40 | Laatst bijgewerkt op: vrijdag 04 januari 2008 | 10:46

Vrijdag 4 januari 2008 - Het lichaamseigen oxytocine wordt wel het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid genoemd. We maken het aan als we ontspannen of in aangenaam gezelschap zijn en door fysiek contact en aanraking. In De oxytocinefactor beschrijft de Zweedse hoogleraar fysiologie Kerstin Moberg het belang van deze 'innerlijke nectar'.

Tijdens haar zwangerschappen en bij het geven van borstvoeding ervoer Kerstin Moberg een enorme en opvallende rust, net als wanneer zij met haar kinderen in de weer was. Dat was twintig jaar geleden voor haar reden zich in dit verschijnsel te verdiepen. Waar werd dat gevoel door veroorzaakt?

Kerstin Moberg, hoogleraar bij de vakgroep fysiologie en farmacologie aan het Karolinska Instituut in Stockholm, las van alles over de effecten van aanraking, lichamelijke aanwezigheid en geur op het lichaam en gedrag. Ze verdiepte zich in de werking van hormonen, met name van oxytocine. Dit hormoon, dat zoogdieren en mensen zelf aanmaken, beïnvloedt belangrijke lichaamsfuncties zoals hartslag en ademhaling. Het maakt dat een bevalling op gang komt, stimuleert de melkproductie bij zogende moeders, maakt ontvankelijk, open, socialer en vriendelijker.

Bij prettige, warme en ritmische aanraking maken mannen en vrouwen evenveel oxytocine aan. Voor beide seksen is het stofje cruciaal voor het welbevinden. Benut het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid, bepleit Moberg dan ook in haar boek De oxytocinefactor.

Haar theorie over de effecten van oxytocine baseert Moberg op experimenten met dieren en observaties van en onderzoek bij mensen. Uit experimenten met ratten was Moberg al gebleken dat oxytocine de interactie tussen moeder en jong versterkt. Zij beschrijft hoe het toedienen van een lage dosis oxytocine aan ratten hen tijdelijk minder bang en agressief, vriendelijker, socialer, zorgzamer en nieuwsgieriger maakt.

Maar we maken, net als alle zoogdieren, het stofje ook zelf aan als we ontspannen zijn, ons goed voelen, in aangenaam gezelschap verkeren, elkaar aanraken, lekker eten. Het werkt als volgt: via aanraking, fysieke nabijheid en warmte stimuleren we de aanmaak van oxytocine en daarmee het systeem van rust en verbondenheid. Dat is goed voor ons welbevinden.

Hoe meer stress, hoe groter de behoefte aan rust en verbondenheid.

In de huidige tijd, vol van beelden, geuren, geluiden, stress en drukte, is er echter minder tijd voor rust en ontspanning. We zijn gejaagd, schrijft Moberg. We doen steeds minder dingen gezamenlijk, maken te weinig tijd vrij om weer op te laden en lijden aan allerlei ziekten die door stress worden veroorzaakt. Dat maakt, zegt ze, dat ons eigen biologische systeem van rust en verbondenheid steeds minder wordt geactiveerd. Die rust en verbondenheid hebben we juist nodig om ziekte te voorkomen én om te kunnen genieten van het leven. Om nieuwsgierig, optimistisch en creatief te blijven.

We zijn uit balans, vindt Moberg. 'Als stress toeneemt terwijl het herstel en de ontspanning daarbij achterblijven, loopt onze gezondheid gevaar.' Terwijl die onevenwichtigheid met simpele methoden een halt kan worden toegeroepen: aanraking noemt zij een van de krachtigste manieren om het systeem van rust en verbondenheid te activeren. Tijdens lezingen van Moberg voor fysiotherapeuten, artsen en psychologen merkt zij vaak dat veel hulpverleners eigenlijk al uit ervaring weten dat zij met hun eigen handen contact kunnen maken met patiënten en een gevoel van rust kunnen overdragen. Maar zij hebben dit effect volgens haar nog nooit als fysiologisch effect in de literatuur terug zien komen. 'In plaats daarvan worden de positieve resultaten van het systeem van rust en verbondenheid toegeschreven aan een puur psychologisch effect of zelfs een wonder'.

Oxytocine is een interessant stofje met mogelijk bredere toepassingen, vindt Moberg. Het moet wel verder wetenschappelijk worden onderzocht. Probleem is dat fysiologen volgens haar doorgaans meer geïnteresseerd zijn in onderzoek van het duidelijk zichtbare vecht- of vluchtmechanisme. Zij zien het subtielere en minder opvallende systeem van rust en verbondenheid over het hoofd.

Van alle onderzoeken naar het autonome zenuwstelsel, dat onwillekeurige lichaamsfuncties zoals ademhaling, lichaamstemperatuur en hartslag reguleert, wordt bij slechts 10 procent gekeken naar het parasympatische deel, dat betrokken is bij rust en groei. De resterende 90 procent is gewijd aan het sympatische deel van het zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor verdediging en stress, activiteit, alertheid, vecht- en vluchtreactie. Toch is het systeem van rust en verbondenheid, vooral actief wanneer het lichaam ontspannen is, minstens zo belangrijk voor het lichamenlijk en geestelijk welzijn, betoogt Moberg.

- De oxytocinefactor, Kerstin Uvnäs Moberg. Uitg. Thoeis, 18,50 euro.