

Verschenen als:

De Jaegher, H. (2016). Deelnemend zin-geven. Een wetenschappelijke basis voor genuanceerde interacties. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 34(2), 121-138.

Zie ook: <http://interactie-academie.be/zoek-tijdschriften>

Deelnemend zin-geven.

Een wetenschappelijke basis voor genuanceerde interacties

*Hanne De Jaegher**

Samenvatting:

Voor systeemtherapeuten is het werken met mensen-in-interacties dagelijkse kost, maar in de cognitie- en geesteswetenschappen is het een relatief nieuw idee. Daar wordt er meestal van uitgegaan dat cognitie, intelligentie en gedrag individuele aangelegenheden zijn, bovendien terug te brengen tot hersenfuncties. Deze focus heeft ervoor gezorgd dat het moeilijk wetenschappelijk te onderbouwen is hoe en waarom psychotherapie werkt. Net om op deze vragen te antwoorden, helpt het om sociale interacties te kunnen onderzoeken.

Hier introduceer ik een filosofisch-wetenschappelijke benadering die bestudeert hoe mensen deelnemen aan sociale interacties, en hoe ze elkaar en de wereld daarin en daardoor samen begrijpen. In deze theorie, genaamd participatory sense-making – vertaald ‘deelnemend zin-geven,’ spelen lichaam, context, en beleving een centrale rol, alsook het feit dat zowel mensen als sociale interacties voortdurend aan zelf-behoud doen. Aan de hand van voorbeelden leg ik de theorie en haar relevantie voor de systeemtherapie uit.

—

In de introductie tot het *Handboek Systeemtherapie* schrijven de redacteurs dat “theorie kan gezien worden als het conceptueel instrumentarium van een systeemtherapeut” (Savenije et al. 2014, p. 17). In dit artikel stel ik een nieuwe theorie binnen de cognitiewetenschappen en de filosofie van de geest voor die de systeemtherapeutische theorie en praktijk kan ondersteunen. Ik belicht hieruit een aantal elementen die hopelijk systeemtherapeuten kunnen inspireren.

Eén zo'n onderdeel is de wetenschappelijke benadering van interactieprocessen en hoe mensen elkaar daarin en daardoor begrijpen. Voor systeemtherapeuten is het werken met mensen-in-interacties dagelijkse kost, maar in de cognitie- en geesteswetenschappen is het een relatief nieuw idee. Daar wordt er meestal van uitgegaan dat cognitie, intelligentie en gedrag in de eerste plaats individuele aangelegenheden zijn, en meestal bovendien terug te brengen tot hersenfuncties. Deze individualistische, neuronale focus heeft er, onder andere, voor gezorgd dat het moeilijk wetenschappelijk te onderbouwen is hoe en waarom psychotherapie, en ook systeemtherapie, lijkt te werken. Net om op deze vragen te antwoorden, helpt het om sociale interacties te kunnen onderzoeken. Het is één van de verdiensten van de theorie die ik hier introduceer dat ze dit op een genuanceerde, gelaagde manier mogelijk maakt.

Het wetenschappelijk en filosofisch bestuderen van sociale interacties geeft 'een poot om op te staan' in discussies over het nut van psychotherapie, vooral ook wanneer overwegend farmaceutische of door economische belangen gedreven aanpakken van psychische problemen hoogtij vieren. Het helpt tegenwicht bieden aan reductionistische, neurologische verhalen over psychische fenomenen. De specifieke benadering die ik hier zal bespreken is er bovendien in het bijzonder mee begaan om het *menselijke* en het *intermenselijke* in de psychotherapie (maar ook in onderwijs, de medische wereld, enzovoort) te duiden, te onderbouwen, en te onderzoeken.

Deze filosofisch-wetenschappelijke benadering past binnen de denkschool van het *enactivisme*. Dit is een stroming in de cognitiewetenschappen die een aantal *roots* gemeenschappelijk heeft met de systeemtheoretische school. Onder andere het werk van Humberto Maturana en Francisco Varela, de twee Chileense biologen en hun theorie van de autopoïese, maar ook de tweede-orde cybernetica en het werk van Gregory Bateson liggen aan de basis van beide gebieden.

Binnen het enactivisme zijn we zo'n tien jaar geleden begonnen met het ontwikkelen van een theorie die in het Engels *participatory sense-making* heet, vertaald *deelnemend zin-geven*. Het is deze theorie die ik hier wil beschrijven. Het begrip 'deelnemend zin-geven' gaat over hoe we elkaar en de wereld samen begrijpen door hoe we met elkaar bewegen, ademen, leven. Ik begin met uit te diepen wat *sense-making/zin-geven* betekent, daarna beschrijf ik hoe mensen (en levende wezens in het algemeen) kunnen deelnemen aan elkaars zin-gevingsprocessen. Doorheen de tekst zal ik proberen aan te tonen hoe deze theorie relevant is voor de (systeem)therapie, aan de hand van een paar concrete voorbeelden.

1 Zin-geven

1.1 Zin-geven is een kwestie van goesting

Zin-geven (*sense-making*) is een technische term binnen het enactivisme. Ik zal dit concept uitleggen aan de hand van het Vlaamse woord ‘goesting’. Goesting hebben is de meer lijfelijke, ruwe, aardse vorm van ergens zin in hebben. En ergens zin in hebben is, in zekere zin, een verfijndere vorm van goesting. Zowel goesting als zin hebben zijn zeer intiem verbonden aan wat betekenis heeft en geeft (en het woord ‘zin’ heeft natuurlijk ook precies deze twee betekenissen). Hoezo?

Ik begin met *goesting* omdat in het enactivisme wordt uitgegaan van een continuïteit tussen leven en kennen, tussen processen van leven en cognitieprocessen. In het Engels verwijzen we naar de *life-mind continuity*. Dat wil zeggen dat we ervan uitgaan dat processen van cognitie, van de wereld begrijpen, in het verlengde liggen van processen van leven. Er is geen leven zonder goesting. Een levend wezen leeft maar omdat het honger heeft. Een levend wezen heeft praktisch altijd honger, heeft altijd trek.

Die honger moeten we zowel letterlijk als overdrachtelijk verstaan. We hebben voedsel nodig om te leven: we moeten in onze noden voorzien, te beginnen op het metabolische niveau. Er moeten materie en energie uitgewisseld worden om onszelf in stand te houden. Dit zichzelf in stand houden, deze zelf-organisatie of autopoïese (Maturana en Varela, 1989), is intrinsiek aan het leven, en maakt de basis uit van levensprocessen. Het maakt ook dat levende wezens een teleologie hebben; dat ze zich ergens naar richten. Levende wezens willen dingen, moeten dingen willen, om in hun levensonderhoud te voorzien. Er is een aanhoudende nood aan de materialen die het levende wezen gaande houden.

Om aan die materialen te geraken, zet het levende wezen zich in beweging. Maar niet zomaar eender welke materialen zijn voedsel voor een bepaald levend wezen. Alleen specifieke dingen komen voor het eten in aanmerking. Sommige dingen zijn voedzaam, andere zijn giftig, nog andere zijn simpelweg irrelevant. Leven gaat dus gepaard met een perspectief op de wereld, op datgene waar het levende wezen zich naartoe of van weg beweegt.

Hier is de verbinding met ‘zin’ in de zin van ‘betekenis’: door de goesting, de honger van het levende wezen, de drift die het in leven houdt, hebben bepaalde dingen zin of betekenis voor het wezen, namelijk als goed of slecht voor het voortbestaan, als ‘dit moet ik hebben’ of als ‘dat moet ik vermijden’. Terwijl op andere dingen de noemer ‘zin’ of ‘betekenis’ niet eens van toepassing is. Die laatste blijven onopgemerkt. Dit verklaart ook waarom de wereld er zo anders uitziet voor verschillende levende wezens. Een mier, een hond, en een mens nemen de wereld anders waar, maar ook tussen twee mensen kan daarin een groot verschil zijn.

De goesting, de levensdrift, is gebaseerd op wat een bepaald(e) (soort) wezen nodig heeft, en gaat samen met lichamelijke, bewegings- en gedragmogelijkheden. Dit maakt dat wezens een bepaald perspectief hebben, een welbepaalde manier waarop ze de dingen in hun leefwereld begrijpen. We kunnen niet zeggen welke van deze aspecten eerst komt: ze hangen samen en beïnvloeden elkaar voortdurend.

Dit zelf-behoud, de zelf-organisatie, of wat we ook de autonomie noemen van levende wezens, zijn processen die op verschillende niveau's plaatsvinden. Op al die niveau's kunnen we spreken van een identiteit die in stand gehouden, afgegrensd, ontwikkeld en veranderd wordt. Zo zijn er de metabolische identiteit, de sensorimotorische identiteit, de neurologische, en de immunologische identiteit, maar er zijn ook de verschillende sociale en existentiële zelden. We onderhouden deze allemaal in voortdurende interacties met de fysische en sociale wereld waarin we ons bewegen. Bovendien verhouden ze zich in allerlei ingewikkelde verbindingen onderling. Het is bijvoorbeeld aangetoond dat rechters tegen het einde van de voormiddag, wanneer ze honger beginnen te krijgen, meer negatieve oordelen vellen (Danziger et al. 2011). Als dit voor rechters geldt, kunnen we ons gemakkelijk inbeelden dat het ook voor anderen zo is. Beroepsmatige beslissingen, hun mogelijke gevolgen, en de metabolische identiteit, zowel als andere aspecten van onszelf, zijn met elkaar verweven.

1.2 Zin-geving is altijd belichaamd

Het klassieke model in de cognitiewetenschap zegt dat het brein werkt zoals een computer, die het lichaam aanstuurt met bevelen. In de hersenen gebeurt alles van belang, het lichaam brengt slechts materialen aan en voert uit. De begrippen die ik hier net heb uiteengezet, gaan in tegen dit beeld. Ze bieden een alternatief voor het computermodel. In het enactieve verhaal staan levensprocessen model voor cognitie. Alleen die processen vertellen ons hoe een systeem of een persoon werkt.

Om te testen of dit ook echt zo is, en hoe dat werkt, doen enactieve cognitiewetenschappers experimenten en maken ze modellen. Het is bijvoorbeeld mogelijk om met robotten aan te tonen dat we voor een bepaalde complexe capaciteit geen grote hersencapaciteit nodig hebben, maar dat dat ook kan op basis van lichaamsbouw en bewegingsmogelijkheden. Zo is er een robot die het verschil kan maken tussen een driehoek en een vierkant, louter op basis van 'lichamelijke' en bewegingsstructuren. De robot heeft twee camera's ('ogen'), en kan zich bewegen langs een muur waarop verschillende figuren getekend zijn. Omdat delen van de figuren op verschillende momenten worden geregistreerd door ieder van de twee camera's (dit omdat de camera's verschillende locaties hebben en de robot zich langs de figuren beweegt), kan de robot de figuren van elkaar onderscheiden. Op deze manier toont deze robot aan dat redelijk ingewikkelde cognitieve capaciteiten

zoals categoriseren in principe verwezenlijkt kunnen worden op basis van hoe een lichaam geconfigureerd is. Er is geen ingewikkeld brein voor nodig. Hij kan de figuren van elkaar onderscheiden door hoe hij fysiek in elkaar zit en zich voortbeweegt. Zo'n model vormt daarmee een conceptueel bewijs voor het idee dat cognitie belichaamd is.

Terzelfdertijd zijn er ook manieren om het zelf-behoud uit te leggen, en de adaptaties die zelfs relatief eenvoudige wezens zoals insecten doen om zichzelf in stand te houden. Neem bijvoorbeeld de duikerwants, een insect dat in en op het water leeft. Wanneer het onder water gaat, kan het toch verder ademen door een specifieke aanpassing die hij doet: de wants vat luchtbelletjes tussen de haartjes op het lichaam, en trekt de zuurstof die in die luchtbelletjes zit naar binnen. Ondertussen zorgt het verschil in druk tussen het water en de luchtbelletjes ervoor dat de belletjes onder water niet inklappen, en zo tot wel twintig minuten kunnen dienen als een soort externe long.

Deze voorbeelden maken duidelijk dat er heel wat cognitie en intelligentie zit, niet alleen in het brein, en zelfs niet alleen in het lichaam, maar vooral in lichamelijke processen en in de interacties tussen lichaam en wereld. De wereld begrijpen is bijna letterlijk het kunnen 'grijpen' van de wereld, er de vinger op kunnen leggen, er vat op hebben, er mee om gaan.

Zingeving, betekenisverlening, intelligent gedrag is dus altijd een interactief en belichaamd proces, een relatie of een verhouding tussen een belichaamd wezen en haar wereld, vanuit een welbepaald perspectief. Zo is bijvoorbeeld ook wetenschappelijk aangetoond dat onze bewegingen anders zijn naarmate onze intenties anders zijn. Wanneer ik een glas vastpak om eruit te drinken, is mijn beweging van in het begin anders dan wanneer ik naar het glas grijp om het in de afwasmachine te zetten, en nog anders wanneer ik het aan jou wil geven. Dit is ook zichtbaar voor anderen, zij kunnen vaak inschatten welke intentie ik heb, nog voor ik iets doe, en ook als de bewegingen op het eerste gezicht niet zo verschillend zijn. Onze intenties en denkprocessen zijn altijd belichaamd.

1.3 Zin-geven is een kwestie van lichamen ervaren en beleven

Een ander belangrijk aspect van deze benadering is hoe de dingen aanvoelen, wat we ervaren, hoe we de wereld, onszelf, en anderen beleven. Dit wordt bestudeerd in de fenomenologie (zie bv. Merleau-Ponty 2009, Young 2005). Uiteraard gaat ook hier weer veel aandacht naar de lichamelijke ervaring. Een voorbeeld uit de psychopathologie kan dit duidelijk maken. Mensen met schizofrenie hebben het gevoel zichzelf kwijt te zijn, verliezen het *common sense* of gezond verstand gevoel, en kunnen hyperreflexief zijn, of net het gevoel hebben over-geautomatiseerd bezig te zijn. Bij hyperreflexiviteit denkt de persoon over en

bij alles zeer expliciet na, en verliest daarbij de verbinding met wat hij doet. Alles voelt gehakkeld en stroef aan. Patienten beschrijven daarentegen het hyperautomatische als “volledig ver weg van mijn lichaam” – een vervreemding (de Haan en Fuchs 2010, p. 332). We zouden kunnen spreken van een specifiek soort verlies van verbinding met het eigen lichaam, bijna een ont-lichaming, waarbij of de geest probeert het lichaam volledig te sturen, of net de afstand tussen geest en lichaam te groot is (Fuchs 2005). De fenomenologische psychiatrie stelt voor dat hyperreflexiviteit en hyperautomatisering strategieën zijn om met deze ‘ontlichaming’ om te gaan. Om patienten te helpen hiermee om te gaan, om een vloeiend lichaamsbewustzijn te bevorderen en daarmee de schizofrene beleving te verminderen, zijn dans- en bewegingstherapieën wellicht nuttig (Martin et al. 2016).

Levensnoden geven goesting, perspectief en zin. Specifieke lichaamsprocessen en structuren ondersteunen en geven tegelijkertijd betekenis aan deze noden, driften, en perspectieven. Behalve als het mis gaat. Maar ook als het misgaat, kunnen we ervan uitgaan dat de manier waaróp bepaalde regelmatigheden volgt.

Onze manieren om de wereld te begrijpen zijn door en door belichaamd en gesitueerd in de context. De sociale of maatschappelijke context is daarin ook cruciaal. Bijna niets van wat mensen doen kan begrepen worden buiten de sociale context om. Vandaar ook dat een enactieve benadering er altijd van uit gaat dat een stoornis, handicap, of psychisch/intermenselijk probleem niet louter individueel opgevat kan worden, en al zeker niet volledig te reduceren is tot een neurologisch probleem. Altijd moet de persoon als geheel, ingebed in haar context, begrepen worden, om met problemen aan de slag te gaan. Zo algemeen gezegd, is dit nog niet erg concreet. Maar het wijst in de richting van een welbepaalde vraag die aan de basis moet liggen van elk verzoek tot inzicht, of het nu in een wetenschappelijk-filosofische of therapeutische context is.

1.4 De basisvraag: *What is at stake?*

Het moge duidelijk zijn dat de enactivistische benadering cognitie niet ziet als iets specifiek menselijks, maar dat elk levend wezen, hoe eenvoudig ook, intelligent gedrag stelt. Het houdt ook in dat, wanneer we meer willen weten over hoe het met een bepaald levend wezen, ook een mens, gesteld is, één van de eerste vragen die we ons stellen zou moeten zijn: wat is van cruciaal belang voor deze persoon? Waarom stelt hij of zij precies dit gedrag? Hoe kan ik dat begrijpen vanuit de verschillende identiteiten die deze persoon op dit moment probeert te handhaven, in zijn context? Kan zij dit goed doen, in deze omstandigheden, of net niet? Welke rol speelt zijn of haar belichaming daarin? Hoe wordt de persoon misschien gehinderd

in zijn zelfbehoud, door zichzelf, door anderen, door lichamelijke factoren, door de omgeving? Bewust en/of onbewust?

Een element dat we nog niet behandeld hebben, maar dat even cruciaal is, is hoe wij elkaar en de wereld verstaan, samen met elkaar. Hier begeef ik mij steeds meer exclusief in het rijk der mensen en hun relaties met elkaar.

2. Deelnemend zin-geven

2.1 Coördinaties

In de 17e eeuw ontdekte Christiaan Huygens dat twee klokken die aan dezelfde muur hangen, met elkaar synchroniseren en gelijk gaan lopen. Voor dit fenomeen van koppeling en coördinatie is opnieuw geen ingewikkeld brein nodig. Van zodra eenvoudige of complexe fysieke systemen aan elkaar gekoppeld zijn, neigen ze naar afstemming. Ook biologische systemen en hun subsystemen doen dat. Dat doen ze in het lichaam – Bernstein bestudeerde lang geleden al hoe het motorische systeem werkt door coördinatie van spieren, gewrichten en neuronen (Bernstein 1967). Maar ook tussen lichamen gebeurt dit: wij coördineren voortdurend onze bewegingen en gedragingen met elkaar. In de sociologie is veelvuldig aangetoond dat gedragingen en bewegingen op verschillende manieren coördineren. Dat gebeurt zowel bewust als onderbewust. Gebaren, oogcontact, maar ook hartslag, ademhaling, intonatie en spreekritme, en zelfs menstratiecycli kunnen synchroon lopen (zie bv. Neugebauer en Aldridge 1998). We imiteren voortdurend elkaars gebaren en uitdrukkingen, we maken complementaire bewegingen (bv. een handdruk), en als we met elkaar spreken, stemmen we onze woordenschat op elkaar af.

Wanneer we voortdurend bezig zijn wat we doen en tegenkomen te begrijpen en er zin aan te geven, wanneer deze betekenisverlening op het meest basale niveau belichaamd en gesitueerd is in de context, en wanneer wij voortdurend onze gedragingen en bewegingen met elkaar coördineren, kan het niet anders dan dat we elkaar voortdurend beïnvloeden.

In sociale interacties, wanneer mensen samen iets doen, spelen zulke coördinaties een zeer belangrijke rol. Het gaat altijd in meer of mindere mate om belichaamde, gecontextualiseerde interacties met elkaar. Dat kan heel diep gaan. Wanneer onze hartslagen en onze ademhaling kunnen samenvallen zonder dat we daar weet van hebben, wil dat zeggen dat erg diepe fysiologische processen intermenselijk beïnvloed kunnen worden. Maar hartslag en ademhaling zijn niet alleen fysiologisch, ze zijn ook zeer sterk verbonden met onze emoties. Hoe komt het dat heel dicht bij iemand gaan zitten en iemand aaien, erg troostend kunnen zijn? Het

verlaagt waarschijnlijk letterlijk de hartslag en het ademhalingsritme, en het is ook aangetoond dat de huid erg gevoelig is voor ritmische aanraking. Dit kan voor beide personen erg ontroerend en bemoedigend zijn, of net erg storend en zelfs pijnlijk. We raken elkaar niet alleen figuurlijk soms letterlijk in het diepst van ons en elkaars hart.

Dit is waar het begrip ‘deelnemend zin-geven’ of *participatory sense-making* over gaat: het elkaar begrijpen, en de wereld samen begrijpen, door hoe we met elkaar bewegen, ademen, leven. Omdat onze voortdurende activiteiten van zin-geving zo diep in onze bewegingen vervat zitten, kunnen we letterlijk *deelnemen aan elkaars gedrag en intenties*, of participeren in zin-geving (De Jaegher en Di Paolo 2007; De Jaegher 2009, 2015; Fuchs en De Jaegher 2009; Di Paolo 2015). Wanneer we samen bewegen – wat we voortdurend en veelal automatisch doen, vormen en transformeren onze zin-gevingsactiviteiten elkaar. Het gaat er in de sociale omgang dus niet zozeer om elkaars gedachten te proberen lezen – te proberen uitvissen wat die frons of gekruiste armen toch mogen betekenen. Zelfs wanneer we denken te weten wat daar achter zit, is het vaak beter om met elkaar te onderzoeken wat er mis is, d.w.z. om erachter te komen door verder met elkaar te spreken, te stappen, te spelen, te zoeken. In plaats van te interpreteren en te analyseren is het beter om te interageren en te doen, om het interactionele proces zijn ding te laten doen.

2.2 Wanneer interacties een loopje met ons nemen

Natuurlijk gaat dit ook vaak mis. We zijn niet voortdurend in perfecte balans met onszelf of met elkaar. Integendeel! Allerlei vormen van miscoördinatie en *breakdown* vormen een integraal aspect van communicatie en interactie. Maar precies wanneer het misloopt, opent er zich een gaatje in de tijd en in de ruimte om méér, om ándere betekenis te maken. Net wanneer niet alles op rolletjes loopt, gebeuren er nieuwe dingen. In feite vormt dit zelfs een basis van het samen betekenis verlenen, van het deelnemend zin-geven. Als we altijd perfect op mekaar afgestemd zouden zijn, zou er nooit iets van betekenis gebeuren.

Een speciaal aspect van de theorie van *participatory sense-making* is dat ze de sociale interactie definieert op een manier die binnen de cognitie-wetenschap niet zo gebruikelijk is. Daar is men eerder gewend om te spreken van sociale informatie, oftewel informatie over andere personen. Elkaar begrijpen gaat erom om te gaan met dit soort informatie of, zoals de theorie van de *theory of mind* of het *mentaliseren* voorschrijft, om elkaars gedachten te lezen, of ons voor te stellen wat er in de geest van iemand anders omgaat. Maar meestal kunnen we dat niet, en bovendien bestaan veel van onze interacties uit heel andere dingen dan elkaars diepe roersels te proberen raden. En iedereen kent ook wel het fenomeen waarbij elkaars gedachten proberen te achterhalen juist leidt tot moeilijkheden. We kunnen er niet

van uit gaan dat we weten wat de ander wil. Vaak leidt dit bovendien tot escalerende communicatieproblemen. Zelfs wanneer geen van beide personen zin heeft in ruzie, gebeurt het toch soms dat er heibel van komt.

Dit komt net omdat sociale interacties soms een eigen leven kunnen gaan leiden, of autonoom kunnen worden. Dat wil zeggen, ze delen met levende wezens de eigenschap dat ze aan zelfbehoud kunnen doen: processen die deel uitmaken van de sociale interactie zorgen ervoor dat de interactie zichzelf in stand houdt (los van pogingen om te raden naar of te reflecteren over elkaars gedachten). Om hiervan een voorbeeld te geven dat we allemaal kennen: Stel, je loopt in de gang naar je bureau. Een collega komt je van de andere kant tegemoet. In plaats van elkaar vlotjes te passeren, staan jullie ineens pal tegenover elkaar. Wanneer je probeert naast elkaar door te lopen, staan jullie weer voor elkaar. Ieder stapte naar de andere kant, die eigenlijk dezelfde kant is. Het proberen uit deze korte impasse te komen, maakt net dat de coördinatie tussen jullie – voor even – behouden blijft. Hier is dus een interactie ontstaan die geen van beiden wilde, maar die toch een tijdje blijft bestaan. Dit is een illustratie van de autonomie van sociale interactieprocessen.

Volgens de enactieve benadering (en Bateson en Watzlawick hebben dit ook al beschreven) is dit een algemeen kenmerk van sociale interacties. Wanneer mensen elkaar ontmoeten, zijn de interacties waarin ze zich begeven ten dele autonoom. Dat wil dus ook zeggen dat mensen die eraan deelnemen niet altijd, of geen volledige, controle hebben over wat er in de interactie gebeurt.

Om dit interessante fenomeen beter te begrijpen, zijn er definities van sociale interactie nodig. Omdat deze in de cognitiewetenschap nog niet voorhanden waren, heb ik in 2007 samen met collega's de volgende definitie voorgesteld. We kunnen maar van sociale interactie spreken wanneer er, ten eerste, een relationele dynamiek ontstaat die zichzelf een tijdje reguleert en in stand houdt en, ten tweede, wanneer tegelijkertijd de autonomie van de deelnemers aan de interactie niet ondermijnd wordt. Wanneer dat wel het geval is, d.w.z. wanneer één of beide personen in de interactie niet meer autonoom kunnen handelen, spreken we niet meer van een sociale interactie. Bijvoorbeeld, het verplaatsen van een persoon die het bewustzijn verloren heeft is, volgens deze definitie, geen sociale interactie meer. Het kan wel een sociale *situatie* zijn (d.w.z. er zijn verschillende mensen bij betrokken), maar geen sociale interactie. Eén van de twee personen is hier geen actieve deelnemer aan de interactie. Samengevat: sociale interactie wordt gekenmerkt door een autonome relationele dynamiek, én tegelijkertijd het zichzelf in stand houden van de personen die eraan deelnemen (De Jaegher en Di Paolo 2007; De Jaegher, Di Paolo, en Gallagher 2010).

Waarom is zo'n definitie van belang? De autonomie van de sociale interactie theoriseren en aantonen helpt ons om beter te begrijpen hoe mensen kunnen

deelnemen aan interacties, en hoe ze elkaar en de wereld daardoor en daarin samen begrijpen. Wanneer zin-geven erin bestaat zich in de wereld te bewegen vanuit de verschillende perspectieven en identiteiten die eenieder probeert te onderhouden (individuele autonomie), en wanneer we daarbij voortdurend met elkaar coördineren (interactionele autonomie), dan is onze deelname aan sociale interacties bijna letterlijk van levensbelang. Personen brengen verschillende identiteiten, perspectieven, en de ermee samenhangende belangen en emoties mee in iedere interactie, en deze hangen dus allemaal af van het dynamisch interactief proces, terwijl ze dat proces tegelijk ook beïnvloeden. Wanneer interacties dan ook nog letterlijk een loopje kunnen nemen met ons, dan is het nodig om beter te begrijpen hoe dit werkt.

2.3 De kwetsbaarheid van personen en interacties

Systemen die zichzelf in stand houden zijn kwetsbaar in dit zelfbehoud. Dit geldt zowel voor personen als voor interacties. Dit is één van de belangrijkste aspecten van deze benadering die kunnen bijdragen aan een beter begrip en toepassing van de systeemtherapeutische praktijk.

Zelf-organiserende systemen – dus zowel mensen als interacties – moeten en kunnen met storingen en inbreuken omgaan, en voor iedere perturbatie, op ieder moment, zijn ze daar meer of minder toe in staat. Dit is goed om voor ogen te houden wanneer we met een persoon of systeem in moeilijkheden te maken krijgen.

In de theorie van deelnemend zin-geven spreken we van een primordiale spanning tussen mensen en de interacties waaraan ze deelnemen (Cuffari et al. 2015). Mensen verhouden zich niet alleen tot elkaar, maar ook tot de interactieprocessen waaraan ze deelnemen. Probeer maar eens iemand te groeten. Geef je een hand of net niet, één, twee, of drie kussen, oogcontact, een knuffel of zeker niet? Hoe mensen elkaar groeten wordt niet alleen bepaald door ieder van hen of door hun achtergrond, maar ook door hoe de interactie tussen hen zich afwikkelt. Plots blijkt het een kus op de mond geworden te zijn, niet omdat de deelnemers dat wilden, maar als gevolg van enig interactioneel gestuntel, waarover geen van beiden, noch allebei samen, de controle hadden. Of denk aan de voorbeelden van socioloog Erving Goffman over hoe interactieprocessen kunnen lijden onder vervreemding (Goffman 1957). Mensen zijn voortdurend bezig met vanalles, en dit kan leiden tot moeilijkheden voor het voortbestaan van hun interacties. Als iemand voortdurend wegstijgt tijdens een gesprek, of op zijn uurwerk of gsm kijkt, zijn zowel hij als zijn gesprekspartner daardoor bezig de interactie op een bepaalde manier te onderhouden, of net te onderzoeken wat er in deze interactie nu eigenlijk speelt. Ben ik saai? Is de ander moe, ongeïnteresseerd, verlegen? Wat is er daar buiten aan de hand dat zo interessant is? Hoe kan ik zijn

aandacht er weer bij krijgen? En aan de andere kant zijn mensen voortdurend bezig zichzelf in stand te houden, een imago te onderhouden – weer een inzicht van Goffman (Goffman 1955). Er is met andere woorden een spanningsveld tussen het onderhouden van interacties aan de ene kant, en zelfbehoud aan de andere kant; tussen interactief en persoonlijk zelfbehoud. De spanningen die dit oplevert zijn niet altijd negatief, maar kunnen ook net bijdragen tot elkaar (beter) verstaan, tot nieuwe inzichten, tot voortgang.

Interactieprocessen leggen eigen normen op aan wat er voor hun deelnemers mogelijk is. Ze lokken bepaalde manieren van deelnemen uit, en verhinderen weer andere participatiemogelijkheden. Dit ligt onder andere aan de maatschappelijke context waarin ze zich afspelen en de rollen en normen die daaruit volgen, maar ook aan de zich afwikkelende interactionele dynamiek zelf, en aan wat de deelnemers met zich meebrengen aan gemoedsgesteldheid, geschiedenis, verwachtingen, lichamelijke toestand, enzoverder.

Een voorbeeld uit onderzoek kan helpen dit inzichtelijk te maken. Twee jongetjes spelen met een erg interessante, zichzelf voortbewegende robot. Eén van de jongens heeft de diagnose autisme. Af en toe roept hij heel luid zinnen als “*Table has a t in it!*” of “*Carpet has a p in it!*” De jongen lijkt feiten over de spelling van woorden willekeurig te herhalen. De andere jongen en de aanwezige begeleiders begrijpen niet wat dit betekent, en het gedrag wordt door hen als storend ervaren. Wanneer conversatie-deskundigen een video van dit voorval onderzoeken, ontdekken ze dat de intonatie van iedere schreeuw van het jongetje overeenkomt met hoe we protest uitdrukken: de toon gaat omhoog naar het einde van de zin. Bovendien valt iedere schreeuw net wanneer de andere jongen de robot in handen heeft (Stribling et al. 2005/2006).

Vanuit een enactivistisch perspectief kunnen we stellen dat de jongen zich perfect inpast in de regels van de interactie: hij reageert net wanneer de andere jongen de robot heeft. Alleen wordt de interactie hier tegelijkertijd bedreigd door de talige vreemdheid van de interventies. In de situatie begrijpen noch de andere jongen, noch de begeleiders het gedrag van de autistische jongen, en dus is er van “samen spelen” geen sprake. Maar hij drukt wel zijn frustratie uit wanneer zijn goesting om met de robot te spelen in het gedrang komt. Hier zien we dus een vreemde manier (d.m.v. op het eerste zicht “nietszeggende” of irrelevante uitspraken) waarop iemand toch probeert deel te nemen aan interactie en aan zijn noden en verlangens tegemoet te komen, zelfs wanneer op andere niveaus de interactie erg onder druk staat doordat de uitroepen niet begrepen worden en als ongepast worden ervaren. Pas wanneer je naar de situatie kijkt door een interactionele en enactieve bril, wordt duidelijk wat er gaande is (De Jaegher 2013).

Ook autisme kunnen we dus begrijpen als een zeer bepaalde manier waarop zin-geving, interactieve betekenisverlening en belichaming samenhangen, ook als het soms niet direct herkenbaar is voor mensen die geen autisme hebben, en we harder moeten zoeken naar hoe de zin-geving en deelnemende zin-geving gebeurt. Wat dit voorbeeld aangeeft, is het belang van het kijken naar de specifieke manieren waarop mensen bezig zijn met het behoud van hun identiteit en zin-gevingen, en hoe ze kunnen, of net niet kunnen, deelnemen aan interacties in relatie hiertoe.

3. Tot slot

Samengevat, heb ik voorgesteld hoe levensprocessen, levensnoden, onze lichamelijke constitutie, en onze inbedding in de wereld aan de basis liggen van hoe we de wereld en elkaar begrijpen. Bovendien spelen de sociale interactieprocessen waaraan we deelnemen hierin hun eigen, eigengereide rol. Zowel personen als sociale interacties doen aan zelf-behoud, hetgeen leidt tot spanningen tussen hen die bijdragen aan betekenisverlening. Elkaar begrijpen komt voort uit wat we nodig hebben, wat we letterlijk en figuurlijk willen en kunnen grijpen, en hoe we onszelf kunnen handhaven, of net niet, in de interacties waaraan we participeren.

Door deze ideeën toe te passen op de systeemtherapeutische theorie en praktijk, wordt duidelijk dat het non-verbale van groot belang is, en ook zowel de bredere sociale context, als de interactieprocessen een belangrijke rol spelen. Grip krijgen op sociale interacties vraagt bovendien van therapeuten dat ze de interactionele dynamieken goed begrijpen (en ook de deelnemers aan interactie kunnen van zulke inzichten hiervan profiteren). In de systeemtherapie is dit welbekend, maar het specifieke idee dat zowel personen als interacties zichzelf in stand proberen te houden en met betrekking daartoe ook kwetsbaar zijn, voegt wellicht nog iets extra toe.

De enactivistische benadering maakt duidelijk dat het lichaam centraal moet staan, ook voor en in de systemische psychotherapie. Zoals Galbusera en Fuchs in dit tijdschrift al zeiden: “Denken doe je niet alleen met je brein, psychotherapie doe je niet alleen met woorden” (2014, p. 149). Meer zelfs, in overeenstemming met de ideeën die ik hier beschreven heb, winnen therapieën die het lichaam voorop stellen steeds meer aan invloed, en worden ook uitvoerig onderzocht (Behrends et al. 2012, Fuchs en Koch 2014, Röhricht et al. 2014, Samaritter en Payne 2016, Maiese 2016). Volgens de hedendaagse stand van de cognitiewetenschap, zal het dan ook nuttig zijn de systeemtherapie uit te breiden en te verdiepen met aandacht voor het hele lichaam binnen interacties.

Maar *enaction* gaat hierin verder dan alleen het lichamelijke: het verbindt het lichamelijke, het interactionele, het fenomenologische, en het existentiële (de Haan

2013). Alleen wanneer we begrijpen met welke goesting wij onze wereld letterlijk en figuurlijk willen be-grijpen, alleen wanneer we verstaan hoe onze deelname aan interacties ons in vervoering kan brengen of ons net parten kan spelen, is het mogelijk te begrijpen hoe we elkaar zo diep kunnen beïnvloeden – hoe sterk onze subjectiviteit en intersubjectiviteit met elkaar verweven zijn.

Dank

Met dank aan Ellen Reijmers, Mieke Faes en Lieve Cottyn voor hun behulpzame suggesties voor de tekst.

Ik draag dit artikel op aan mijn vader, Luc De Jaegher, die de Systeemtheoretische Psychotherapieopleiding volgde in de Interactie Academie, midden jaren '80, en die in mij de interesse in mensen, in denken, en in denk- en inter-menselijke systemen heeft aangewakkerd. Hij overleed op 11 mei 2016 aan frontotemporale jong-dementie, een ziekte die, ironisch en zeer jammer, communicatie en verbinding heel erg moeilijk maakte.

Referenties

Behrends, A., Müller, S., & Dziobek, I. (2012). Moving in and out of synchrony: A concept for a new intervention fostering empathy through interactional movement and dance. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 107-116.

Bernstein, N. A. (1967). *Coordination and Regulation of Movements*. New York: Pergamon Press.

Cuffari, E., Di Paolo, E., & De Jaegher, H. (2015). From participatory sense-making to language: There and back again. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 14(4), 1089-1125. doi: 10.1007/s11097-014-9404-9

Danziger, S., Levav, J., & Avnaim-Pesso, L. (2011). Extraneous factors in judicial decisions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(17), 6889-6892.

de Haan, S. (2013). De existentiële dimensie van de psychiatrie: een enactivistische benadering. *Psyche & Geloof. Tijdschrift van de Christelijke Vereniging voor Psychiaters, Psychologen en Psychotherapeuten*, 24(2), 130-140.

de Haan, S., & Fuchs, T. (2010). The ghost in the machine: Disembodiment in schizophrenia – Two case studies. *Psychopathology*, 43(5), 327-333.

De Jaegher, H. (2009). Social understanding through direct perception? Yes, by interacting. *Consciousness and Cognition*, 18(2), 535-542. doi: 10.1016/j.concog.2008.10.007

De Jaegher, H. (2013). Embodiment and sense-making in autism. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 7, 15. doi: 10.3389/fnint.2013.00015

De Jaegher, H. (2015). How we affect each other. Michel Henry's 'pathos-with' and the enactive approach to intersubjectivity. *Journal of Consciousness Studies*, 22(1-2), 112-132.

De Jaegher, H., & Di Paolo, E. (2007). Participatory Sense-Making: An enactive approach to social cognition. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 6(4), 485-507. doi: DOI 10.1007/s11097-007-9076-9

De Jaegher, H., Di Paolo, E. A., & Gallagher, S. (2010). Can social interaction constitute social cognition? *Trends in Cognitive Sciences*, 14(10), 441-447. doi: doi:10.1016/j.tics.2010.06.009

Di Paolo, E. A. (2015). Interactive time-travel: On the intersubjective retro-modulation of intentions. *Journal of Consciousness Studies*, 22(1-2), 49-74.

Fuchs, T. (2005). Corporealized and disembodied minds: A phenomenological view of the body in melancholia and schizophrenia. *Philosophy, Psychiatry, and Psychology*, 12(2), 95-107.

Fuchs, T., & De Jaegher, H. (2009). Enactive Intersubjectivity: Participatory sense-making and mutual incorporation. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 8(4), 465-486. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s11097-009-9136-4>

Fuchs, T., & Koch, S. C. (2014). Embodied affectivity: On moving and being moved. *Frontiers in Psychology*, 5. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00508

Galbusera, L., & Fuchs, T. (2014). Denken die je niet alleen met je brein, psychotherapie doe je niet alleen met woorden. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 149-188.

Goffman, E. (1955). On Face-Work: An Analysis of Ritual Elements in Social Interaction. *Psychiatry*, 18, 213-231.

Goffman, E. (1957). Alienation from interaction. *Human Relations*, 10, 47-59.

Maiese, M. (2016). *Embodied Selves and Divided Minds*. Oxford: Oxford University Press.

Martin, L. A. L., Koch, S. C., Hirjak, D., & Fuchs, T. (2016). Overcoming disembodiment: The effect of movement therapy on negative symptoms in schizophrenia – A multicenter randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 7. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00483

Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1989). *De Boom der Kennis: Hoe Wij de Wereld door onze Eigen Waarneming Creëren* (T. Maas, vertaling). Amsterdam: Contact.

Neugebauer, L., & Aldridge, D. (1998). Communication, heart rate and the musical dialogue. *British Journal of Music Therapy*, 12(2), 46-52.

Röhrich, F., Gallagher, S., Geuter, U., & Hutto, D. D. (2014). Embodied cognition and body psychotherapy: The construction of new therapeutic environments. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 10(1), 11-20.

Samaritter, R., & Payne, H. (2016). Being moved: Kinaesthetic reciprocities in psychotherapeutic interaction and the development of enactive intersubjectivity. *European Psychotherapy*, 13, 5-20.

Savenije, A., van Lawick, J., & Reijmers, E. (2014). *Handboek Systemtherapie*. Utrecht: de Tijdstroom.

Stribling, P., Rae, J., Dickerson, P., & Dautenhahn, K. (2005/2006). "Spelling it out": the design, delivery and placement of 'echolalic' utterances by a child with an autism spectrum disorder. *Issues in Applied Linguistics*, 15(1), 3-32.

Young, I. M. (2005). *On Female Body Experience: "Throwing like a Girl" and Other Essays* Oxford: Oxford University Press.

* **Personalia**

Filosoof en cognitiewetenschapper. Ramón y Cajal onderzoeker aan het departement Logica en Wetenschapsfilosofie, Universiteit van het Baskenland, San Sebastián, Spanje. Voordien o.a. werkzaam aan de afdeling psychiatrie van de Universiteit van Heidelberg, Duitsland. Doctoraat van de Universiteit van Sussex, Brighton, Verenigd Koninkrijk, 2007.