



7-DAGES EKSPERIMENT

Læs, hvad der skete,
da I FORMs udsendte
skulle røre mere ved
folk på sin vej

Rør ved mig ...

At røre ved og blive berørt af andre er livsnødvendigt for os som små – og ligefrem sundt for os som voksne. Men i den moderne vestlige verden kommunikerer vi hellere med ord og billeder, mens vi i respekt holder os tilbage fra at berøre andre. Hvorfor egentlig? I FORM har undersøgt, hvordan du kommer i nærkontakt med andre uden at blive nærgående – og sikrer dig de optimale **otte knus om dagen.**

På en uge har jeg rørt en pige på låret, fået et kys på kinden af en purser og hørt en historie om kærligheden mellem en britisk mand og en fransk kvinde. Alt sammen, fordi jeg har rørt mine omgivelser mere, end jeg plejer. Der skal så lidt til. En let berøring får os til at åbne os over for hinanden, gør kommunikationen let og relationen stærk. Rør verden, og verden vil røre dig – helt ind i hjertet.

Utallige undersøgelser viser, at berøring har en sundhedsfremmende effekt. Jo mere, jo bedre. Hjernen elsker, at vores kroppe rører andre kroppe, og den kvitterer med det samme ved at udløse det ene saliggørende stof efter det andet, især stoffet oxytocin.

Oxytocin har fået (kæle!)navnet kærlighedshormonet, fordi det har en helt central betydning for vores evne til at føle tilknytning, empati og kærlighed til hinanden. Et af de mange studier, der bekræfter berøringens kraft, blev foretaget på University of North Carolina i 2005. Her målte man

effekten af at blive omfavnet hos 38 par. Særlig kvinderne havde glæde af et kram. De fik ikke bare mere oxytocin i blodet: Deres blodtryk faldt. Det er altså godt for hjertet at holde om den, man holder af.

Oxytocin findes kun hos pattedyr. Det frigives i særlig store mængder i forbindelse med parring, fødsel, og når afkommet dier. Det er oxytocin, der får moderdyr til at tage sig af deres unger og ungerne til at føle en binding til først moderen og siden til resten af sin art. Altså er oxytocin en stærkt medvirkende faktor til at sikre artens overlevelse.

Vi får det bogstaveligt talt ind med modermælken. En ordentlig dosis kærlighed og velvære. Omvendt går vores udvikling i stå både psykisk og fysisk, hvis vi ikke bliver holdt, kærtegnet og aet som små. Et forfærdende eksempel, der fik massiv mediedækning i 1990'erne, var de rumænske børnehjemsbørn, der kun havde fået mad og bleskift, men aldrig havde mærket fysisk nærhed. De var pas- ▶



OTTE KNUS OM DAGEN!
Kærlighedshormonet oxytocin blev opdaget af Paul Zak, også kendt som Doctor Love fra Claremont Universitet. Han fandt ud af, at den nemmeste vej til at øge oxytocin er at omfavne en, du holder af. Eller røre ved de mennesker, du er omgivet af. Doctor Loves recept lyder på otte knus om dagen: De vil gøre dig mere lykkelig, øge din sundhed og forbedre alle dine relationer.

Rør ikke sådan

- 1: Vær opmærksom på, om dine berøringer kan misforstås. Du har ikke nødvendigvis lyst til at blive inviteret med hjem og se en frimærkesamling, bare fordi du har lagt din hånd på en fremmeds arm.
- 2: Respekter folks grænser. Læg mærke til, om den, du står over for, viger tilbage for berøring. Det kan virke ekstremt intimiderende og direkte ubehageligt at blive rørt ved, hvis man ikke er tryk ved det.
- 3: Hold dig inden for normerne. Arme, hænder og skuldre er accepterede berøringsflader. Mave, balder, lår er restricted areas, der kræver VIP-adgang.
- 4: Lad være med at røre folk i ansigtet. De færreste bryder sig om det. Fremmede fingre i øjne, næse, mund og ører er forbeholdt fagfolk og de allernærmeste.
- 5: At æe nogen på hovedet er en gestus, der kan virke nedladende og patroniserende. Man kan æe et barn på håret, hvis det læner sig imod en, men voksne mennesker er som regel helst fri.

Eksperimentet:

7 dage med mere kropskontakt

Vi bad journalist og tekstforfatter Kat. Sekjær udfordre danskerens sikkerhedsafstand til hinanden: I en uge skulle hun røre ved andre mennesker – så meget som overhovedet muligt – og rapportere om virkningerne hos sig selv og sine forsøgskaniner.



Dag 1

Kl. 10:05

PÅ HJEMMEFRONTEN

Min kærestes kollega, der er ved at lave en plade, kommer forbi og henter nogle lydfile. Jeg roser kollegaen, mens jeg lægger hånden på hans arm. Føler, det er lidt akavet, fordi jeg har besluttet det på forhånd. Men responsen er god, og det virker. Jeg bliver glad! Resten af dagen benytter jeg enhver lejlighed til at røre mine medmennesker i forbifarten, både kærester og barn og fremmede på gaden. Takker en dame ved bageren og en teenagedreng, der holder døren for mig ind til baggården. Sidstnævnte smiler et "selv tak" med stemmen i overgang.

Dag 2

Kl. 16:05

I MATAS

Er totalt stresset over en forestående tur med baby til Paris, skal huske at købe medicin og vaske tøj og pakke stort og småt. D-dråber! Køen er lige så lang, som min lunte er kort, særligt da barnet med fryd begynder at hive L'Oréal-produkter ned fra en plasticstander. I stedet for at gå ud tager jeg min datter op og aer hende, og derefter lægger jeg hånden på ekspedientens arm og spørger roligt om D-dråber. Bingo! Går derfra med glæde og en lille lyserød taske med alskens prøver på babyprodukter.

Dag 3

Kl. 14:35

I EN PARK I PARIS

Sætter mig sukkerkold på en bænk med barn og barnefader og diskuterer indædt. Jeg sidder med ryggen til en ældre mand og bemærker, at jeg kan mærke hans skulder mod min. Berøringen sætter gang i en kædereaktion, for manden vender sig om og spørger smilende, om vi kommer fra Danmark? Vi får historien om, hvordan han og hans hustru boede i Danmark i en lykkelig periode som unge.

Kl. 15:03

I UNDERGRUNDSBANEN

Folk står tæt i metroen, albuer, arme, skuldre og numser kommer automatisk inden for rækkevidde. Det er afslappet og usnerpet – vi skal jo alle sammen være her.

Dag 4

Kl. 11:35

I BELLEVILLE.

Det er utroligt, som min lille datter naturligt appellerer til berøring: Hun leger borte-tit med et par kinesiske kvinder på en bænk. Efter indledende nik og fransk-dansk-kinesisk volapyk rører kvinderne først mig for at få min accept, hvorefter den ene forsigtigt lirker min datter over i sine arme. Sprog er ikke nødvendigt. Berøring siger alt.

Kl. 19:30

I OPGANGEN I PARIS.

Mens jeg tager ham om albuen, takker jeg den venlige mand fra Slovakiet, der fodrede mit barn med baguette samme morgen. Fire minutter efter banker han på med blommebrændevin. Vi taler ikke samme sprog, men rører venligt ved hinanden, afbrudt af imødekomende fagter med arme og hænder.

Dag 5

Kl. 11:43

I LUFTRUMMET MELLEM PARIS OG KØBENHAVN.

Efter at have fortalt om min flyskræk bliver jeg mødt af venlige skulderberøringer utallige gange og får en stor del af kabinpersonalets opmærksomhed. Stewardessen går ned i knæ og taler til mig i øjenhøjde, og purseren, der ligner en drøm af en morfar, kommer med legetøj til barn og mor. Han er så sød, at jeg pjatter med ham, og rejsen ender med, at jeg får et kys på kinden, da vi forlader flyet.

Dag 6

Kl. 16:30

PÅ DEN LOKALE CAFÉ NEDEN FOR MIT VINDUE I KØBENHAVN.

Jeg stiller mig op til baren og står så tæt på en pige med en flot tatovering på låret, at jeg efter en kort overvejelse og vurdering af både hende og af situationen rører hende på låret med en forsigtig pegefingertip og kommenterer hendes tatoo. Måske lige på grænsen af det anbefalelsesværdige – men her gik det fint.

Dag 7

Kl. 13:30

KONTORBYGNING.

Jeg skal aflevere en nøgle og bliver spurgt, hvad jeg laver for tiden. Da det nu er sidste dag med mit eksperiment, så foretager jeg en akavet armberøring og forklarer siden hen, hvad intentionen var. Det bliver starten på en interessant samtale om berøring.

Kl. 22:36

I SOFAEN.

Jeg aer kæresten på ryggen og gnider panden mod hans skulder. Trækker vejret dybt og glæder mig over at være hjemme. Vi ser Deadline, men er for trætte til at høre efter, sidder tæt op ad hinanden og siger ikke noget. Men vores kroppe snakker sammen, skind mod skind. Det forbedrer både humør, relation og kommunikation, for det er svært at vrisse ad hinanden samtidig.

► sive, havde selvskadelig adfærd og var mentalt, fysisk og psykisk skadede. At mærke kærlighed med kroppen er livsnødvendigt.

Grib chancen for nærkontakt

Ét er biologi og instinkt, noget andet er kultur og normer. I vores del af verden står vi helst i en halv meters sikker afstand og rækker hånden frem, og vi rykker høfligt så tilpas langt væk fra hinanden i bussen, at vi ikke mærker sidemanden. Til ære for denne artikel skal jeg nu ud i verden og røre mine medmennesker.

Allerede første gang jeg bevidst skal berøre en anden, bliver jeg lidt nervøs og skal nærmest tage tilløb. Mit offer er en fremmed fyr, hvis musik jeg er meget imponeret over. I det øjeblik min hånd med en gennemsnitshastighed af 18 km i timen rammer hans underarm, samtidig med at mine rosende ord støder ind i hans trommehinder, kan jeg se en effekt: Han kigger mig direkte ind i øjnene, rødmer en smule og smiler. Hvor han under almindelige omstændigheder nok bare ville have sagt pænt tak, sker der nu det, at vi begge kommer til at le og snakker lidt videre, også selv om min højre hånd allerede er løbet hjem til sig selv.

Purserens hånd gør mig tryk

Efter en sådan succes bliver jeg modig. Og opmærksom på, at andre mennesker faktisk også rører mig. I langt de fleste tilfælde gør det mig glad. Men hvis nogen dasker mig på skulderen på den der "hey du"-måde, bliver jeg næsten aggressiv. Der er stor forskel på, om man bliver berørt, aet eller klapset.

Hor vigtigt og beroligende det er, at andre rører en, bemærker jeg, da jeg sætter mig ind i SAS-flyet på vej til Paris. Jeg lider nemlig af flyskræk. Det er blevet bedre med tiden, men grundlæggende skriger hele mit centralnervesystem, hver gang jeg bevæger mig ind i et fly.

Da purseren står i sin flotte uniform og byder velkommen på dansk-norsk-svensk, siger jeg, at jeg har flyskræk, og at personalet gerne må berolige mig, såfremt vi er ved at styrte ned. Og så sker det: Den svenske purser med de rare øjne og smukke smilerynker tager mig om armen og siger, at han har været flere tusinde timer i

Ni røretips

- 1: Hvorfor ikke give kollegaen et knus? Ja, ja, I ses hele tiden, og der er jo ikke en anledning til at kramme torsdag eftermiddag kl. 14.23. Gør det alligevel.
- 2: Benyt enhver chance til at røre folk på offentlige steder. I stedet for at rykke dig væk, når I tilfældigt rører hinanden, så bliv stående. Mærk, hvor rart det er, at du ikke er alene i verden.
- 3: Husk at æe din ægtefælle, din kæreste, dit barn og din mormor. Intet er bedre.
- 4: Dans! At danse øger i sig selv oxytocinniveauet, men et fyldt dansegulv giver også rig mulighed for at røre flere mennesker på en glad måde.
- 5: Læg venligt hånden på og sig tak til den næste, der holder døren for dig.
- 6: Få eller giv massage. Især til dem, du har en nær relation til. Du bliver gladere, roligere og føler dig bedre tilpas – og jeres relation blive styrket.
- 7: Med ordene "Stå lige stille, du har vist fået noget i håret", har du rig mulighed for forsigtigt at berøre den udkårne med fingerspidserne.
- 8: Optimer dit håndtryk: Når du rækker højre hånd frem, så lad venstre hånd følge med, og hold fast med begge hænder. Det er mere hjerteligt, og berøringsfladen er dobbelt-op.
- 9: Hvis du virkelig ikke kan få dig selv til at røre ved andre mennesker, så køb et kæledyr. En kat, et marsvin eller en kælesyg hund. Oxytocin udløses i både dig og dit kæledyr, når du aer eller leger med det.

luften og er mere bange, når han kører på Helsingør-motorvejen.

Det, at han rører mig, betyder, at jeg stoler på ham. Han har styr på det. Han vil passe på mig og min pludrende etårige baby, der tydeligvis ikke har flyskræk. Hun må have et par gedigene oxytocin-lagre at tære på.

I løbet af flyvturen kommer både purseren og hans kolleger flere gange forbi mig, lægger en hånd på min arm eller skulder og spørger, om jeg er okay. Det virker! Jeg er rolig og kan både grine og smile. For at det ikke skal være løgn, ender det med, at purseren giver mig et kram og et

kindkys, da jeg forlader flyet med mit lykkeligt vinkende barn på armen.

Tager en ung kvinde på låret

Hjemme igen tripper jeg ned på den lokale café. Her sidder en pige med flotte solbrune ben i et par neonfarvede Nike-sko. Men det er hverken skoene eller benene, man ser først. Derimod den tatovering, hun har på låret. En lang tekst på engelsk, som man skal stå over for hende for at kunne læse. Jeg står ved siden af hende og forsøger at vende bogstaverne i min hjerne. Her er en anledning til et nyt sted at røre. Kan jeg slippe af sted med at tage en ung pige på låret?

"Sikke en flot tatoo!", siger jeg og lader min pegefingert strejfe den ulæselige tekst. Hun bliver ikke forulempet. Takker derimod smilende.

Jeg spørger, om hun blev generet af min berøring? Ikke det, der ligner. Kan det være, fordi det ikke var låret, men tatoveringen, jeg rørte?

Lidt senere bliver jeg spurgt, hvad jeg laver for tiden. "Jeg er ved at gennemføre et eksperiment. Derfor gør jeg lige sådan her," siger jeg og foretager en ekstremt klodset berøring af en pige, jeg ikke kender.

Hendes øjenbryn løfter sig i en undrende mine. I det samme kommer en tredje person ind i rummet, og derfor bliver min berøring hængende i luften som en kikset B-films cliffhanger.

Da jeg endelig får forklaret, at det handler om berøring, falder brynene på plads: "Hvor interessant!", siger hun og fortæller, at hendes mor beskæftiger sig med pædagogik og børnepsykologi. I en undervisningssituation, hvor lærerne er en-til-en med eleven, rører de primært ved de svage elever. De dygtige elever behøver ikke lærerens fysiske anerkendelse. Det får mig til at tænke på purseren i flyet. Her var jeg den svage elev og purseren læreren, der opmuntrede og støttede mig. Berøring skaber ikke bare tillid, men også selvtillid, fordi den stærke overfører nogle af sine superpowers til den svagere part.

Ugen er slut, men eksperimentet fortsætter. Jeg er holdt op med at spise æbler for at holde lægen fra døren. Jeg vil benytte enhver lejlighed til at røre, æe og kramme mine omgivelser. Næste gang jeg skal til læge, skal hun have et knus. Og bagefter kan hun jo måle mit blodtryk ... □