

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online) tijdschriften van Boom uitgevers 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. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this article may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

abonnementen@boom.nl
www.boom.nl

Emoties centraal in therapie

Bespreking van

GERRIE BLOOTHOOFD & ROGIER POELS (2025). *Emoties doorvoelen: Deliberate practice bij experiëntieel dynamische therapie*. Boom. 385 pp., € 39,90. ISBN 9789024466726

► VINCENT VAN BRUGGEN

Wat kunnen wij als gedragstherapeuten leren van de experiëntieel dynamische therapie (EDT)? Met die vraag begon ik met het lezen van *Emoties doorvoelen: Deliberate practice bij experiëntieel dynamische therapie*. De eerste auteur schreef het boek *Fundamentele vaardigheden in gesprekstherapie*, dat eerder is besproken in dit tijdschrift (Bloothoofd, 2021; van Bruggen & Hendrix, 2023). De tweede auteur is de vertaler van het populaire zelfhulpboek *Omarm je emoties* (Frederick, 2014). Nu is er dus een boek dat deze twee auteurs samen hebben geschreven. Helpen Bloothoofd en Poels de gedragstherapie verder met hun boek over het doorvoelen van emoties?

Het boek *Emoties doorvoelen* is opgezet als een leerboek en maakt, zoals de ondertitel al zegt, gebruik van *deliberate practice*. Dit betekent dat elk hoofdstuk wordt gevolgd door tientallen microcasussen met het verzoek op de casus te reageren. Bij elke casus geven de auteurs een voorbeeldantwoord. Een van deze casussen (p. 161): ‘Therapeut: “Wat is het probleem waar je vandaag mee aan de slag wilt?” Patiënt: “We kunnen het wel hebben over mijn studie? Daar hadden we het vorige keer ook over.”’ De lezer moet vervolgens de door de cliënt toegepaste afweer benoemen en bedenken hoe de therapeut kan reageren. De auteurs geven als voorbeeldantwoord dat de therapeut kan doorvragen naar wat de cliënt zelf wil. Deze microcasus laat meteen zien hoe er in de EDT gewerkt wordt. De cliënt wordt gezien als de expert met betrekking tot zichzelf en bepaalt wat er belangrijk is om te bespreken (p. 136).

Het is daarna de taak van de therapeut om aandachtig te luisteren en te observeren. Door deze aandachtige houding probeert de therapeut zicht te krijgen op de emoties die de cliënt op dat moment ervaart en op de manier waarop de cliënt deze emoties probeert te hanteren. Een belangrijke taak voor de therapeut is het herkennen en helpen reguleren van angstreacties. Wanneer er een onderwerp wordt besproken dat voor de cliënt angst- of schuldbeladen is, kan deze reageren met afweer – zoals weglachen, minimaliseren of ontkennen – of met angst. Lichamelijke signalen, zoals zuch-

ten, onrustig bewegen of snel praten, attenderen de therapeut erop dat er mogelijk sprake is van een angstreactie. De angstreactie kan zich volgens de auteurs bevinden in de dwarsgestreepte spieren (spieren die je bewust kunt aanspannen), maar ook in de gladgestreepte spieren of in het cognitief-perceptuele domein. Wanneer er sprake is van deze twee laatste reacties, moet de therapeut eerst helpen de angst te reguleren, zodat deze onderzocht en bewerkt kan worden. Dit reguleren gebeurt door te vertragen, de focus te leggen op de lichamelijke uitingen en de angst te benoemen. Zowel het reguleren van angst als het blokkeren en verhelderen van afweer hebben als doel dat de eigenlijke emoties onderzocht kunnen worden. Dit laatste wordt gezien als het werkzame onderdeel van EDT. Op pagina 42 stellen de auteurs dan ook dat er pas werkelijke verandering bij cliënten kan plaatsvinden wanneer zij hun ware gevoelens onder ogen zien.

Wat kan ik als gedragstherapeut leren van dit boek over psychodynamische therapie? Het sprak me aan hoe in deze methode de nadruk ligt op de volledige aandacht die je als therapeut hebt voor de ervaringen van de cliënt. Wat gebeurt er in de sessie? Welke lichamelijke signalen laat de cliënt zien? Wat wordt er gezegd en wat wordt er verzwegen? Binnen CGT kan de nadruk op het toepassen van analyses en interventies ervoor zorgen dat deze aandacht onder druk komt te staan. Ook wat in de sessie zelf gebeurt is uiteraard belangrijk en kan voor een gedragstherapeut materiaal zijn voor verdere analyses en interventies.

Daarnaast sprak het mij aan dat dit boek laat zien dat emoties vaak geïgald zijn en dat de emotie die de cliënt presenteert niet altijd de beste focus is voor een interventie. Ook dit principe kan een gedragstherapeut nader analyseren, bijvoorbeeld door in een betekenisanalyse een emotie als CS weer te geven en zich af te vragen hoe het komt dat de cliënt op deze emotie op een bepaalde manier reageert (Korrelboom & ten Broeke, 2016). Een voorbeeld is dat mensen bang zijn voor controleverlies wanneer zij hun woede meer zouden toelaten. Dit zou kunnen worden verduidelijkt met een betekenisanalyse, en het bijbehorende vermijdingsgedrag met een functieanalyse.

Naast deze raakvlakken met de gedragstherapie, zag ik ook veel verschillen. Het eerdergenoemde onderscheid tussen angst die zich kan bevinden in de dwarsgestreepte of gladgestreepte spieren, of in het cognitief-perceptuele domein, herkende ik niet vanuit literatuur over angststoornissen en ik kon er ook geen wetenschappelijk bewijs voor vinden. Problematisch is wat mij betreft dat dit model wel leidt tot vergaande uitspraken. Een therapeut zal de lichamelijke signalen interpreteren als een teken van angst en bijvoorbeeld zeggen: 'Een piep in je oren is een teken van angst' (p. 54) of 'Je geeft aan dat je misselijk bent. Dat is een teken van angst' (p. 51). Wanneer dit met dergelijke stelligheid naar voren

*Wat kan ik als
gedragstherapeut
leren van dit boek over
psychodynamische
therapie?*

wordt gebracht, moet je als cliënt wel van goeden huize komen om je tegen de autoriteit van de therapeut te verzetten en het er niet mee eens te zijn. De cliënten in de weergegeven vignetten stemmen dan ook in met dit nieuwe inzicht in hun reacties (bijvoorbeeld op p. 54).

Een ander verschil is de nadruk die wordt gelegd op het onder ogen leren zien van 'ware gevoelens' (p. 42). Een dergelijk uitgangspunt kan goed zijn voor sommige cliënten, maar bij andere cliënten zal een andere insteek beter werken. Een cliënt met een depressie die al weken niet meer buiten de deur komt, heeft meer aan een gedegen gedragsactivatie dan aan een zoektocht naar de ware gevoelens. Dit maakt dat EDT mogelijk vooral geschikt is voor een selecte groep hulpzoekers: mensen met niet al te ernstige klachten die in staat en bereid zijn om langdurig bij hun eigen gevoelsleven stil te staan.

In het slotwoord bij het boek pleiten de auteurs ervoor om onderscheid te maken tussen 'therapieën die symptoom- of klachtgeoriënteerd zijn en therapieën die gericht zijn op relationele of structurele veranderingen' (p. 370). De EDT hoort dan uiteraard bij de tweede groep en voor deze groep zou gelden dat de resultaten moeilijk meetbaar zijn. Dit vaak gebruikte onderscheid is echter erg relatief. Een 'symptoomgerichte therapie' kan tot zeer structurele veranderingen leiden. Wanneer iemand na jarenlang thuiszitten door behandeling van zijn agorafobie weer naar het buurtcentrum kan, ontstaat er mogelijk een kettingreactie van positieve ervaringen die leiden tot diepe en zeer betekenisvolle veranderingen. Omgekeerd kan ik me niets voorstellen bij een structurele verandering die niet ook zichtbaar wordt op het niveau van gedrag en bewuste ervaringen. Dat deze therapievormen niet tot meetbare uitkomsten zouden leiden, is bovendien in tegenspraak met de grote hoeveelheid literatuur die de auteurs zelf aanhalen en waarin de effectiviteit van EDT en verwante therapieën is onderzocht en aangetoond (pp. 366-368).

Conclusie: *Emoties doorvoelen* is een gedegen en waardevol boek voor gesprekstherapeuten die zich willen bekwamen in EDT, maar de relevantie voor de gedragstherapie is beperkt.

Vincent van Bruggen is supervisor en docent CGT en is werkzaam als gz-psycholoog bij Mindfit Zwolle. *Correspondentie:* vincent.vanbruggen@mindfit.nl

Referenties

- | | |
|---|--|
| <p>Bloothoofd, G. (2021). <i>Fundamentele vaardigheden in gesprekstherapie</i>. Boom.</p> <p>Frederick, R. J. (2014). <i>Omarm je emoties: Vrij van angst voor je gevoelens</i> [Nederlandse vertaling van <i>Living like you mean it</i>]. Boom.</p> | <p>Korrelboom, K., & ten Broeke, E. (2016). <i>Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie: Handboek voor theorie en praktijk</i>. Coutinho.</p> <p>van Bruggen, V., & Hendrix, E. (2023). Oefenstof voor startende hulpverleners: Bespreking van Gerrie Bloothoofd (2021). <i>Fundamentele vaardigheden in gesprekstherapie. Gedragstherapie</i>, 56, 95-97.</p> |
|---|--|