

*De Jaegher, H. (2018)*

# Denken over liefde hoeft geen schrik aan te jagen

Borgerhout: Uitgeverij Letterwerk

Birgit Bongaerts\*

Dit kleine boekje uit de reeks *Letterwerk* is het resultaat van een denkoefening over liefde en relaties van Hanne De Jaegher. De reeks geeft ruimte aan jonge filosofen om te reflecteren over een actueel thema in een heldere en begrijpelijke taal. Ik wil dit boekje graag aanraden aan systeemtherapeuten omdat het lezen ervan ons bewust maakt van ons relationele zijn. We verhouden ons op elk moment tot iemand of iets, en deze verhouding doet iets met ons en wij doen iets met de verhouding.

De Jaegher is cognitiefilosoof en onderzoekster, ze is verbonden aan de universiteit van San Sebastian (Baskenland). Ze onderzoekt hoe we de wereld, de andere en onszelf kennen en welke filosofische concepten hierbij zinvol zijn. Voor De Jaegher is dit kennen en begrijpen te vatten als interactie. Doorheen de hoofdstukken in dit boek werkt ze haar benadering van interactie uit als een voortdurend enactief proces (bewegend, handelend en omgaand met), dat steeds sociaal (deelnemend) is en betekenisgevend (zie ook De Jaegher, 2016). Enacting (handelen) en deelnemend zin geven (*participatory sense making*) is wat De Jaegher onderzoekt als het 'denken over liefde'. Het boekje is opgebouwd volgens een aantal stappen van dit proces: de eerste kennismaking met de wereld, het kennen van de sociale

---

\* Klinisch psycholoog en systeemtheoretisch psychotherapeut; zelfstandig psychotherapeut in de groepspraktijk van de Interactie-Academie; senior geassocieerd trainer aan de Interactie-Academie.  
E-mail: birgit\_bongaerts@hotmail.com

omgeving in vele kleine en korte interactionele momenten en ten slotte als liefdesrelatie tussen twee partners. Elkaar liefhebben is kennend omgaan met de ander. Dat we onze geliefde goed leren kennen, daar gaan de meesten onder ons van uit. Dat de verhouding die we hebben met elkaar hierin sturend is voelen we minder spontaan zo aan. En dat we veel kunnen leren over de liefde door na te denken over vele kleine en dagelijkse momenten van interactie is niet voor de hand liggend in denken over liefde.

Dit boekje is niet geschreven voor therapeuten en De Jaegher neemt geen therapeutisch standpunt in. Ze verwijst kort naar de systeemtheorie, waarmee ze zich zowel persoonlijk als filosofisch verbonden voelt. Ik lees in haar boekje een duidelijke voorkeur voor een mensvisie die uitgaat van verbondenheid tussen mens en omgeving. De Jaegher spreekt zich uit voor betrokkenheid en aandacht in het omgaan met elkaar, het maakt een verschil wat je zelf doet en hiermee sluit ze aan op een visie waarin interactie wordt begrepen als een permanente stroom van beïnvloedingen. Enkele van haar terugkerende voorbeelden situeren zich in de zorg voor mensen en ze legt de vinger dikwijls op een zere plek. Mensen gaan soms nonchalant en niet aandachtig met elkaar om. En dat is voor de auteur schrijnend als het mensen betreft die minder gemakkelijk de aandacht op een constructieve manier kunnen trekken. Een van haar voorbeelden gaat over een jong-demente vrouw die gevoed wordt zonder ook een beetje aangehaald te worden. De Jaegher vergelijkt dit met een ander moment dat dit wel gebeurt, met enkele zinnen over het eten en hoe het zal smaken, en een strekend gebaar op de arm van de vrouw. De vrouw verschijnt anders. In beide situaties neemt zij deel aan de interactie, op haar eigen manier en het is aan de verpleger om hier aandachtig voor te zijn, want ook die creëert mee het uitzicht van hun relatie en de wijze waarop de interactiepartners aan elkaar verschijnen. Ook in een ander voorbeeld toont De Jaegher het belang van interactie als wederzijdse beïnvloeding. Ze laat zien dat de begeleider die de jongen met autisme bezig ziet in het spel met een andere jongen oplettend dient te zijn voor de wijze waarop de jongen deelneemt aan de interactie. De inhoud van zijn uitspraken is niet coherent, maar de intonatie (vragend) en de momenten waarop hij een zin roept (als de andere jongen het stuk speelgoed in handen heeft) kloppen met de regels van de conversatie. Hij neemt deel aan de interactie, houdt zich aan de

regels ervan. We mogen niet uit het oog verliezen dat hij dit op zijn eigen manier doet, want dat maakt een wezenlijk verschil in het verloop van de interactie en het begrijpen van elkaar.

Haar interactionele kennistheorie is filosofisch-beschouwend en leest niet als eenvoudige lectuur; de ideeën zijn niet gemakkelijk te bevatten en herhalen. Tegelijk is het boek ook heel praktisch en toepasselijk door de vele voorbeelden. Ik heb het gelezen met meerdere brillen op. Als systeemtherapeut inspireert het me in mijn denken over en werken met paren. Ik lees het ook als partner, moeder, collega, zelfs als gebruiker van het openbaar vervoer. Het denkwerk van de auteur nodigt me hiertoe uit. Ik stak het op zak, nam het overal mee naartoe, bijvoorbeeld op de tram en trein, thuis, tijdens pauzes op het werk. Ik las erin, legde het neer en keek dan rond. Ik volgde de leidraad van de auteur: hoe neem ik deel aan de interactie, welke interactie verschijnt op dit moment tussen mezelf en de anderen, met wie, en wat doen die mensen? Ik dacht na over mezelf (wat voel ik, denk ik, wil ik doen?), over de ander (hoe leert die ander me iets?) en onze relatie tot elkaar (welke verhouding verschijnt er tussen mij en de ander, afstand, een blik, een kleine beweging naar elkaar of juist van elkaar weg?). In mijn verslag geef ik een aantal voorbeelden, enkele van mijn antropologische onderzoekjes met mezelf telkens in een andere participerende observatorpositie. Dit laatste is essentieel: ik moet me niet inleven in de hoofden van anderen om te begrijpen wat er gebeurt, ik neem deel aan de interactie, ik kan niet anders. In dit deelnemen denk ik over mezelf, over de ander, en over interactie en relatie.

Dit is het verslag van hoe De Jaegher als schrijfster en ikzelf als lezer ons tot elkaar hebben verhouden. Al van bij de eerste pagina's demonstreert de auteur de kern van haar betoog. Ze start met een brief aan de lezer, de persoon waartoe de schrijver zich verhoudt. Ze maakt duidelijk waar we lezend en schrijvend niet omheen kunnen, namelijk wat we ook doen, relatie is er altijd. De auteur twijfelt, ze richt zich tot mij en vraagt me of ik niet te veel verwachtingen heb, en ze vraagt zich af of ze ze zal kunnen waarmaken. Ik heb er niet veel, verwachtingen, wat me aansprak is de ingang van de auteur om samen te denken over alle soorten relaties, van gewone korte en dagelijkse ontmoetingen over professioneel gekaderde tot

langdurige relaties zoals vriendschap en liefde. Relaties die eindig zijn en andere die eeuwig duren zoals met schrijvers en filosofen uit lang vervlogen tijden.

## Interactie en het ontdekken van de wereld

Ik sta naast een jonge vrouw met een kindje aan het rode licht te wachten. Het is druk op de weg en de auto's rijden snel. Ik zie de moeder telkens knippen in de hand van haar dochter als er weer een auto langs ons heen zoeft. Zo begint het, aldus De Jaegher, we leren via anderen, een kind kijkt naar wat de anderen doen en leert iets over de wereld rondom hem of haar. Het kind steekt niet over en weet dat het gevaarlijk is omdat de moeder en de andere wachtenden haar dit leren. Maar het is meer dan informatie geven. Beiden leren iets over de relatie die ze met elkaar hebben en met de wereld waarin ze leven, en hoe gevaarlijk die kan zijn.

De behoefte om je te verhouden vanuit zelfbehoud benoemt De Jaegher met het Vlaamse woord 'goesting', zin om de wereld te ontdekken. We kunnen met anderen omgaan op vele manieren en met ons hele lichaam. Al onze zintuigen, ons bewegingsapparaat, onze hersenen werken mee om de wereld te leren kennen, we kunnen niet anders. Daardoor is het leren en kennen belichaamd (bewegen), contextgebonden (we ontdekken de wereld) en subjectief (het gaat over mijn beleving). We leren in dit omgaan iets over onszelf en iets over de ander, en iets over de vele relaties. Aanvankelijk uit zelfbehoud en voor zelforganisatie, gaandeweg omdat de wereld voor ons socialer en groter wordt: bevolkt door vele mensen, dieren, materie.

Wat we leren via anderen ligt niet op voorhand vast en is steeds belichaamd en subjectief. Ik heb last van hoogtevrees, ik voel kramp in mijn benen hoewel ik niet in gevaar ben. Als ik langs de klippen loop aan de Noord-Franse kust, kleurt deze lichamelijke sensatie mijn relatie tot die omgeving. Ik houd mijn jonge dochter strak vast aan de hand en knijp in haar hand net zoals de moeder aan het zebrapad doet. Ik vrees hiermee mijn dochter angstig te maken. Ik kan dat echter niet weten of vastleggen. In De Jaeg-

hers analyse leren we beiden iets over een verhouding tot een omgeving, mogelijk heb ik mijn dochter besmet met mijn lichamelijk gevoelde en in relatie uitgedrukte angst, mogelijk ook niet omdat haar lichaam anders is en anders in de wereld beweegt dan het mijne.

Het ontdekken van de wereld stopt immers nooit en we doen vele ervaringen op die ons verdere leren over relaties zullen beïnvloeden. Het gaat vanzelf, de interactie is zelfregulerend, niet gestuurd vanuit een centrale controlekamer. Hoe dit vanzelf gaat illustreer ik met een voorbeeld van mezelf: Ik zit in de tram en er stapt een licht dronken man op. Hij kijkt een beetje verbaasd rond en begint te spreken tegen niemand in het bijzonder. Hij ziet me kijken en richt zit tot mij. 'Het is wat met die tram 5, je kan er nooit op rekenen.' Ik voel een intens medelijden, een gevoel dat ik sinds mijn kindertijd ervaar bij een oudere persoon die verward is door dronkenschap. Ik voel me verplicht hem aan te spreken, ook omdat ik rondkijk en zie dat andere mensen wegstaren en hem vooral niet aanspreken. Hij en ik praten even over het openbaar vervoer en dat we er weinig op kunnen rekenen. Plots realiseert hij zich dat hij in de verkeerde richting aan het rijden is. Hij stapt af bij de volgende halte zonder me te begroeten.

In De Jaegers woorden: ik verhoud me tot de man en tot de andere reizigers. Ik kan niet anders. In dit verhouden leer ik mezelf en de ander kennen, zelfs al spreek ik met niemand. Ik herken een gevoel bij mezelf, leer iets over mezelf en denk over de anderen. Dit kennen is contextueel (de tram, de man is dronken en dat doet me denken aan vroeger, de andere reizigers kijken op hun gsm), lijfelijk (we zitten tegenover elkaar, ik voel het medelijden, ik zie hem, en we kunnen niet anders dan met elkaar omgaan) en ik heb het beleefd (ik voel iets in dat moment). De interactie is er eerst, en pas dan gaan we denken, oordelen, beschouwen en oordelen of invullen. Ik merk hoe de concepten van De Jaeger me helpen om minder te oordelen en veroordelen. Om in interactie te zijn en de wereld te begrijpen hoef ik niet over de intenties van de man en anderen te denken, ik heb geen *theory of mind* nodig. De Jaeger verzet zich tegen een visie op leren of cognitie die ervan uitgaat dat we een soort cognitieve omweg nemen via onszelf in het omgaan met anderen: ik stel me in mijn hoofd voor hoe de ander denkt en voelt, wat diens perspectief is. Pas daarna reageer ik. De

ene persoon kan dit beter dan de andere is de logische gevolgtrekking van deze visie, en zo komen we tot een *theory of mind*-hypothese (of het gebrek hieraan) bij autisme of jong-dementie.

Het enactief leren daarentegen gaat rechtstreeks, zonder de omweg van onze mentale voorstelling van de binnenkant van de ander. Het kennen gaat vanzelf, want we kunnen dit niet kiezen, voorbereiden of manipuleren, we rollen interactiegewoontes en -patronen in. Mensen verhouden zich tot elkaar en ook tot hoe de interactie zich tussen hen ontwikkelt: relaties zijn er altijd en ze doen iets met ons. De Jaegher geeft een begroeting als voorbeeld: een vriend die je lang niet hebt gezien, je geeft een hand, één of meer kussen en je kaak blijft even zweven. Daarover hebben we geen van beiden controle, zelfs al willen we dit of nemen we ons voor om op een bepaalde manier om te gaan met de mensen die we ontmoeten. En dit maakt relaties kwetsbaar: spanning en vervreemding zijn niet te vermijden. Het zijn risico's eigen aan interacties en relaties. De negatieve gevoelens betreffen soms heel kleine dagelijkse momentjes: ik zeg iets tegen mijn collega en ze antwoordt wel maar kijkt tegelijk op haar gsm, ik voel even irritatie maar eens ze opkijkt en lacht is dit weg. Of soms zijn de spanningen groter en overkoepelen ze lange periodes. Zoals in het herkenbare voorbeeld van de auteur over familiefeesten, waarin de familieleden zich voornemen zware gesprekken te vermijden. Terwijl het feest vordert, komen ze toch weer terecht in een vervelend en spanningsvol gesprek over een politiek onderwerp. Pas door even buiten te gaan, wat lucht en verkoeling te nemen en krijgen, beseffen ze dat de interactie haar werk weer heeft gedaan en kunnen ze weer enigszins ontspannen verder feesten.

Spanning voelt aan als vervreemding wanneer ik merk dat ik mijn bedoelingen niet overkrijg, dat de ander geen aandacht meer heeft voor mij of voor de relatie tussen ons, zoals blijkt in mijn volgend voorbeeld.

Ik rij naar huis, na een lange werkdag, ben moe en heb weer veel te lang gewerkt. Ik had mijn laatste gesprek sneller moeten afronden, dat hoort een therapeut te kunnen, denk ik. Ik weet al dat mijn partner dit niet zal waarderen en ik zal het afleiden aan zijn stilzwijgen, door afkeuring, door het tikken op zijn uurwerk. Ik ken mezelf goed en ik ken hem goed, en ik leer steeds bij, en wil niet dat dit steeds hetzelfde is, qua beleving, lijfelijk-

heid en context. Ik wil niet dat dit eenzelfde scène is die steeds terugkeert, zoals in de film *Groundhog Day* (1993), waar de hoofdrolspeler telkens opnieuw éénzelfde dag beleeft. Hij slaagt er maar niet in aan die dag te ontsnappen. Ik wil mijn partner laten-zijn wie hij wil zijn: een bezorgde partner die niet wil dat ik oververmoeid raak, een partner die goed voor mij zorgt en het eten op tijd klaarmaakt. En tegelijk wil ik ook dat hij oog heeft voor mijn goede intentie, mijn inzet naar werk en partnerschap. In dit kleine moment ervaar ik telkens opnieuw hoe betrokkenheid en betekenivol zijn voor elkaar (en voor vele anderen) onder druk staan: telkens opnieuw kent hij mij als iemand die niet op tijd afrondt, telkens reageer ik boos op zijn afkeurende reactie, dat is niet wat ik wil, en toch ook weer wel. De interactiefactor in dit vreemde moment gaat met ons aan de haal, we kunnen elkaar niet laten-zijn, en dat geeft spanning.

## Interactie als liefde: de ander laten-zijn

De Jaegher wil in haar denkoefening komen tot een omschrijving van liefhebben als een vorm van deelnemend zin-geven, net zoals andere relaties die zichzelf een tijdje reguleren. Liefdesrelaties bestaan voort doordat ze door de deelnemers ervan en door vele anderen rondom hen als dusdanig herkend worden. Anderzijds zoekt De Jaegher naar concepten waarin ze de eigenheid van een liefdesrelatie kan vatten en vergelijken met andere, langdurige en stabiele relaties zoals bijvoorbeeld vriendschap.

Met dit doel voegt De Jaegher aan haar omschrijving van interacties toe dat een liefdesrelatie een vorm van sociale interactie is, omdat de deelnemers in staat zijn tot autonomie, ze zijn bewust, in staat tot handelen en bewegen. Met iemand die bewusteloos is, is dergelijke interactie er niet. Tegelijk wordt de autonomie van de deelnemers aan de interactie niet ondermijnd (p. 34).

Het intrigeert me waarom De Jaegher deze omschrijving toevoegt, waarom ze interactie en autonomie verbindt en dit noodzakelijk acht om tot een filosofisch concept over liefhebben te kunnen komen. Interactie is er immers altijd, en ook de autonomie van de deelnemers en van de relatie verdwijnt niet. Maar ik begrijp dat de auteur een (liefdes)relatie definieert als

sociale interactie waar de interactiepartners op autonome wijze aan kunnen deelnemen. Ik lees dit onderdeel verder als relatietherapeut en bedenk dat dit mogelijk een zinvol spoor kan zijn in relatietherapie: partnerrelatie als die bijzondere relatie waarbij de deelnemers zodanig betrokken zijn op de relatie dat ze de autonomie van de deelnemers onder druk zal zetten. De auteur maakt hiermee van de liefdesrelatie een complex fenomeen dat niet te herleiden is tot pure individualiteit (het vertrekt van mijn hormonen) of tot collectiviteit (het vertrekt van wat van mij verwacht wordt in de sociale omgeving).

Ik ben benieuwd naar het onderzoek van De Jaegher hoe ze dit aspect – de autonomie van de partners – kan vatten terwijl ze de interactie op de voorgrond zet. Ze neemt als uitgangspunt het laten-zijn van de ander als benadering van autonomie. Een relatie mag niet uitmonden in het determineren van de ander, in eisen hoe de ander kan zijn, in disciplineren, dit is tegengesteld aan laten-zijn. Net als het begrip autonomie is ook dit laten-zijn een vorm van respect voor de context, voorgeschiedenis, beleving van de partner, hoe ver die ook af staat van je eigen beleving. De ander laten-zijn is dus vooral *de interactie laten-zijn*, de verhouding en wat je over jezelf leert en wat over de ander (en in vele andere relaties). Ik kan me maar autonoom voelen als de afstemming dit ook toelaat en dit maakt relaties kwetsbaar: de spanning tussen het gevoel het zelf in de hand te nemen, de ander die me laat zijn, of het gevoel geleefd te worden, de ander die me niet laat zijn, is altijd aanwezig. Dit is niet te vermijden en een belangrijk kenmerk van elke liefdesrelatie.

Laten-zijn is ervan uitgaan dat de ander ook betrokken is op de interactie, op welke manier dan ook, en dat ieders autonomie zich hierin toont. De ander laten-zijn op zich gaat niet, de ander laten-zijn in interactie is wel mogelijk. De interactie is er en we kiezen op elk moment hoe we die laten voortduren, in talloze kleine en grote momenten. Elk van de betrokkenen doet dit, de partners en vele anderen errond. In hedendaagse therapeutische benaderingen van liefde wordt deze bijzondere verhouding tussen mensen vooral vanuit de betrokkenheid op elkaar en de verbinding benaderd, liefde als patroon, als dans, als hechting (Bongaerts, 2017). Als relatietherapeut moeten we aan dit onvermijdelijke spanningsveld tussen

autonomie en verbinding voldoende aandacht geven, om te vermijden dat we of de autonomie vooropstellen of te snel de wederzijdse betrokkenheid willen vatten. In mijn bovenstaand voorbeeld van het thuiskomen zou ik niet willen dat iemand deze situatie zou duiden als alleen een patroon dat volledig buiten de interactiepartners om bestaat. In mijn voorbeeld wil ik het besef niet verliezen dat mijn partner en ik ook actief betrokken zijn in dit moment, handelend en kiezend in wat we doen en niet doen. Ik zou willen dat er stilgestaan wordt bij dit moment, wat eraan vooraf gaat en wat erop volgt, ik zou wensen dat er vragen aan mij gesteld worden over de ingang die we ieder nemen op onze relatie en wat we er in wensen te zijn en over de verhouding die we er ieder in willen. Pas als de relatie verschijnt als iets van ons beiden kan ik beginnen denken over de invloed van patronen, en hoe ik en mijn partner ze willen veranderen.

Ik ben relatietherapeut en de visie van De Jaegher behoedt me om de spanning eigen aan het laten-zijn in een relatie te snel weg te zetten als een patroon en daardoor de invloed van beide partners in dit patroon onvoldoende te exploreren. Patronen herkennen is belangrijk, het is de interactie zien en het helpt bij het reflecteren over het in interactie zijn. In De Jaegers visie lichten we de betrokkenheid in patronen op door stil te staan bij hoe de ene partner de ander kan laten-zijn, bij hoe ze willen dat de ander hen kan laten-zijn en wat ze daarvoor doen en laten.

Partners zetten dit laten-zijn van de ander en van zichzelf soms op het spel. Ik haal uit De Jaegers analyse een aandachtspunt om hier als therapeut bij stil te staan. De partners dragen bij en houden dergelijke spanningsvolle interactiepatronen rond het laten-zijn van de partner en van zichzelf mee in stand. Bijvoorbeeld als een van hen het gevoel heeft te veel te moeten inboeten (jij bepaalt wie ik ben en hoe ik dat ben), of als een van beiden de nood heeft te moeten sturen wat de partner niet zelf doet, of als de ene ervaart dat de andere zo psychische kwetsbaar overkomt dat diens autonomie er niet meer is. In dergelijke situaties lijkt de bijdrage aan de interactie van een partner te verdwijnen en de andere partner lijkt niet anders te kunnen dan bepalen. Als relatietherapeut wil ik op zo een manier stilstaan dat datgene waar de ene last van heeft bij de ander niet tegelijk neerkomt op de ander te willen veranderen. Het laten-zijn expliciteren (hoe kennen we

elkaar hier nu in?) en exploreren is een thema van waaruit we de interactie kunnen belichten.

‘Je gebruikt me’, zegt meneer tegen zijn vrouw. ‘Ik ben alleen goed genoeg voor de boodschappen, en ben je chauffeur geworden.’ ‘Nee, je bent meer dan dat, ik zou je niet meer kunnen missen’, zegt mevrouw. Dit paar is al vijftig jaar samen en de laatste jaren maken ze veel ruzie. Een van hun kinderen heeft hen aangemeld omdat dit gekibbel nooit schijnt op te houden: de ene discussie eindigt en de andere begint. Ik wil graag weten op welke manier ze elkaar kennen in verhouding tot elkaar, in de liefde. Ik stel eerst enkele verdiepende vragen aan meneer: wat is zijn last, waarom wil hij geen chauffeur zijn, wat zou beter zijn, en ten slotte welke relatie verschijnt er nu hij constateert wie hij is voor haar. ‘Een dienende relatie,’ zegt hij, ‘en dat wil ik niet.’ Ik bevrage daarna mevrouw en hou in mijn hoofd dat ik haar nieuwsgierig wil maken naar het andere denken van haar echtgenoot. Ik stel vragen over de klacht van meneer: wat wil ze dat hij doet voor haar, wat denkt ze van zijn commentaar, welke relatie willen ze met elkaar. Mevrouw begint te lachen: ze wil niet zeggen dat hij haar chauffeur is, hij is veel meer dan dat, hij is haar steun en toeverlaat, ze kan niet zonder hem. Ik sta stil bij de lichaamsdialoog (Faes, 2016) en hoe ze het verbaal en non-verbaal bevelen en dienen bij elkaar ervaren. Ik vraag hen het voor te doen en het ook eens anders te doen. Hij is haar ridder en zij is zijn jonkvrouw en samen veroveren ze de wereld. Ze lachen samen, en dit is het moment waarop ik me als therapeut realiseer dat ik niet meer nodig ben. De liefde verschijnt, en de therapeut wordt overbodig.

## Ten slotte

De Jaegher schrijft een aanklacht tegen cognitiefilosofisch en neurowetenschappelijk onderzoek waar het brein en de cognitie vooropgesteld worden in hoe we de wereld begrijpen. Eerst is er het brein, ik ken de ander en de wereld via mijn denken.

Ze stelt voor om in het kennen van de wereld interactie voorop te stellen. En het is ook een uitnodiging aan ieder van ons om van daaruit aandachtig

en betrokken te zijn op de ander. Niet omdat dit ons tot een goed mens maakt, wel omdat we juist dan oog hebben voor de interactie die er altijd is, en dus ook aandacht geven aan onszelf. Je verdiepen in datgene wat je ongewoon of vreemd vindt of waartegen je zelf weerzin hebt, vraagt nieuwsgierigheid naar de interactie. Ik kan niet weten wie ik ben en wie de ander is op zich, ik kan het alleen ervaren in de relatie, in de intersubjectiviteit, in het geboeid zijn door en aan elkaar. De Jaegher gebruikt als metafoer het samen kijken naar een voetbalmatch in een druk stadion, waarbij je niet anders kan dan samen bewegen, doordat je lijfelijk aan elkaar geklonken bent. Dit beeld is van toepassing op alle relaties, ook de liefdesrelatie, en in haar metafoer wordt duidelijk dat we niet anders kunnen. Ik kan mezelf maar kennen in de interactie met deze partner (in deze context, in deze lijfelijkheid, en hoe we het beiden beleven), en dus mag ik geboeid door en vooral nieuwsgierig zijn naar mezelf.

De Jaegher roept op om je juist in de interactie te verdiepen: de ander en jezelf te leren kennen in de relatie tot elkaar in datgene wat je niet graag hebt van de ander, stilstaan bij datgene waar je spontaan niet zou mee willen omgaan. Door ons te verdiepen in datgene wat we liever veroordelen, stellen we onszelf in staat om erdoor veranderd te worden, in gunstige of in ongunstige zin (p. 56) en kunnen we er iets aan veranderen. Pas als we de ander laten-zijn, zelfs al is dit spanningsvol en lastig, kunnen we onszelf toestaan erdoor veranderd te worden. Op die manier verbinden we onze manier van zijn aan dat van de andere, hoe verschillend ook.

## Literatuur

- Bongaerts, B. (2017). Therapeuten en liefde. Een kritische reflectie over het schrijven en spreken over liefde. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 35, 25-41.
- De Jaegher, H. (2016). Deelnemend zin-geven. Een wetenschappelijke basis voor genuanceerde interacties. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 34, 121-138.
- Faes, M. (2016). Lichaam, beweging en doen in partnerrelatietherapie. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 34, 139-155.

