

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

.....

Is het inderdaad zo vanzelfsprekend?

De toepassing van cognitieve
gedragstherapie bij ‘existentiële problemen’

.....

Reactie op

KORRELBOOM & TEN BROEKE
in dit nummer

VINCENT VAN BRUGGEN & JOËL VOS

Met plezier namen we als auteurs kennis van de reactie van Korrelboom en Ten Broeke (2014) op ons artikel over existentiële thema's in cognitieve gedragstherapie (CGT) (van Bruggen, Vos, Bohlmeijer, & Glas, 2013). Ondanks de kritische toonzetting, lezen wij de bijdrage van Korrelboom en Ten Broeke (2014) vooral als een nuancering en verdieping, aangezien de auteurs de belangrijkste stellingen van ons artikel onderschrijven: [*i*] patiënten brengen existentiële thema's naar voren in therapie, [*ii*] in cognitief gedragstherapeutische handboeken en behandelprotocollen valt weinig te lezen over de aanpak hiervan, en [*iii*] over de effectiviteit van een therapeutische benadering van existentiële thema's is relatief weinig bekend. Op dit laatste punt gaan Korrelboom en Ten Broeke nog verder, door te stellen dat er “geen enkele interventie voor het behandelen van dergelijke problemen op effectiviteit is onderzocht...” (p. 73). Dit standpunt delen wij niet. Zoals wij hieronder zullen aantonen, is er wel degelijk onderzoek gedaan naar de effectiviteit van existentiële psychotherapeutische interventies.

De kritiek van Korrelboom en Ten Broeke spitst zich toe op twee onderwerpen.

Ten onrechte zouden wij *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) en existentiële psychotherapieën naar voren schuiven als alternatieven voor CGT

in klassieke zin. Net als de auteurs zijn wij echter van mening dat er nog onvoldoende empirische gegevens beschikbaar zijn om deze drie benaderingen — als het gaat om de behandeling van existentiële thema's — te vergelijken op effectiviteit. Met een variatie op het *Dodo Bird Verdict*: niemand heeft gewonnen en er worden dus ook (nog) geen prijzen uitgedeeld. Een verschil bestaat er wel in de mate waarin deze benaderingen de existentiële thema's bespreken en aanbevelingen doen.

Hoewel we dit niet systematisch hebben onderzocht, hebben we sterk de indruk dat deze thema's in CGT literatuur slechts zijdelings aan de orde komen. In ons artikel geven we een aantal voorbeelden van auteurs die aangeven dat het belangrijk is om op existentiële problematiek in te gaan, maar geen of slechts summiere aanwijzingen geven van de manier waarop dit dan zou kunnen gebeuren. Ook in een veelgebruikt protocol voor de behandeling van paniekstoornissen (Kampman, Keijsers, & Hendriks, 2011) valt de opmerking te lezen dat de patiënte wellicht bang is dood te gaan en haar kinderen aan hun lot over te moeten laten, waarop het protocol volstaat met de opmerking: 'Aan deze laatste, basale gedachte moet eveneens aandacht geschonken worden' (p.47). De klassieke CGT literatuur lijkt dan ook het belang van existentiële thema's wel te onderkennen, maar weinig aanwijzingen te geven voor de manier waarop de behandeling hiervan plaats kan vinden. Het handboek *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie* van Korrelboom en Ten Broeke (2004) vormt op dit punt geen uitzondering.

Auteurs buiten het veld van de klassieke CGT zijn uitgebreider ingegaan op existentiële thema's. Wat betreft de existentiële psychotherapieën heeft dit geen verdere onderbouwing. Voor ACT geldt dat enkele veelgebruikte therapieboeken het existentiële perspectief op psychopathologie en existentiële thema's beschrijven, onder andere door aandacht te besteden aan de onontkoombaarheid van menselijk lijden (bijvoorbeeld: Bohlmeijer & Hulsbergen, 2009; Harris, 2010; Hayes, Strosahl, & Wilson, 2003). Daarnaast verwijzen wij in ons artikel naar een onderzoek waaruit blijkt dat therapeuten die zich rekenen tot de zogenaamde 'derde stroming' binnen de CGT (waar ook ACT toe behoort), relatief vaak aangeven existentieel-humanistische interventies toe te passen (Brown, Gaudiano, & Miller, 2011).

*Biedt op maat gemaakte CGT al niet
voldoende aanknopingspunten?*

.....

Korrelboom en Ten Broeke (2014) benadrukken dat CGT goede mogelijkheden biedt om existentiële thema's te behandelen, mits het gaat om een op maat gemaakt traject. Wij stemmen graag in met het belang van op maat gemaakte interventies en de uitwerking die Korrelboom en Ten Broeke geven, biedt inderdaad zinnige perspectieven op een adequate behandeling van onze fictieve patiënte. Tegelijk roept dit ook weer nieuwe vragen op. Zo stellen de auteurs dat er sprake kan zijn van een "op zich juiste betekenis" (p.77)

die kan worden toegekend aan de dood en die blijkbaar valt te onderscheiden van onjuiste betekenissen. Hoe kan de juistheid van deze betekenis eigenlijk worden bepaald? En wat houdt ze dan in? De aard van de zaak brengt met zich mee dat een empirische toetsing, zoals die bij het uitdagen van gedachten gebruikelijk is, maar ten dele mogelijk is en dat is naar onze mening juist ook wat existentiële thema's intrigerend en uitdagend maakt. Wellicht is 'distancing' (leren afstand te nemen van eigen gedachten), zoals Korrelboom en Ten Broeke voorstellen, dan inderdaad de beste aanpak. Het is in ieder geval veelzeggend dat het belang van 'distancing' voor de behandeling van existentiële vragen in verschillende psychotherapeutische tradities, waaronder die van de existentiële psychotherapieën, wordt benadrukt. Zo is bijvoorbeeld in de Logotherapie, een vorm van existentiële psychotherapie, al sinds de jaren '50 een interventie bekend die 'dereflecting' wordt genoemd en waarbij het doel is de aandacht te verleggen van de eigen gedachten naar de omringende wereld (Cooper, 2003). Korrelboom en Ten Broeke (2014) hebben dus gelijk dat je voor dergelijke technieken geen exclusief beroep hoeft te doen op de derde generatie gedragstherapie.

*De stand van zaken in onderzoek
en de rol van CGT*

.....

Korrelboom en Ten Broeke (2014) sluiten af met een 'tot nader orde': tot er meer bekend is over de effectiviteit van verschillende therapievormen, kan CGT ook bij existentiële thema's worden ingezet. Dit 'tot nader orde' zien wij als een uitdaging om dit aspect van psychotherapie verder uit te werken en te onderzoeken.

Het is in dat verband hoopgevend en mogelijk zelfs richtinggevend dat verschillende studies en meta-analyses suggereren dat het effectief is om existentiële thema's te expliciteren in therapie. Specifieke patiëntenpopulaties zoals kankerpatiënten, die expliciet geconfronteerd worden met de onontkoombare grenzen van het bestaan, lijken veel baat te hebben bij het zichtbaar maken van existentiële thema's en het als leidraad nemen daarvan in de behandeling, meer dan van het niet expliciteren van existentiële thema's. Dit beeld komt tenminste naar voren in de circa zestig gepubliceerde studies naar de effectiviteit van existentiële psychotherapieën die zijn gevonden in het kader van een nog te publiceren meta-analyse (Vos, Craig, & Cooper, in druk). Een voorbeeld hiervan is logo/zingevingstherapie die zeer effectief lijkt te werken voor kankerpatiënten (Breitbart et al., 2010; Lee, Cohen, Edgar, Laizner, & Gagnon, 2006): hierbij worden zingevinggerelateerde vragen direct en expliciet in de therapie besproken, via psycho-educatie, praktijkgerichte oefeningen en discussies (Frankl, 1998).

Onderzoeksliteratuur biedt verschillende verklaringen waarom het effectief is om in therapie met dergelijke patiëntenpopulaties aandacht te schenken aan existentiële thema's, zoals zingeving. Ten eerste sluit dit aan

bij de expliciete hulpvraag van bijvoorbeeld veel kankerpatiënten. Velen van hen noemen existentiële vragen als een van de belangrijkste thema's waarvoor ze hulp willen krijgen (bijv. Henschel & Danielson, 2009) en dit biedt daarom soms een betere verklaring van hun hulpvraag dan psychopathologie per se (Vos et al., 2012). Ten tweede lijkt het therapeutisch ondersteunen van hun zingevinggeoriënteerde coping aan te sluiten bij de inherent existentiële betekenis van hun levenssituatie (Park, 2010; Park & Folkman, 1997). Dergelijke ingrijpende levensgebeurtenissen confronteren individuen namelijk met de onontkoombare, harde feiten van het bestaan, zoals sterfelijkheid, fundamentele eenzaamheid, de relativiteit van iedere zelf gemaakte zingeving, keuzevrijheid en verantwoordelijkheid (Yalom, 1980). Een dergelijke levenssituatie wordt daarom vaak ervaren als een ondermijning van 'fundamentele veronderstellingen over het bestaan', zoals onze alledaagse positieve illusies over onkwetsbaarheid, onsterfelijkheid, controle en rechtvaardigheid (Janoff-Bulman, 1992). Veel veld- en laboratoriumonderzoeken laten namelijk zien dat we in het dagelijks leven dergelijke positieve illusies nodig hebben, bijvoorbeeld om niet overweldigd te worden door de mogelijkheid dat ons iets kan overkomen als we simpelweg de straat willen oversteken (Becker, 1997; Greenberg, Koole & Pyszczynski, 2004). Mede daarom lijkt de confrontatie met de 'realistische feiten van het bestaan' in een grenssituatie per definitie existentiële angst op te roepen, waar sommigen onvoldoende vaardigheden voor hebben om op een adequate, authentieke manier mee om te gaan (Yalom, 1980). Wanneer deze alledaagse positieve illusies rigide zijn ontwikkeld, is de kans bovendien groot dat iemand een 'existentiële crisis' ontwikkelt wanneer hij in een dergelijke levenssituatie komt, hetgeen kan leiden tot stress en psychopathologie, waarvoor sommigen hulp van een therapeut zullen vragen. Het bovenstaande vormt een nadere onderbouwing van het belang van aandacht voor existentiële thema's, zeker bij specifieke populaties, en laat zien dat er op dit gebied bovendien al empirisch onderzoek is gedaan, hoewel nader onderzoek naar een effectieve benadering noodzakelijk is.

Meer specifiek gericht op CGT: het zou mooi zijn als er gevalstudies gepubliceerd worden waarin CGT therapeuten beschrijven hoe zij patiënten hebben geholpen om te leren gaan met dergelijke existentiële thema's, zodat er meer duidelijkheid komt over de manier waarop CGT interventies kunnen worden ingezet bij existentiële problemen.

Daarnaast heeft CGT een sterke traditie als het gaat om het systematisch evalueren van de effectiviteit van interventies. Deze kwaliteit kan ook worden ingezet bij het zoeken naar de meest effectieve benadering van existentiële problematiek. In voorbereiding hierop, hebben wij een Amerikaanse vragenlijst vertaald, die beoogt om existentiële angst te meten, de *Existential Anxiety Questionnaire* (Berman, Weems, & Stickle, 2006; Scott & Weems, 2013; Weems, Costa, Dehon, & Berman, 2004). Deze vragenlijst zijn we momenteel aan het uittesten en verbeteren door deze bij kleine groepen respon-

denten af te nemen en hen te interviewen over hun ervaringen met het invullen. Een goed Nederlandstalig instrument voor de meting van existentiële angst, kan helpen om te screenen voor existentiële problematiek en de effectiviteit van interventies die zich hierop richten te evalueren. Wellicht vallen er in de toekomst dan prijzen te verdelen, maar belangrijker is dat patiënten merken dat (CGT-georiënteerde) behandelaren niet terugdeinzen voor het bespreken van existentiële thema's en bereid zijn deze in de therapie te betrekken. Dat laatste zou inderdaad vanzelf moeten spreken.

VINCENT VAN BRUGGEN GZ psycholoog/gedragstherapeut bij Dimence (Instelling voor GGZ in regio Overijssel) en docent/onderzoeker bij de Universiteit Twente. E-mail: v.vanbruggen@utwente.nl.

JOËL VOS Psycholoog/filosof. Als universitair hoofddocent/onderzoeker in 'Counselling Psychology' verbonden aan de faculteit Psychologie van de Universiteit van Roehampton in Londen (GB).

Literatuur

- Becker, E. (1997). *The denial of death*. New York: Free Press Paperbacks.
- Berman, S.L., Weems, C.F., & Stickle, T.R. (2006). Existential anxiety in adolescents: Prevalence, structure, association with psychological symptoms and identity development. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 303-310. doi: 10.1007/s10964-006-9032-y
- Bohlmeijer, E., & Hulsbergen, M. (2009). *Voluit leven*. Amsterdam: Boom.
- Breitbart, W., Rosenfeld, B., Gibson, C., Pessin, H., Poppito, S., Nelson, C., Olden, M. (2010). Meaning-centered group psychotherapy for patients with advanced cancer: a pilot randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, 19(1), 21-28.
- Brown, L.A., Gaudiano, B.A., & Miller, I. W. (2011). Investigating the similarities and differences between practitioners of second- and third-wave cognitive-behavioral therapies. *Behavior Modification*, 35(2), 187-200.
- Bruggen, V. van, Vos, J., Bohlmeijer, E.T., & Glas, G. (2013). Over de plaats van existentiële thema's in cognitieve gedragstherapie. *Tijdschrift voor gedragstherapie en cognitieve therapie* 46(2), 119-134.
- Cooper, M. (2003). *Existential therapies*. Londen: Sage.
- Frankl, V. (1998). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*. Londen: Random House.
- Greenberg, J., Koole, J.S., Pyszczynski. (2004). *Handbook of Experimental Existential Psychology*. New York: The Guildford Press.
- Harris, R. (2010). *Acceptatie en commitment therapie in de praktijk — Een heldere en toegankelijke introductie op ACT*. Amsterdam: Hogrefe.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy: an experiential approach to behavior change*. New York: Guildford.
- Henoch, I., & Danielson, E. (2009). Existential concerns among patients with cancer and interventions to meet them: an integrative literature review. *Psycho-Oncology*, 18(3), 225-236.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: towards a new psycho-*

- logy of trauma*. New York: The Free Press.
- Kampman, M., Keijsers, G., & Hendriks, G.-J. (2011). Protocollaire behandeling van patiënten met een paniekstoornis met of zonder agorafobie. In G. Keijsers, A. van Minnen & K. Hoogduin (Eds.), *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten* (Vol. 1, pp. 37-77). Amsterdam: Boom.
- Korrelboom, K., & Broeke, E. ten (2004). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie*. Bussum: Coutinho.
- Korrelboom, K., & Broeke, E. ten (2014). Waarom het vanzelf spreekt dat cognitieve gedragstherapie kan worden toegepast bij 'existentiële problemen'. Reactie op Van Bruggen, Vos, Bohlmeijer & Glas in *Gedragstherapie* 46,2. *Gedragstherapie*, 47, 73-78.
- Lee, V., Cohen, R., Edgar, L., Laizner, A.M., Gagnon, A.J. (2006). Meaning-making and psychological adjustment to cancer: Development of an intervention and pilot results. *Oncology Nursing Forum*, 33(2), 291-302. doi: 10.1007/s00268-005-0191-x
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301.
- Park, C.L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
- Scott, B., & Weems, C. (2013). Natural Disasters and Existential Concerns. *The Journal of humanistic psychology*, 53(1), 114-128.
- Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (in druk). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2014). *Existential therapies: a systematic literature study and meta-analyses*. Under review.
- Vos, J., Asperen, C. van, Oosterwijk, J., Menko, F., Collee, M., Gomez-Garcia, E., & Tibben, A. (2012). The counselees' self-reported request for psychological help in genetic counseling for hereditary breast/ovarian cancer: not only psychopathology matters. *Psycho Oncology*, 22(4), 902-910.
- Weems, C.F., Costa, N.M., Dehon, C., & Berman, S.L. (2004). Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination. *Anxiety Stress and Coping*, 17(4), 383-399. doi: 10.1080/10615800412331318616
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.