

RIMPELINGEN

Verruimen en verdiepen in psychotherapie

Integratie, relatie en proces
vanuit Interactionele Vormgeving

Bruno Van den Bosch & Hilde Vleugels

P E L C K M A N S

We dragen dit boek op aan elkaar
en aan allen die met ons meegroeiden
en verder zullen dragen
wat hier vorm kreeg.

DANKWOORD

Veel van wat in deze bladzijden woorden kreeg, is niet alleen van ons. Het is gegroeid in de ruimte tussen ons, maar ook in de ontmoeting met velen die ons denken, zoeken en werken mee hebben gevormd. Sommige invloeden zijn duidelijk aanwijsbaar, andere blijven stiller aanwezig.

Wij danken de mensen met wie wij mochten werken: cliënten, studenten, collega's, opleiders en supervisanten. In hun vragen, verhalen, nabijheid en tegenspraak kreeg ons denken richting, nuance en diepte. Veel van dit boek is gegroeid in die ontmoetingen.

Wij danken ook allen die dit boek mee mogelijk maakten: wie meelas, aanmoedigde, scherpstelde, ordening bracht, vertrouwen gaf, uitgaf of op een andere manier hielp dragen.

Sommige sporen laten zich benoemen. Andere werken ondergronds verder. Samen hebben zij deze bladzijden mede gevormd.

Wat tussen mensen beweegt, reikt vaak verder dan wat zichtbaar is. Wij hopen dat ook dit boek verder mag reizen – in gesprekken, ontmoetingen en rimpelingen die zich blijven verspreiden.

Leesexemplaar

INHOUD

Dankwoord	5
Voorwoord	11
Inleiding	15

DEEL I – HET HUIS VAN INTEGRATIEVE PSYCHOTHERAPIE

De fundamenten	20
Historische wortels	20
De filosofische grondvesten	24
De vier pijlers van Interactionele Vormgeving	34
Het huis met de vele kamers – een wandeling door therapeutische wijsheid	38
De experiëntiële benadering – de kamer van het innerlijk beleven	39
De systemische, narratieve en contextuele benadering – de kamer van relaties en patronen	41
De psychodynamische benadering – de kamer van de onderstroom	48
De gedrags- en cognitieve benadering – de kamer van keuze en experiment	51
De lichaamsgerichte benadering – de kamer van belichaamd weten	53
De existentiële en transpersoonlijke benadering – de kamer van zin en horizon	57
Het huis als levend geheel	62
De ziel van het huis – de grondhouding als hart van de therapeutische samenwerkingsrelatie	64
De relationele en belichaamde grondhouding	66
De Nieuwe Onschuld	73
Rogers' erfenis	78
Meerzijdig gerichte partijdigheid	83
Zelfzorg als onderdeel van de grondhouding	87
Grenzen als onderdeel van de grondhouding	90

De wetenschappelijke dimensie van de grondhouding	92
De transpersoonlijke dimensie van de grondhouding	94
De ontwikkeling van de grondhouding	97
Intermezzo: Vormgeven in interactie – de wiskunde van verbinding	102
Verruimd kijken – een integraal perspectief op mens en wereld	104
De eerste poort – het individueel innerlijk perspectief	105
De tweede poort – het individueel extern perspectief	107
De wisselwerking tussen innerlijke beleving en belichaamd functioneren	108
De derde poort – het collectief innerlijk perspectief	110
De vierde poort – het collectief extern perspectief	112
De wisselwerking tussen gedeelde betekenissen en maatschappelijke ordening	114
De samenhang tussen de vier poorten in de praktijk	116
 DEEL II – HET THERAPEUTISCHE PROCES ALS ZEILREIS	
Neem ruim – de zeilreis als metafoor	122
Resonantie in de therapeutische ontmoeting	124
De zeilboot – metafoor voor het zelf in beweging	124
De reis van de zeiler – het integratieve proces	126
Het ritme van het therapeutische proces	127
De I.V.-interactiedriehoek als innerlijk navigatiesysteem	127
Fase 1 – de zeiler vertrekt	131
De zee roept: tussen angst en verlangen	131
De haven met de steiger – bedding en vertrouwen	132
Luisteren naar de wind van verlangen	133
Navigeren tussen waarnemen, willen en handelen	134
De zeilboot voorbereiden – veiligheid, grenzen en dragende basis	137
De voorlopige kaart – een eerste hypothese	139
De drempel – poorten, poortwachters en het offer	140
De oceaan wacht – engagement en vertrek	140
Intermezzo: De kaart van de reis – het Hypothesemodel	142
Fase 2 – de reis naar integratie	149
Draagkracht, oriëntatie en samenhang	152
Verdieping en innerlijke organisatie	183

REFERENTIES

Ontregeling, transformatie en integratie	202
Intermezzo: Wanneer vorm ontstaat uit breuk – vormgeven als weg naar samenhang	224
Intermezzo: Het Hypothesemodel als co-navigatie	230
Intermezzo: De Adaptieve Cyclus	233
Fase 3 – terugkeer	236
De terugkeer – van begeleide integratie naar gedragen zelfsturing	236
Verankering van integratie	237
Resonantie in context en dagelijks leven	238
Afronding – de ruimte die blijft	239
Epiloog – verruimen en verdiepen	241
Architectuur van Interactionele Vormgeving	244
Referenties	251
Register	257

Wie heel wil zijn, laat zich delen.
Wie recht wil zijn, laat zich buigen.
Wie vol wil zijn, laat zich leegmaken.

– Naar Lao Tse, *Tao Te Ching*, hoofdstuk 22

Resonantie is jezelf kwetsbaar maken.
Je stelt je open voor het onbekende,
voor iets wat jou kan raken en transformeren
op een manier die je zelf niet kunt voorzien.

– Hartmut Rosa, interview door Alexandra van Ditmars, *Filosofie Magazine*, nr. 3, 20

VOORWOORD

Van huis tot zeilboot – een reis naar integratie

In het hart van Antwerpen-Berchem staat een gebouw met een bijzondere geschiedenis. Wat ooit een sigarenfabriek was – een plek van productie, machines en rook – is vandaag de thuishaven van de Educatieve Academie. Waar vroeger tabaksbladen werden verwerkt, ontvouwt zich nu een leeromgeving waarin mensen groeien, zoeken en zich professioneel verdiepen. Deze transformatie is meer dan praktisch: ze belichaamt een beweging van maakbaarheid naar betekenis, van mechaniek naar ontmoeting.

Wie door het gebouw wandelt, merkt dat elke ruimte een naam draagt die verwijst naar een stem uit de geschiedenis van de psychotherapie. Niet als louter eerbetoon, maar als uitnodiging tot dialoog. Deze kamers vormen samen geen encyclopedie en geen gesloten systeem, maar een bewoonbaar huis: een plek waar verschillende perspectieven naast elkaar bestaan, elkaar aanvullen en soms ook spanningsvol samenleven.

Dit huis is een dragende metafoor voor Interactionele Vormgeving (I.V.). I.V. is geen optelsom van technieken en ook geen synthese die verschillen uitvlakt, maar een integratieve benadering die zich telkens opnieuw ontvouwt in de therapeutische relatie en het proces. Ze vertrekt vanuit samenhang: tussen mens en context, tussen ervaring en betekenis, tussen wat zich aandient en hoe daaraan vorm wordt gegeven. Zoals een huis fundamenteën nodig heeft én open ruimtes, zo vraagt psychotherapie om zowel stevigheid als beweeglijkheid.

Naast het huis loopt een tweede metafoor door dit boek: die van de zeilreis. Waar het huis staat voor bedding, structuur, identiteit en verankering, brengt de zeilreis beweging, tijd en richting binnen. Zeilen is onderweg zijn – met aandacht voor wind en stroming, voor koers en weerstand, voor wat zich aandient en wat gekozen wordt. De zeilreis veronderstelt een boot: een relationeel voertuig waarin kwetsbaarheid en draagkracht, richting en afstemming samenkomen. Niet als

controle-instrument, maar als drager van proces – altijd in wisselwerking met omstandigheden en met een innerlijk kompas.

Samen vormen huis en zeilreis een spanningsvolle maar vruchtbare tweespraak. Het huis bewaart en draagt wat we hebben geleerd; de zeilreis nodigt uit tot onderweg zijn, tot risico en ontdekking. Binnen Interactionele Vormgeving horen beide onlosmakelijk bij elkaar. Therapie speelt zich af in een veld waar kennis en aanwezigheid, theorie en creatie, stabiliteit en verandering elkaar verruimen en verdiepen.

De verschillende kamers van het huis verwijzen naar belangrijke therapeutische benaderingen: het systemische besef van onderlinge verbondenheid, het psychodynamische inzicht in gelaagdheid en geschiedenis, de contextuele gevoeligheid voor loyaliteit en rechtvaardigheid, het experiëntiële vertrouwen in beleving en contact, het lichaamsgerichte besef van belichaamde regulatie, het existentiële en transpersoonlijke zoeken naar betekenis en verbondenheid, de gedragscognitieve aandacht voor denken, handelen en oefenen, en het relationele werk van communicatie en afstemming. Samen vormen zij een palet waaruit de therapeut situationeel en relationeel put.

Wat deze benaderingen verbindt, is geen uniformiteit, maar resonantie – in ontmoeting, afstemming en betekenisgeving. Interactionele Vormgeving vertrekt vanuit het vertrouwen dat verandering ontstaat waar mensen zich gezien weten, waar ervaring vorm mag krijgen en waar nieuwe beweging mogelijk wordt. Het huis van Integratieve Psychotherapie is daarom geen museum, maar een levend geheel: steeds opnieuw in wording, net als de therapeutische ontmoeting zelf.

Welkom in dit huis.

En wanneer het tijd is om uit te varen: welkom op de zeilreis, waar elke ontmoeting rimpelingen kan veroorzaken die verder reiken dan we vermoeden.

Persoonlijke motivatie

De filosofie van integratie krijgt haar kracht pas echt wanneer ze belichaamd wordt in mensen. Daarom willen we hier ook delen hoe onze persoonlijke reizen naar verbinding en vormgeving zich verweven met het ontstaan en voortbestaan van Interactionele Vormgeving (I.V.).

Bruno Van den Bosch: zoektocht naar verbinding – integratie als levensbeweging

Mijn hele leven ben ik op zoek geweest naar verbinding. Deze zoektocht begon vroeg, in een gezin waar twee werelden naast elkaar bestonden die elkaar moeilijk leken te vinden. Mijn vader was professor wiskunde – een man voor wie logica en bewijsvoering het fundament van alle waarheid vormden. Mijn moeder was verpleegster met een diepe religieuze gevoeligheid: zij geloofde in dimensies van het bestaan die zich niet lieten vangen in formules, maar wel voelbaar en betekenisvol waren.

Als kind werd ik getuige van een stille spanning tussen deze fundamenteel verschillende manieren om de werkelijkheid te verstaan. Kinderen hebben een natuurlijke neiging tot samenhang en betekenis. Vanuit die gevoeligheid ontstond mijn levenslange zoektocht naar verbinding: het samenbrengen van schijnbaar tegenstrijdige perspectieven tot een rijker en vollediger geheel.

Deze ervaring legde de basis voor mijn professionele missie en voor de ontwikkeling van Interactionele Vormgeving (I.V.), in samenwerking en verbondenheid met Hilde Vleugels. Binnen I.V. vonden we een manier om striktheid en betrouwbaarheid te verbinden met openheid voor het mysterieuze en betekenisvolle; wetenschap met transpersoonlijk inzicht, logica met intuïtie. Integratie kreeg zo gestalte als een levend proces waarin verschillen niet worden opgeheven, maar in relatie tot elkaar verdiepen en verrijken.

Vanuit diezelfde beweging ontvouwt zich ook Hilde's eigen manier van kijken en vormgeven, waarin aandacht voor vorm, ritme en beweging vanzelfsprekend meesprekt.

Hilde Vleugels: rimpelingen – vorm geven aan verbinding en proces

Waar Bruno zoekt naar verbinding tussen werelden, zoek ik naar vormen waarin die verbinding kan ademen. Wat mij altijd heeft betoverd in onze integratieve benadering, is de delicate dans tussen interactie en vormgeving – de synergie van ontmoeting en creatie. Deze beweging ervaar ik als rimpelingen: subtiele verschuivingen die ontstaan waar iemand of iets werkelijk geraakt wordt.

In mijn werk, als therapeut én als schrijfster/kunstenaar, heb ik geleerd hoe bepalend vorm is. Niet als verpakking, maar als bedding. Vorm is nooit neutraal: ze

opent of sluit mogelijkheden tot ervaring. De juiste vorm kan dragen, verdiepen en toegankelijk maken; een onzorgvuldige vorm kan het levende contact juist verstoren. In de therapiekamer betekent dit aandacht voor ritme, timing, beeld, stilte en beweging – voor alles wat het proces helpt te ademen zonder het vast te zetten.

In onze gezamenlijke zoektocht naar passende vormen die ontmoeting verdiepen en verbinding versterken, weeft Interactionele Vormgeving hoofd, hart en lichaam samen tot een relationeel geheel. Woorden, beelden en handelingen zijn daarin geen toevoegingen aan therapie, maar manieren waarop ervaring zich kan ordenen, tonen en transformeren – in relatie en in tijd.

In een wereld die steeds sneller, complexer en digitaler wordt, ervaar ik deze aandacht voor vorm in interactie als een noodzakelijke tegenbeweging. Juist waar versnelling, vervreemding en fragmentatie dreigen, wordt het essentieel om te vertragen, te luisteren en betekenis te laten ontstaan. Niet door te forceren, maar door ruimte te maken voor wat zich wil tonen.

In die ruimte ontstaan rimpelingen – kleine bewegingen van herkenning, resonantie en creatie. Bewegingen die zich verspreiden, elkaar raken, uitdoven en opnieuw verschijnen. Zo blijft verbinding levend en kan samenhang zich telkens opnieuw vormen.

INLEIDING

Verruimen en verdiepen in psychotherapie – integratie, relatie en proces

Each thought, each action, is like a wave on the surface of the water.
Its ripples spread far beyond what we can see.

– Thich Nhat Hanh, *Peace Is Every Step*, Bantam Books (1991)

Psychotherapie vraagt vandaag om verruiming én verdieping. Verruiming, omdat het menselijk lijden zich niet laat herleiden tot één verklaringsmodel, één techniek of één perspectief. Verdieping, omdat verandering niet ontstaat door oppervlakkige oplossingen, maar door werkelijke ontmoeting, afstemming en betekenisgeving. Dit boek wil bijdragen aan beide bewegingen.

Integratie wordt hier niet opgevat als het louter samenvoegen van technieken, ook al beschikt de hedendaagse integratieve therapeut over een rijke schatkist aan methoden en interventies. Die technische veelzijdigheid staat nooit op zichzelf, maar wordt gedragen door een voortdurende afstemming op de cliënt, de relatie en het proces.

Integratie verwijst hier naar het verbinden van verscheidene perspectieven, innerlijke ervaringen en relationele bewegingen – in en door de therapeutische relatie. Relatie vormt de bedding waarin resonantie en verandering mogelijk worden. Proces verwijst naar de dynamiek die zich daarin ontvouwt: niet lineair of voorspelbaar, maar gevoelig voor timing, ritme, verstoring en herstel. Verruimen en verdiepen gebeurt precies daar waar deze dimensies elkaar raken.

Om deze beweging tastbaar te maken, werken we met beelden. Het huis staat voor bedding en structuur: een bewoonbare ruimte waarin verschillende therapeutische benaderingen naast elkaar bestaan en in wisselwerking samenhang vormen. De zeilreis verbeeldt het therapeutische proces: onderweg zijn in afstemming met wat zich aandient, met aandacht voor koers, weerstand en verandering. Binnen deze beelden ontstaan rimpelingen – subtiele, vaak onzichtbare effecten van ontmoeting,

aanwezigheid en betekenis. Kleine bewegingen die doorwerken, soms nabij en merkbaar, soms ver voorbij wat onmiddellijk zichtbaar is.

We vertrekken vanuit de overtuiging dat mensen verlangen naar samenhang en heelheid, ook wanneer hun ervaring wordt gekenmerkt door breuk, verlies of ontregeling. In therapie bewegen we voortdurend tussen veiligheid en openheid, tussen houvast en loslaten, tussen vorm loslaten en vorm vinden, tussen weten en niet-weten. Interactionele Vormgeving nodigt uit om deze spanning niet op te lossen, maar te dragen, met aandacht voor hoe ervaring zich vormt en hervormt in het moment, in de relatie en in het proces.

De beweging naar binnen, naar afstemming en integratie, blijft niet zonder gevolg. Wanneer innerlijke strijd verzacht en betekenis zich vormt, verandert ook het relationele veld. Zo groeien bewegingen die niet polariseren, maar openen; die niet forceren, maar ruimte maken. Verandering voltrekt zich zelden spectaculair, maar vaak in deze kleine verschuivingen – precies daar waar iemand zich gezien, gehoord en geraakt weet.

Met dit boek willen we zulke bewegingen ondersteunen. Niet door recepten aan te reiken, maar door een kader te bieden dat denken, voelen en handelen verbindt. Een kader dat uitnodigt tot aanwezigheid, tot reflectie en tot creatie, zodat psychotherapie kan blijven bewegen, verdiepen en verruimen, op het snijvlak van complexiteit en eenvoud, kwetsbaarheid en kracht, houvast en openheid elkaar raken.

Navigeren door de inhoud – een kaart voor een gelaagde reis

Dit boek beweegt tussen bedding en horizon, tussen structuur en proces. De opbouw volgt geen lineair stappenplan, maar biedt een kaart die helpt oriënteren in een gelaagde en levende reis door integratieve psychotherapie.

Deel I – Het huis van Integratieve Psychotherapie

Het eerste deel verkent integratieve psychotherapie als een huis met stevige fundamenten en vele kamers. Interactionele Vormgeving (I.V.) vormt hierbij de concrete uitwerking van dit huis – een manier om integratie relationeel en procesmatig gestalte te geven. De metafoor verheldert wat therapie-integratie in wezen betekent: het samenbrengen van verschillende perspectieven en benaderingen tot een samenhangend geheel, zonder hun eigenheid te verliezen.

We beginnen bij de historische en filosofische grondslagen. Filosofie vormt geen abstracte achtergrond, maar een dragende onderbouw van elke therapeutische praktijk. Zij verheldert mens- en wereldbeelden en nodigt uit tot reflectie op aannames, waarden en grondhoudingen die het therapeutisch handelen mee vormgeven.

Vervolgens maken we een wandeling door de verschillende kamers van het huis: de experiëntiële, systemische, psychodynamische, gedragscognitieve, lichaamsgerichte, existentiële en transpersoonlijke benaderingen. Elke stroming belicht menselijk functioneren vanuit een eigen invalshoek en biedt specifieke taal, methoden en gevoeligheden. Deze perspectieven worden niet samengevoegd tot één techniek, maar relationeel en procesmatig met elkaar verbonden.

Daarna richten we ons op het kloppend hart van het huis: de therapeutische relatie en de grondhouding van de therapeut. Hier krijgt integratie een belichaamde en relationele vorm. Aandacht, aanwezigheid, afstemming, grenzen en zelfzorg blijken geen bijkomstigheden, maar dragende voorwaarden voor verandering.

Het eerste deel sluit af met een verruimd, integraal perspectief op mens en wereld. Vier samenhangende invalshoeken – individueel en collectief, innerlijk en uiterlijk – fungeren als toegangspoorten tot het huis. Ze helpen het geheel te overzien en bieden houvast wanneer de veelheid aan benaderingen complex of overweldigend wordt.

Tussen huis en horizon

Aan het einde van Deel I verschijnt een drempel: het besef dat structuur alleen niet volstaat, dat identiteit niet onveranderd blijft.

Therapie voltrekt zich altijd in beweging, in tijd, in relatie en in proces. Van hieruit nodigt het boek uit om het anker te lichten.

Deel II – Het therapeutische proces als zeilreis

Het tweede deel beschrijft het therapeutische proces als een zeilreis. Waar Deel I bedding en overzicht biedt, staat hier de dynamiek van verandering centraal. Het proces wordt niet voorgesteld als een vaste route, maar als een gelaagde beweging waarin oriëntatie, verdieping, ontregeling en integratie elkaar kunnen afwisselen.

De reis volgt drie grote bewegingen – vertrek, inwijding en terugkeer – geïnspireerd door universele reispatronen zoals beschreven in mythische en psychologische tradities. Deze worden verbonden met klinische en theoretische kaders

uit de integratieve psychotherapie, waaronder inzichten uit de interpersoonlijke neurobiologie en polyvagaal geïnspireerd denken, die helpen om regulatie en veiligheid binnen het proces te begrijpen. Metaforen zoals wind, kompas, kapitein, bemanning, storm en anker helpen om complexe innerlijke en relationele processen ervaarbaar en bespreekbaar te maken.

De lezer wordt uitgenodigd dit deel niet alleen te volgen, maar ook te bewonen: als therapeut, als mens, als medenavigator in een proces dat zich steeds opnieuw afstemt op wat zich aandient.

Tot slot

Samen bieden beide delen één beweging:

een huis om in te landen,
en een zee om te bevaren.

Zo wordt integratieve psychotherapie zichtbaar als een praktijk die tegelijk verankerd en onderweg is – verruimend én verdiepend.

Tip

Voor een overzicht van de gebruikte modellen in dit boek (zoals de I.V.-interactiedriehoek, de Lagen van Diepte, het Hypothesemodel), zie de bijlage achteraan in het boek: Architectuur van Interactionele Vormgeving – de samenhang van de modellen.

DEEL I – HET HUIS VAN INTEGRATIEVE PSYCHOTHERAPIE

‘The soul is a house with many rooms. Every room holds a different memory, a different mood, a different possibility.’

John O’Donohue, *Anam Cara: A Book of Celtic Wisdom*, HarperCollins (1997)

Stel je voor dat integratieve psychotherapie een huis is met vele kamers. Interactionele Vormgeving (I.V.) kan worden begrepen als een specifieke manier om dit huis vorm te geven. Elke kamer belicht een ander facet van mens-zijn en opent een eigen perspectief op groei en heling. De metafoor toont hoe veelheid en eenheid elkaar kunnen versterken – precies wat integratie tot leven brengt. We nodigen je uit om dit huis van binnenuit te betreden, kamer per kamer, en mee te wandelen door de rijke geschiedenis, filosofische fundamenteën en levende praktijk van I.V.

DE FUNDAMENTEN

Laten we beginnen met een afdaling naar de fundamenteën van dit huis, waar de grondvesten stevig verankerd zijn in de tijd. Elke muur getuigt van de bijzondere reis die deze benadering heeft doorgemaakt. Hier ontdekken we hoe Interactionele Vormgeving ontstond en welke diepgewortelde filosofische inzichten de architectuur van deze bezielde constructie vormgeven. Deze denkbeelden geven I.V. tegelijk kracht, hart en richting. Ze fungeren als een stille motor achter de evolutie van de praktijk.

Historische wortels

De opkomst van Interactionele Vormgeving

De integratieve stroming Interactionele Vormgeving ontstond in Vlaanderen in de jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw, een periode waarin het therapeutische landschap sterk versnipperd was. Therapeuten identificeerden zich doorgaans met één specifieke benadering, bijvoorbeeld de psychoanalyse of de gedragstherapie, en beschouwden die vaak als de enige juiste.

Het is binnen dat sterk opgedeelde landschap dat I.V. vorm kreeg – geboren uit een diep verlangen naar integratie. Deze integratie kun je zien als een dans tussen uiteenlopende therapeutische stromingen, een symfonie waarin verschillende perspectieven elkaar versterken. Om een weg te vinden door het complexe labirint van het leven, combineert integratieve psychotherapie de rijkdom van diverse benaderingen.

Opvallend aan het wordingsproces van deze integratieve benadering is dat ze niet vertrok vanuit een theoretisch ontwerp dat nadien werd getoetst in de praktijk. Ze ontstond organisch, als rimpelingen die zich uitbreiden over het wateroppervlak – voortkomend uit het dagelijkse werk met cliënten en hulpverleners, en de voortdurende dialoog met studenten en docenten van de Educatieve Academie, centrum voor vorming en therapie.

Tot op vandaag blijft deze integratieve benadering evolueren in wisselwerking met nieuwe inzichten, praktijkervaringen en een steeds veranderende wereld. De rimpelingen strekken zich verder uit en resoneren dieper in ons denken, voelen en handelen.

Verbondenheid en complexiteit – de mens als meerlagig wezen

De ontwikkeling van Interactionele Vormgeving voltrekt zich tegen de achtergrond van een ingrijpende verschuiving in ons mens- en wereldbeeld. De 20ste eeuw bracht ongeziene wetenschappelijke en technologische vooruitgang. Die veranderde niet alleen onze leefomgeving, maar ook hoe wij gedrag, relaties en welzijn begrijpen.

In de geestelijke gezondheidszorg groeide het besef dat een louter reductionistische benadering tekortschiet. Mensen laten zich niet herleiden tot symptomen of afzonderlijke stoornissen. Het werk van John Bowlby (1988) onderstreepte het fundamentele belang van hechting en relationele verbondenheid. De positieve psychologie van Martin Seligman en Mihály Csikszentmihalyi (2000) verruimde het perspectief verder: niet alleen lijden vraagt aandacht, maar ook veerkracht, betekenis en groei.

Hier tekent zich een beweging af van versmalling naar verruiming. Menselijk functioneren wordt niet langer begrepen als een optelsom van losse onderdelen, maar als een samenhangend geheel waarin verschillende dimensies elkaar wederzijds beïnvloeden – een ontwikkeling die in die periode vaak als holistisch werd omschreven. Lichaam, psyche, relatie, context en betekenis staan niet naast elkaar, maar vormen een dynamisch netwerk van beïnvloeding. Psychisch lijden én ontwikkeling ontvouwen zich in die onderlinge verwevenheid.

In de 21ste eeuw wordt deze verruiming geen luxe, maar een noodzaak. Mondiale gebeurtenissen – pandemieën, gewapende conflicten, ecologische crises – tonen hoe diep onze levens met elkaar verbonden zijn. Complexiteit verschijnt daarbij niet als een obstakel dat weggewerkt moet worden, maar als een werkelijkheid die vraagt om samenhang, differentiatie en afstemming.

Interactionele Vormgeving positioneert zich binnen dit veld als een benadering die zowel verruimt als verdiept. Zij vertaalt deze bredere beweging naar een integraal

mensbeeld waarin verschillende lagen van ervaring onderscheiden én met elkaar in samenhang gebracht worden. Mentale en emotionele gezondheid worden zo begrepen als een dynamisch, gelaagd en relationeel proces – niet louter als het wegwerken van klachten, maar als het bevorderen van coherentie en betekenisvolle verbinding.

Gemeenschappelijke factoren – wat werkelijk werkt

In de integratieve praktijk is het besef gegroeid dat effectieve therapie vertrekt vanuit de gemeenschappelijke factoren die in uiteenlopende therapeutische stromingen werkzaam zijn. Deze factoren vormen het stille fundament van veranderingsprocessen en blijken in onderzoek vaak krachtiger dan de gekozen methode zelf.

Studies naar evidence-based therapierelaties tonen aan dat de therapeutische alliantie – samenwerking, gedeelde doelen en emotionele afstemming – een van de meest robuuste voorspellers is van een positieve therapeutische uitkomst (Norcross, 2011; Lambert, 2013). De alliantie is daarbij geen bijproduct van therapie, maar haar kern. Zij biedt de veiligheid waarin kwetsbaarheid mogelijk wordt, alsook de betrouwbaarheid die nodig is om te exploreren.

Naast de alliantie keren ook hoop op verandering en betrokkenheid van de cliënt consistent terug als werkzame factoren. Hoop opent een eerste beweging; actieve inzet maakt groei duurzaam. Beide worden echter gedragen door de kwaliteit van de relatie: een alliantie die ruimte schept, ondersteunt, uitdaagt en meebeweegt (Norcross, 2011).

Een sterke therapeutische band wordt gekenmerkt door empathische afstemming: luisteren voorbij de woorden, resoneren met de emotionele toon en terugspiegelen wat nog geen taal heeft. In dergelijke momenten ontstaat een verbinding die niet dwingt, maar uitnodigt – subtiel, als een trilling die zich uitbreidt wanneer werkelijk contact tot stand komt (Norcross, 2011).

Effectieve therapie vraagt daarnaast om flexibiliteit en responsiviteit: het vermogen van de therapeut om zich voortdurend af te stemmen op de unieke behoeften, ritmes en levenslagen van elke cliënt. Dit afstemmen betreft geen technische vaardigheid, maar een vorm van relationele sensitiviteit – weten wanneer te vertragen, wanneer te verdiepen, wanneer te structureren en wanneer ruimte te laten ontstaan (Norcross, 2011).

Een integrale blik is hierbij onmisbaar. Werken vanuit gemeenschappelijke factoren betekent dat niet enkel symptomen worden beschouwd, maar ook betekenis, context en geschiedenis. Sociale, culturele en economische dimensies vormen vaak het onzichtbare landschap waarin psychische processen zich ontvouwen (Gergen, 2009; McLeod, 2013). Door deze bredere context te erkennen, krijgt het verhaal van de cliënt reliëf en diepgang.

Recent uitkomstonderzoek benadrukt bovendien dat therapeuten onderling aanzienlijk verschillen in effectiviteit, vaak los van opleiding, ervaring of theoretische oriëntatie. In therapeutische settings verbeteren cliënten van de meest effectieve therapeuten sneller en vallen zij minder vaak uit dan cliënten van de minst effectieve therapeuten (Wampold & Brown, 2005). Miller, Hubble en Duncan (2007) benoemen deze uitzonderlijk effectieve clinici als *supershrinks*: niet omdat zij over een superieure methode beschikken, maar omdat zij aandachtig luisteren naar wat het proces hen teruggeeft. Deze therapeuten volgen het effect van hun aanwezigheid, vragen expliciet naar wat helpt en wat niet, en durven hun handelen bij te stellen wanneer het contact verschuift of stukt. In deze kleine, voortdurende bijstellingen – vaak nauwelijks zichtbaar, maar consequent – blijft de therapie levend. Het betreft geen controlemechanisme, maar een vorm van zorg: voor de relatie, voor de cliënt en voor het proces dat zich in interactie ontvouwt.

Vragen als ‘Werkt dit?’ en ‘Wat maakt dat het werkt?’ of ‘Wat is er nodig om het beter te doen werken?’ nodigen de cliënt uit om medearchitect van het therapeutische proces te worden. Zo groeit eigenaarschap en gedeelde verantwoordelijkheid – niet als techniek, maar als manier van samen aanwezig zijn. Interactionele Vormgeving situeert zich precies in dit veld van wederkerigheid: therapie als een voortdurend vormgevingsproces in interactie, gedragen door cliënt én therapeut.

Wat hier zichtbaar wordt in samenwerking en afstemming, wortelt dieper dan een klinische keuze alleen. Het veronderstelt een fundamentele belangstelling voor ervaring zelf: voor hoe mensen hun wereld beleven, betekenis en vorm geven en zich tot elkaar verhouden. Vanuit die bedding verschuift de aandacht vanzelf naar de filosofische grondvesten die dit mens- en wereldbeeld dragen.

De filosofische grondvesten

Fenomenologie – de geleefde ervaring in het hier-en-nu

Wanneer we de filosofische fundamenteën van Interactionele Vormgeving verkennen, komen we onvermijdelijk uit bij de fenomenologie. Deze invloedrijke stroming, waarvan Edmund Husserl (1913) als grondlegger wordt beschouwd, richt zich op de vraag hoe ervaringen zich aan het bewustzijn voordoen. Niet de objectieve feiten of verklaringen staan centraal, maar de wijze waarop mensen hun wereld beleven – in waarneming, gevoel, betekenis en verhouding tot anderen.

Fenomenologie onderzoekt ervaring zoals die verschijnt: vóór interpretatie, vóór duiding, vóór theorie. Het gaat niet alleen om wat er gebeurt, maar om hoe iets wordt waargenomen en beleefd in het hier-en-nu. Elke ervaring ontvouwt zich binnen een unieke horizon, gevormd door lichaam, geschiedenis, context en relatie. Die horizon bepaalt hoe mensen zichzelf, anderen en de wereld begrijpen – en hoe zij begrepen worden.

In een ontmoeting met een ander betekent dit dat we aandacht richten op de onmiddellijke beleving die zich aandient: wat roept het zien, horen of voelen van de ander in ons op? Fenomenologisch kijken nodigt uit om deze ervaring niet meteen te verklaren of te reduceren, maar haar zo precies mogelijk te laten verschijnen. Het gaat daarbij niet om samenvallen met de ervaring van de ander, maar om het zorgvuldig benaderen van diens leefwereld, met respect voor verschil en meerstemmigheid.

In de therapeutische praktijk vertaalt deze houding zich in een aandachtige aanwezigheid die openstaat voor de subjectieve werkelijkheid van de cliënt. Binnen Interactionele Vormgeving spreken we hier van de Nieuwe Onschuld: een therapeutische vertaling van Husserls *epoché*, het bewust opschorten van vooronderstellingen en vanzelfsprekende interpretatiekaders. De therapeut tracht de ervaring van de cliënt te ontvangen zoals die zich toont, zonder haar onmiddellijk te duiden of te sturen.

Deze grondhouding sluit nauw aan bij de fenomenologische visie op belichaamde waarneming van Maurice Merleau-Ponty (1945-2012). Hij benadrukte dat waarneming altijd lichamelijk en situationeel is: wij ervaren de wereld niet met ons

lichaam, maar als lichaam. Aandacht, ademhaling, spanning en resonantie – bij zowel cliënt als therapeut – bieden toegang tot betekenislagen die zich niet altijd talig laten uitdrukken.

Ook de focus op het hier-en-nu van de therapeutische ontmoeting vloeit voort uit deze visie. Niet alleen de inhoud van wat wordt gezegd is relevant, maar ook de wijze waarop contact zich ontvouwt: tempo, stiltes, nabijheid, terugtrekking en subtiele verschuivingen in het relationele veld. Zo wordt de therapieruimte een gedeelde ervaringsruimte waarin nieuwe betekenissen kunnen verschijnen – niet door uitleg of analyse, maar door aandachtig aanwezig te zijn bij wat zich toont.

Existentiële filosofie – vrijheid, verantwoordelijkheid en eindigheid

Wanneer we onze tocht langs de filosofische fundamenteen voortzetten, stuiten we op de existentiële vragen die ons confronteren met vrijheid, verantwoordelijkheid en eindigheid. De existentiële filosofie – met denkers als Kierkegaard (1843), Sartre (1946) en Heidegger (1927/1962) – biedt een diepgaand kader om de menselijke conditie te verstaan.

In deze visie is de mens niet enkel het resultaat van biologische, psychologische of sociale factoren. Wij zijn ook wezens die zich tot hun bestaan moeten verhouden en die, ondanks hun conditioneringen, verantwoordelijkheid dragen voor de wijze waarop zij hun leven vormgeven. Vrijheid verschijnt hier niet als grenzeloze autonomie, maar als een opgave die telkens opnieuw gestalte krijgt in verhouding tot onszelf, tot anderen en tot de wereld.

Heidegger benadrukt met zijn begrip *Sorge* dat mens-zijn ten diepste gekenmerkt wordt door betrokkenheid: wij zijn altijd al geworpen in een wereld, verbonden met anderen en aangewezen op wat ons draagt en uitdaagt. Zorg is in die zin niet alleen een morele houding, maar een fundamentele existentiële beweging. Vanuit die betrokkenheid krijgt ook de verhouding tot de ander en de wereld haar betekenis.

Deze inzichten zijn van grote waarde binnen de integratieve psychotherapie. Zij helpen cliënten om hun zoektocht naar betekenis te verdiepen, angst en onzekerheid te leren verdragen en een levenshouding te ontwikkelen die meer in overeenstemming is met wie zij ten diepste willen zijn. Psychische problemen worden hier

niet louter benaderd als stoornissen die moeten verdwijnen, maar ook als menselijke vragen: vragen naar zin, keuze, verbondenheid en eindigheid.

Therapie wordt zo een gezamenlijke ontdekkingstocht naar de diepte van het mens-zijn, waarin vragen rond authenticiteit, vrijheid en verantwoordelijkheid centraal staan. In deze existentiële benadering is betekenis niet iets wat men louter denkt of abstract vindt, maar iets waarop men antwoordt met het geleefde leven. Zoals Victor Frankl stelt, is het uiteindelijk niet de mens die naar de zin van het leven vraagt. Het is het leven dat vragen aan de mens stelt, waarop ieder persoonlijk en verantwoordelijk antwoord geeft (Frankl, 1959-2006).

Dialogisch denken – ontmoeten in echtheid

Een volgende halte in onze verkenning van de fundamenteën van ons huis van integratieve psychotherapie brengt ons bij het dialogische denken van Martin Buber (1923). Zijn onderscheid tussen Ik-Het- en Ik-Jij-relaties vormt een essentiële inspiratiebron voor I.V.

Waar de Ik-Het-relatie neigt naar objectivering, opent de Ik-Jij-ontmoeting een ruimte van wederkerigheid, aanwezigheid en authenticiteit. Therapie wordt dan een levende dialoog waarin betekenis zich vormt in interactie.

Dit dialogische perspectief krijgt bij Emmanuel Levinas (1961) een aanvullende ethische verdieping. In zijn denken staat niet de wederkerigheid centraal, maar de onherleidbare andersheid van de Ander. In het gelaat van de Ander verschijnt een appel dat voorafgaat aan begrijpen, duiden of handelen. De Ander doet een beroep – kwetsbaar en tegelijk onontkoombaar – dat verantwoordelijkheid oproept.

In deze tijd laat Dirk De Wachter zich in zijn reflecties over zingeving, kwetsbaarheid en verbondenheid nadrukkelijk inspireren door Levinas. Vanuit die inspiratie bekritiseert hij de ik-gerichte tendensen van de hedendaagse cultuur en benadrukt hij dat de zorg voor de ander niet bijkomstig is, maar behoort tot de kern van een betekenisvol bestaan (2022).

Voor Interactionele Vormgeving betekent dit dialogisch perspectief dat ontmoeting niet alleen een gedeelde ruimte is, maar ook een ethische houding vraagt: beschikbaarheid, terughoudendheid en respect voor wat zich niet laat invullen. De