

WAT BETEKENT “INTEGRATIE?”

Inleiding

Het begrip integratie heeft de laatste decennia nogal wat betekenisveranderingen ondergaan. Ooit was het een wiskundig begrip, later betekende het ook ‘assimileren van nieuwe leerstof door een leerling op school, het zich aanpassen aan de nieuwe culturomgeving door een inwijking, het terugkeren in de groep die men verlaten heeft, het naar elkaar toegroeien van uiteenlopende wetenschappelijke denkscholen’, enz.

In psychologische context betekent **integratie** sinds enkele tientallen jaren echter ‘een zeer specifieke manier van denken, die tot de meest geëvolueerde wordt gerekend’. In het leven komen we voortdurend uiteenlopende visies tegen die op het eerste gezicht niet verzoenbaar lijken. Niet alleen in het dagelijks leven, maar ook in wetenschap, politiek, bestuurssituaties, godsdienst, opvoeding, psychologie, filosofie, kunst, enz.

Traditioneel worden deze conflicten opgelost door een **keuze**: men neemt er één visie uit, en verklaart alle andere onjuist. Deze keuze wordt gemaakt hetzij door de leider, hetzij door de groep (democratie). Vaak ook gaan de aanhangers van tegengestelde visies uit elkaar. Soms maakt men noodgedwongen een **compromis**, maar dit is vaak niet bevredigend voor iedereen, en vroeg of laat steken de afgezwakte standpunten weer de kop op.

Werkwijze van integreren

De denkwijze der integratie gaat ervan uit dat elke tegenstelling slechts een schijntegenstelling is die, mits enig denkwerk, zodanig kan geherformuleerd worden naar zijn essentiële waarde(n), dat alle tegenstrijdigheden tussen de standpunten verdwijnen en ze kunnen gecombineerd worden zonder dat er iets belangrijks verloren gaat.

Voorbeelden:

Een koppel dat samen op vakantie wil gaan, maar twijfelt tussen diepzeeduiken en parapente, en samen opteert voor windsurfen, omdat naar hun gevoel hun beider behoeften (zich uitleven met water, zich uitleven in de wind) daarin bevredigd worden.
Een koppel dat graag de kinderen mee heeft op vakantie maar toch ook vele momenten van intimiteit met hun tweetjes verlangt, en daarom gewoon de babysit meeneemt op reis.
Iemand die in één apparaatje een uurwerk wil bij hebben, een zakcomputer, een zaktelefoon, een agenda, een zaklamp, een kompas, een handige GPS, een elektronische tekstenlezer, een muziekbron... en een iPhone of Samsung koopt.

Het **integratieproces** omvat meerdere stadia: eerst moeten de concrete verlangens of projecten teruggevoerd worden naar hun essentiële waarden: bij verlangens zijn dat de behoeften, bij projecten zijn dat de achterliggende bedoelingen, enz. Zolang de combinatie met de inbreng der andere(n) nog niet lukt, betekent dit dat dit terugvoeren naar de essentie nog niet voldoende is gebeurd, en dan zoekt men verder. *Inspiratie* en *proberen* spelen daarbij vaak een sterke rol. Eens de tegenstrijdig lijkende standpunten teruggevoerd zijn tot hun essentie is het meestal mogelijk deze gewoon te combineren: bv. *we zoeken een vakantie waar je tezelfdertijd met het water en met de wind kan “worstelen”*. Daar zit geen enkele tegenstrijdigheid meer in. Vervolgens wordt deze

geïntegreerde behoefte geherconcretiseerd: bv. *het bedenken van windsurfen, het zoeken van een plaats waar dit kan*. In sommige gevallen zullen deelnemers aan het integratieproces nog een leerproces moeten aangaan: bv. *één of beide partners die opteerden voor windsurfen zullen misschien nog moeten leren surfen*. Soms zal men een bruikbaar inzicht moeten hebben in de eigen onderliggende behoeften, die nogal eens onbewust kunnen zijn. Er bestaan echter integratiemethodes die niet veronderstellen dat alles op voorhand bespreekbaar moet zijn, maar die zich al doende realiseren. Dit gebeurde in de praktijk vaak, zelfs bij mensen (en culturen) die niet bewust naar een integratie streefden.

Bijvoorbeeld: *Het eeuwenlang samenleven van christenen en moslims in het vroegere Joegoslavië, of in het middeleeuwse Egypte, leidde tot een vreedzame integratie waarbij zelfs veel van elkaars gewoontes werden overgenomen. Zelfs Mohammed was met een christen gehuwd*. Als alle betrokkenen echt willen integreren, en dus niet met een excuus voortijdig opgeven, en als men middeltjes gebruikt die de creativiteit verhogen, is integratie nog nooit onmogelijk gebleken.

Belangrijk hierbij is te beseffen dat de integratie geen derde alternatief is naast de twee vorige, maar een verrijkte vorm van elk der twee uitgangsvizies. Bij een goede integratie gaat er dus niets, maar dan ook niets verloren. Wie dit beweert begrijpt niet goed wat een integratieproces is (of het was een slechte integratie).

Toepassingen van integratie

Hoewel men nogal eens denkt dat integreren enkel zijn nut heeft bij het samenvoegen van psychologische denkrichtingen, kent integratie veel meer toepassingen, vaak heel belangrijke. We sommen hier de zeven belangrijkste op:

- 1) **samenbrengen van wetenschappelijke visies**. Het bestaan van wetenschappen in diverse en soms zelfs radicaal tegengestelde visies is eigenlijk het gevolg van een onvermogen of onwil tot integreren, zoals dat trouwens ook het geval is in andere belangrijke beschouwingen zoals politiek, filosofie, godsdienst. Integratieve psychologie en psychotherapie zijn daar een prachtig voorbeeld van.
- 2) **oplossen van problemen en conflicten**. Telkens men deze in het leven tegenkomt, is integratie de enige goede oplossing, en is een in onze cultuur gebruikelijke en soms opgehemelde keuze ("*volwassen zijn is kunnen kiezen, en de gevolgen ervan kunnen dragen*"), zelfs onder druk van de meerderheid, een slechte oplossing die meestal een tijdbom is voor een later conflict. Zoals de integratieve methode ervan uitgaat dat een integratie steeds mogelijk is, zo gaat zij er ook van uit dat de kans dat de verschillende gesprekspartners elk een stuk van de goede oplossing aanvoelen, oneindig veel groter is dan de kans dat de ene de perfecte oplossing kent en alle anderen er volledig naast zitten.
- 3) **communicatie**. Als je deze definieert als 'samen zoeken naar een integratie', dan is communicatie (en een goede relatie) het toppunt van integratie. In een samenleving waar bijna niemand leert integreren noch communiceren is het niet verbazend dat de meerderheid der relaties na 5-10 jaar (thans ongeveer 70%) mislukt, ook al waren bij de verkering het geluk en de overtuiging dat men goed bij elkaar paste enorm groot.
- 4) **wetenschappelijk onderzoek**. Dit streeft ernaar om een juiste verklaring te vinden voor het bestudeerde fenomeen. Intuïtief worden er een paar hypothesen ontwikkeld, en door nauwkeurig gemeten waarnemingen en proefnemingen

gecheckt. Zo kan je de juiste hypothese (die intuïtief bedacht is) uitfilteren. Maar wat met de psychosociale wetenschappen waar zo weinig meetbaar is? Hier kan een integratie van de intuïtieve hypothesen (die elk wel een beetje van de waarheid aanvoelen – eerder dan dat ze er compleet naast zitten) de oplossing zijn. Vandaar het vermoeden dat integreren dé wetenschappelijke methode is voor de psychosociale wetenschappen. En als men niet enkel de deelhypothesen integreert (*interne integratie*), maar de nieuwe theorie ook integrerend situeert binnen een *corpus* van integratieve theorieën (*externe integratie*), dan is de plausibiliteit maximaal van de grootte-orde der exacte wetenschappen. Vandaar dat wij spreken over integratieve *psychologie*, en niet enkel over integratieve *psychotherapie*. Wie alleen deze titel aanwendt heeft o.i. niet goed begrepen van integratie is. Dit heeft uiteraard enorme consequenties voor wetenschappelijke publicaties en wetenschapsbeoefening aan de psychologische faculteiten.

- 5) **de essentie van creativiteit.** Creativiteit, de mooiste geestelijke activiteit, is in feite slechts toegepaste integratiekunst (wellicht grotendeels onbewust). Maar de inspiratie voor te integreren elementen wordt vaak bewust opgezocht, zoals oude genieën (Hippocrates, Archimedes en recentere: Bach, Picasso, Delvaux) duidelijk illustreren.
- 6) **groeien als mens.** Groeien als mens betekent (1) het oplossen van interne conflicten en keuzeproblemen, die de groei blokkeren zoals Freud reeds aangaf, en (2) opnemen (integreren) van nieuwe ideeën zonder zijn eigen identiteit te verloochenen. In feite is psychotherapie niets meer dan de cliënt steeds beter leren integreren. Anderzijds kan men alle psychiatrische pathologieën beschouwen als mislukte of geweigerde integraties.
- 7) **evolutie van de kosmos.** Wie de evolutie van de kosmos in detail bestudeert, en er de negen fasen of niveaus in herkent die wetenschappers als Pierre Teilhard de Chardin en Julian Huxley er in zien, beseft dat elke stap naar een hoger niveau niets meer is dan een geslaagde poging om tot een grotere integratie te komen waarin steeds meer elementen op een gestructureerde, harmonische en synergetische manier met elkaar omgaan. Ook hier blijkt integratie dus één der fundamenteelste kenmerken van het bestaan te zijn.

Ontwikkelingsstadia in de integratie-tendens

Vele psychotherapeuten en theoretici betreuren de quasi-religieuze versplintering der psychotherapeutische methodes, vaak zonder echt los te kunnen komen van “hun” monomethode of modaliteit. Als ze uiteindelijk, om klinische, theoretische of soms zelfs commerciële motieven, besluiten de weg van de integratie op te gaan, gebeurt dat doorgaans slechts in drie fasen:

1. **eclectisch stadium.** Dit is vooral pragmatisch gemotiveerd, waarbij men erkent dat sommige monomethodes beter werken bij sommige pathologieën, bv. gedragstherapie bij fobie, psychoanalyse bij obsessies, systeemtherapie bij relationele problemen, medicatie bij depressie, enz. Sommige congressen, boeken en opleidingen, zelfs universitaire, gaan zelfs zover dat ze hun inbreng integratief noemen zodra twee of meer vertegenwoordigers van monomethodes een bijdrage komen leveren. Een “integratieve” therapeut wordt in dit stadium beschouwd als iemand die een verstandige keuze kan maken tussen de beschikbare methodes ivm met de aanwezige pathologie. De term *integratief* is hier uiteraard volledig ongewettigd.

2. **het comparatief stadium.** Hierbij veronderstelt men dat elke monotheorie vaak ongeveer hetzelfde vertelt in andere woorden. Men zoekt de parallellen, waarbij vaak duidelijk wordt dat sommige monotheorieën aspecten bevatten waar anderen niet aan gedacht hebben. Wilber (*"Integrale psychologie"*) en Capra (*"De TAO van de fysica"*) zijn theoretici die deze benadering vaak gebruiken. Men streeft naar omzetten van de ene methode in de bewoordingen van de andere, of naar het ontdekken van de "gemeenschappelijke factoren".
3. **het echt integratief stadium.** Na een geslaagde integratie ziet men meestal niet onmiddellijk van waar de verschillende elementen komen, omdat niet zozeer de vormen, maar de werkzame bestanddelen geïntegreerd werden. Daarenboven leidt deze methode tot veel creativiteit, zodat veel van haar elementen niet in een monotheorie of monomethode terug te vinden zijn. Het meest opvallende is de beschikbaarheid van een integratief *corpus* waarbinnen alle onderdelen op een logisch coherente en integratieve manier passen (nodig voor de externe integratie).

Voorlopers van de integratieve methode

Velen denken dat de Integratieve Wetenschappelijke methode een soort recente uitvinding is die tracht te loochenen dat echte wetenschappelijkheid enkel door de eeuwenoude exacte methode kan gerealiseerd worden, waarvan de moderne technologie het tastbare bewijs zou vormen. Niets is echter minder waar.

- 1) **de pre-exacte periode.** Hoewel de "echte" wetenschap officieel maar begonnen is op het einde der Renaissance, was er al heel wat wetenschappelijkheid ervoor, vooral in Babylon, Egypte en Griekenland (met Alexandrië), met genieën als Euclides, Archimedes, Vitruvius en vooral de Alexandrijn Diofantus, de uitvinder van de algebra. Paradoxaal is echter dat de exacte wetenschap een uitvinding is van de pre-exacte wetenschappers... De verklaring voor de successen van deze pre-exacte denkers, wijsgeren en wetenschappers, is dat zij o.i. onbewust de methode der integratie gebruikten.
- 2) **de exacte periode.** Dit is de periode van de traditionele exacte wetenschappelijke methode, sinds Galilei, Copernicus, de alchemist Newton en de dualistische filosoof Descartes. Hoewel men soms denkt dat het vooral een andere methodologie is die de natuurwetenschappen heeft ingeluid, is het vooral het ter beschikking komen van nieuwe observatiemiddelen (vooral lenzen voor microscopen en sterrenkijkers) zodat men voor het eerst kon waarnemen dat de vroeger gemaakte associatieve veronderstellingen inexact waren, hetgeen ook de eerste psychiater Johannes Wier, de farmaceut Rembert Dodoens en de chirurg Anderas van Wezel (Vesalius), drie Vlamingen, aangetoond hebben. Ook is er een vooral psychologische ommekeer geweest van toegenomen grensverleggend zelfvertrouwen en het durven verwerpen van traditionele opvattingen Een mentaliteitsverandering die zich ook en vooral op andere terreinen heeft voorgedaan: de ontdekking van Amerika, de ontwikkeling van de polyfone muziek, protestantisme, de jezuiten, de barokke bouwkunst, de schilderkunst (Jan van Eyck, Leonardo da Vinci), enz. De uitvinding van boekdrukkunst, zelf al een uiting van die nieuwe mentaliteit, heeft deze zaken uiteraard versneld.

De beperkingen van de exacte wetenschappelijke methode zitten niet zozeer binnen de methode zelf, maar in enkele zaken die ze soms stilzwijgend suggereert:

- I. ze blijft halsstarrig dualistisch denken in termen van juist/onjuist, bewijs/falsificatie, e.d.
 - II. ondanks het feit dat Einstein Newton heeft gecorrigeerd, en de kwantumfysici Einstein, blijven ze spreken van universele, onveranderlijke wetten
 - III. de grootste beperking is dat ze haar successen binnen de evolutieniveaus, waar kan gemeten en gereproduceerd worden, gebruikt als argument om te suggereren dat men in de psychosociale “wetenschappen” slechts betrouwbaar zal kunnen werken als men deze methodes ook daar geïntroduceerd heeft (wat al meer dan twee eeuwen niet gelukt is) en dat alles intussen vaag, mystiek, onbruikbaar en onbetrouwbaar blijft, zelfs fantaisistisch
 - IV. het ergste is dat de faculteiten psychologie in die mythe verst(r)ikt geraakt zijn, en koortsachtig naar die natuurkundige exacte wetenschappelijkheid blijven zoeken, zich schuldig voelend omdat ze daar niet in slagen. Hun overstap naar de integratieve, plausibele methode zal echter niet gemakkelijk zijn gezien de fundamentele mentaliteitsverandering die daarvoor nodig is. Het valt hen intussen zelfs niet op dat geen enkele psychotherapeutische methode binnen de universiteit is ontdekt of ontwikkeld, hoewel ze zich, bv. rond de herkenning van psychotherapeuten, gedragen alsof alleen zij het warm water uitgevonden hebben.
- 3) **de post-exacte, integratief-plausibele periode.** Het integratieve denken werd eigenlijk al vroeg aangekondigd door Kant en Hegel met hun thesis-antithesis-synthesis, maar deze methode werd nooit systematisch uitgewerkt. In de overgangperiode vonden begrippen als consensus, syncretisme, creatieve synthese (Shostrom), holisme (Apostel, Capra), heuristisch algoritme (Whitehead) ingang. Zuiver denkkundig was Leo Apostel met het door hem gestichte *Centrum Leo Apostel (CLEA)* voor “interdisciplinair” onderzoek, een schitterende uitschieter. Een reeks recente integratieve methodes (zonder die naam) begint de integratieve methode sterk te benaderen, namelijk *Evidence Based Approach* en *Kwalitatieve Research*. In beide verwante benaderingen wordt een deel van de integratieve methode gebruikt, maar helaas nog niet alles... We leven dus van hoop... In dergelijke benaderingen spreekt men reeds niet meer van juist/onjuist maar van minder of meer plausibel. Zoals eerder al gemeld is de integratieve methode o.i. de enige geschikte voor **betrouwbaar wetenschappelijk onderzoek** binnen de psychosociale en wijsgerige wetenschappen.