



Op de bodem:
*Existentiële thema's in
psychotherapie en
begeleiding*

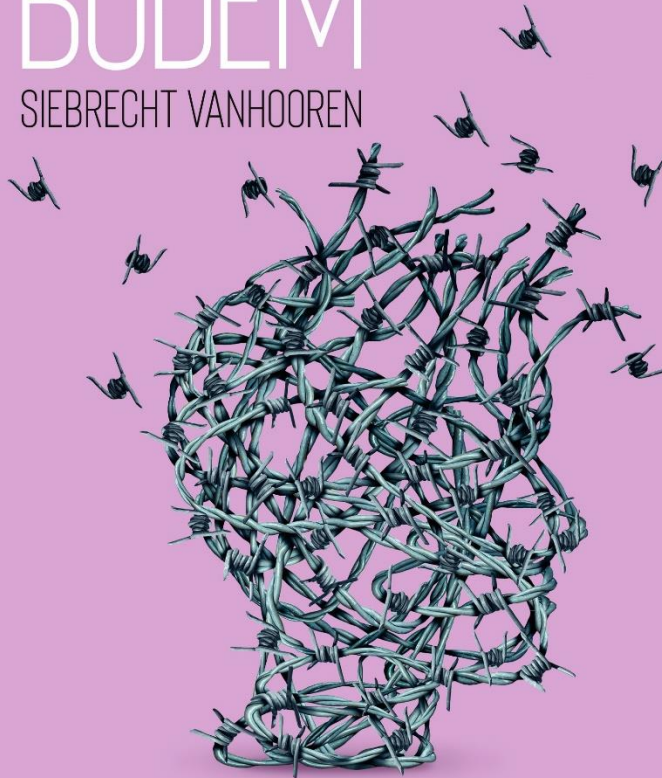
Prof dr. Siebrecht Vanhooren

OP DE

*Existentiële thema's
in psychotherapie en begeleiding*

BODEM

SIEBRECHT VANHOOREN



P E L C K M A N S

Bedenking

- Er is niets buiten het bestaan
 - Elke ervaring is ‘ergens’ of ‘op zich’ existentieel
 - “Existentieel” *ex-istere*
 - Reflectie, besef of beleving van ons bestaan of te bestaan
 - Grens-ervaringen (Jaspers): lijden en groeien

Bedenking

- Iedere vorm van hulpverlening is bekommerd om het leven en welzijn van haar cliënten/patiënten
- Niet elke vorm van hulpverlening is expliciet bekommerd om de ultieme levensvragen die elk lijden of groeien impliciet met zich meedragen

Bedenking

- Onderschatting belang existentiële thema's in de zorg, begeleiding, therapie
 - Chronische pijn, N=163 (Dezutter et al., 2017)
 - Belang existentiële thema's in groepstherapie: therapeuten (n=159) 10 op 11; patiënten (n=123) 2 op 11 (Morgan & Winterowd, 2002; Vanhooren, 2022)
 - 85 case studies > 15 sessies: alle existentiële thema's (Vanhooren, 2023)
 - Inschatting therapeuten 1/3 (N=212 therapist USA) en patiënten 2/3 (N=145 patiënten Vlaanderen) op zoek naar zingeving (Hill, 2017; Golovchanova et al., 2022)

Overzicht

Existentiële thema's

- Ontisch en ontologisch
- De 'givens' en andere existentiële thema's

De uitdaging van de hulpverlener

- Op gemeenschappelijke grond
- Existentiële empathie

Attitudes en interventies

- Existentiële empathie en niet-weten
- Micro, meso en macrodimensie

Uitnodiging

- Je eigen existentieel bodemonderzoek

Existentiële thema's



Existentiële thema's

- We hebben niet altijd het volle besef te bestaan

*“Mensen zijn uitzonderlijk
getalenteerd om zowel te vergeten
dat ze zullen sterven, als ook dat ze
op dit moment leven” (Rank, 1936)*



Existentiële thema's

Holzhey-Kunz, in navolging van Heidegger (2014):

- Ontische ervaringen
 - Pre-ontologische ervaringen

- Ontologische ervaringen
 - “existentiële laag”



Existentiële thema's

Ontisch en ontologisch

- Mijn koffiekopje



Existentiële thema's

Mijn gebroken koffiekop (Vanhooren, 2023):

- **Ontische ervaring**

- *Micro-dimensie*: mijn onmiddellijke felt sense, emotionele ervaring van verlies, onmiddellijke interactie met anderen
- *Meso-dimensie*: betekenis van dit object in mijn levensverhaal...

- **Ontologische ervaring**

- *Macro-dimensie*: vergankelijkheid, fragiliteit, de dood, beperkingen



Existentiële thema's

- = een poging om ontologische ervaringen en belevingen te thematiseren
- Terugkerende existentiële thema's
 - Ultimate concern(s) (Tillich)
 - Existential givens (Yalom)
 - Existential challenges (Greening)
 - Existential dimensions (van Deurzen)

Existentiële thema's

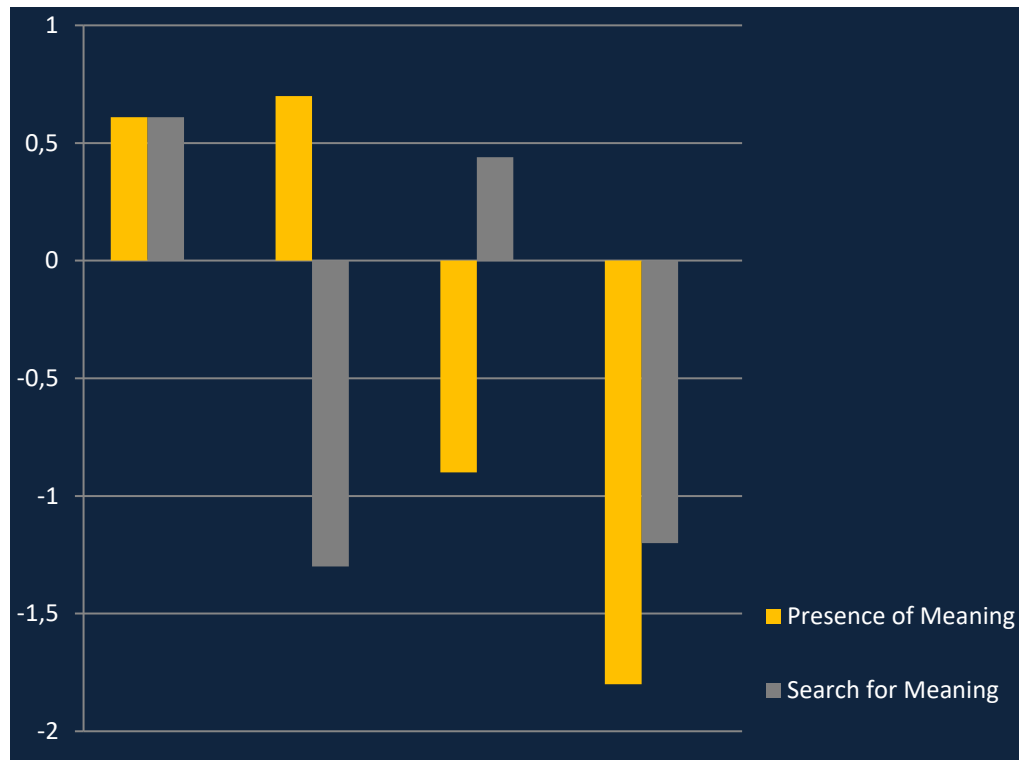
- Existential givens (Yalom, 1980; Greening, 1992; Vanhooren, 2023)
 - *Dood en leven*
 - *Zinloosheid en zingeving*
 - *Eenzaamheid en verbondenheid*
 - *Vrijheid, keuze en verantwoordelijkheid*

Existentiële thema's

- De thema's of uitdagingen zijn niet “oplosbaar”
 - Ze behoren tot het menselijke bestaan
- Echter: er zijn verschillen in hoeverre we vastlopen in de verhouding tot deze thema's (Greening, 1992; Missiaen & Vanhooren, 2021)

Existentiële thema's

Verschillen in verhouden met existentiële thema's; in het ervaren en zoeken van zingeving (Vanhooren, 2023):





Looking at the night sky
makes me realize
how puny and insignificant
I am on the
cosmic scale



I am the result of 14 billion
years of cosmic evolution.

I am a thermodynamic
miracle.

I am the waking universe
looking back at itself.

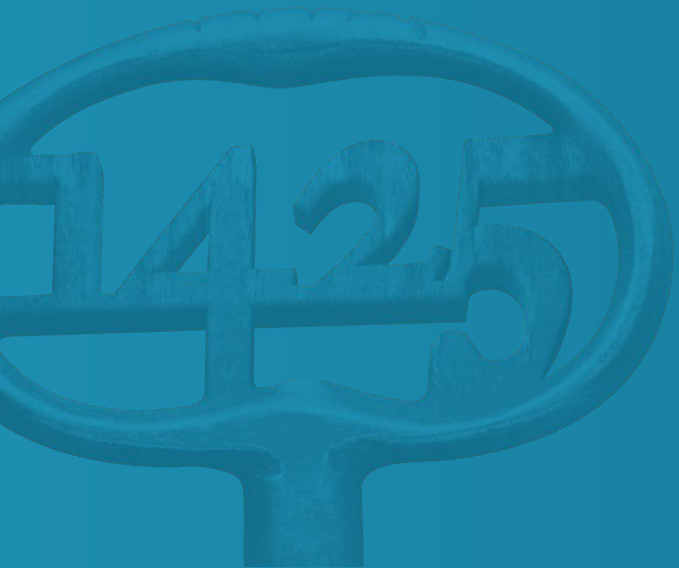
Existentiële thema's

- Cliënten/patiënten die worstelen met psychische problemen worstelen ook existentieel. De existentiële givens als transdiagnostische factoren (overzicht Vanhooren, 2023):
 - Doodsangst en levensangst ~ angststoornissen, PTSD, OCD,...
 - Zinloosheid ~ depressie, alle vormen van psychopathologie
 - Eenzaamheid ~ psychisch lijden, psychopathologie
 - Ontbreken van agency, vrijheid, perfectionisme... ~ psychisch lijden, psychopathologie

Existentiële thema's

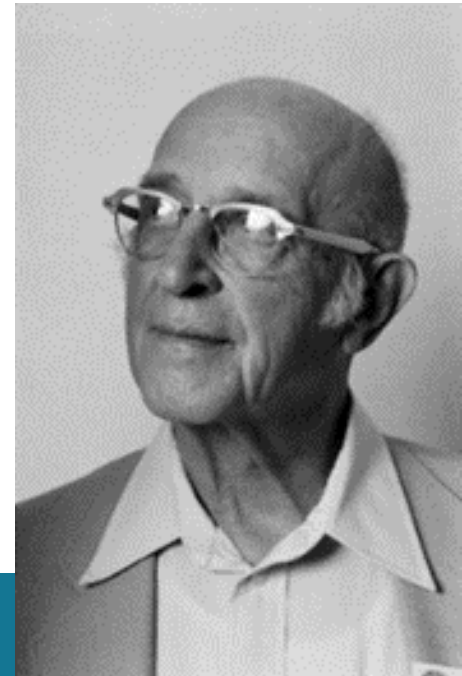
- Ze worstelen daarnaast ook met thema's die ontologisch zijn, maar klassiek niet als “givens” omschreven worden (Vanhooren, 2023):
 - Ontological insecurity
 - Basisvertrouwen/basiswantrouwen
 - Bestaansrecht

De uitdaging van de hulpverlener



De Uitdaging

- “The most personal is the most universal” (Rogers, 1961)
 - We bevinden ons op ‘*common ground*’: *hun bodem is onze bodem*
- We kunnen het existentiële uitdagingen niet oplossen
- Help. Wat nu?



Uitdaging

- Existentiële thema's en therapeuten (kwalitatief onderzoek; overzicht Frediani et al., 2022)
 - Onzekerheid, ervaren hulpeloosheid, machteloosheid, zelf door elkaar geschud, afstand nemen (e.g. Frediani et al., 2023; Pellens et al., 2023)
 - Dankbaarheid, ontzag, verrijking... (e.g. Pellens et al., 2023)

Uitdaging

- Anders leren *verhouden* met...: beleven
 - Therapeutische ‘verhouding’
 - Interpersoonlijk: de therapeutische relatie
 - Intrapersoonlijk: innerlijke relatie, experiëntieel werken
 - Aanwezig zijn bij... in plaats van het te willen ‘oplossen’


Existentiële empathie

= the capacity to be present, to attune, resonate and to empathize with the client's existential concerns, and to communicate this empathy (Vanhooren, 2019, 2022)



Article

Existential Empathy: The Challenge of 'Being' in Therapy and Counseling

Siebrecht Vanhooren 

Faculty of Psychology and Educational Sciences, KU Leuven, 3000 Leuven, Belgium;
siebrecht.vanhooren@kuleuven.be

Abstract: Although probably all psychotherapists and counselors care for the lives of their clients, not every therapist is invested in helping their clients make sense of their existence. Departing from the question if clients are actually bringing their existential concerns to therapy, studies actually show that a significant proportion of clients brings their ultimate concerns to the consultation room. However, therapists do not always feel comfortable with the existential concerns of their clients. Therapists seem to underestimate their clients' existential needs. Furthermore, therapists and counselors report that the existential concerns of clients can be overwhelming and evoke an existential quest in therapists. Existential empathy, or the capacity to resonate with the client's existential concerns and to communicate this empathy, could be enlarged in therapists in order to help clients find different

Existentiële empathie

Prouty et al. (2002, p,13):

“Existential empathy is for the human condition, psychotic or not. It is a bearing witness to human suffering with humility and acceptance. It is openness to agony beyond healing. It is where the last response is to ‘be with’ [...]. It is the defeated therapist coming to terms with realizing all he [she/they] has to offer is his [her/their] own simple humanity.”

Existentiële empathie

Aangezien we existentieel weinig verschillen van onze cliënten is het belangrijk dat we

- Bij onze eigen existentiële laag kunnen blijven en deze verkennen
- er woorden voor leren hebben, symboliseren
- existentiële basisveiligheid en grond kunnen ervaren,

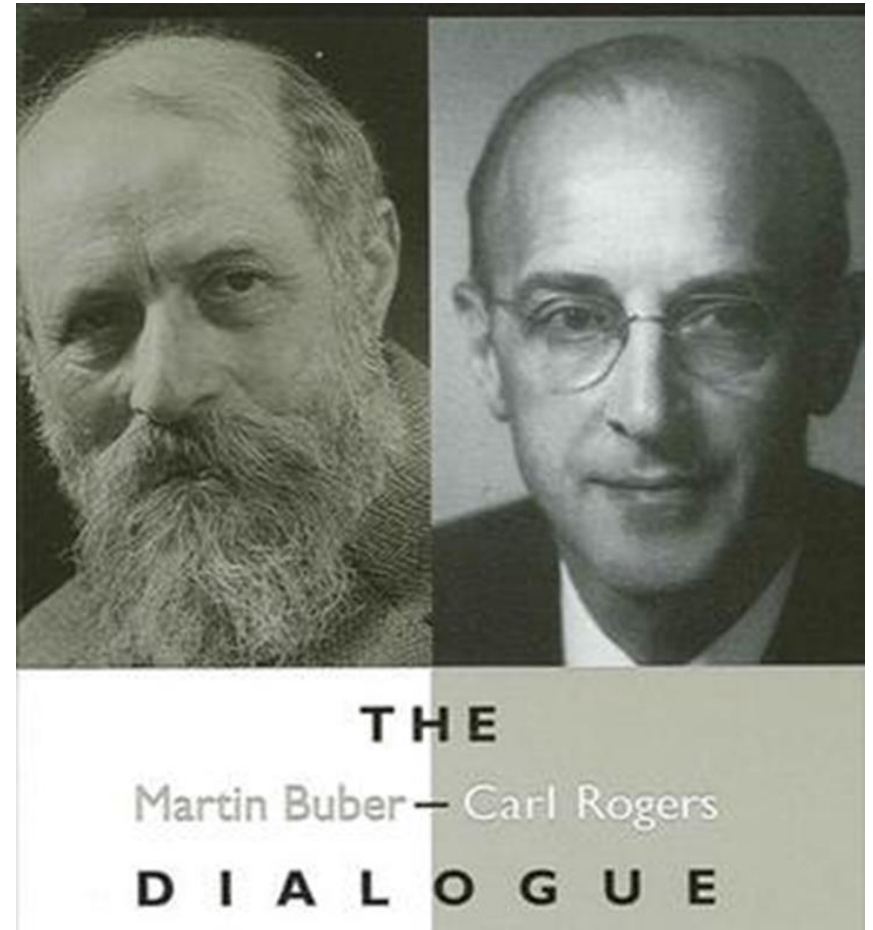
om het *'alsof-karakter'* van empathie te kunnen bewaren en de eigen kleur van de existentiële laag van de cliënt te blijven zien

Attitudes en interventies



Attitudes

- Existentiële empathie
- Niet-weten en ontmoeten
 - “encounter”
 - “openness to experience”
 - “existential listening”



Interventies

Bewerken van de verhouding met het existentiële (Vanhooren, 2023):

Ontisch

- **Micro**-dimensie: problemen met beleving, emotie, symbolisering
felt sense, pre-conceptuele problemen, conflict-splits
- **Meso**-dimensie: problemen met zelfbeeld, narratief,
familieverhaal, onverwerkte life events, doelen

Ontologisch

- **Macro**-dimensie: zinloosheid, doodsangst, levensangst,
wanhoop, bestaansrecht, existentiële isolatie, enz...

Interventies

Gericht op een afwisseling tussen (Vanhooren, 2023):

- **Micro**-dimensie: emotie-regulatie, focusing, EFT-markers en taken, bottom-up meaning-making...
- **Meso**-dimensie: nuanceren het zelfbeeld, ander-beeld, narratief, familieverhaal, verwerking traumatische levenservaringen, exploreren waarden en doelen
- **Macro**-dimensie: existential awareness, meaning-making (existential mattering), engagement, basisvertrouwen, bestaansrecht, belonging...

Uitnodiging



Eigen bodem-onderzoek

- Welke existentiële thema's zijn er op dit moment in mijn leven aan de orde:
 - Dood en leven
 - Zinloosheid en zingeving
 - Isolatie en verbondenheid
 - Vrijheid, keuze en verantwoordelijkheid
- Hoe *beleef* ik deze thema's

Eigen bodem-onderzoek

- Hoe *beleef* ik deze thema's
 - Hoe voelen ze in mijn lijf in het hier-en-nu als ik er bij stil sta (*micro*)
 - Met wat van mezelf hebben ze te maken (zelfbeeld, levensverhaal, concrete situatie) (*meso*)
 - Wat gebeurt er als ik me helemaal bewust word van dit thema; wat is mijn behoefte of mijn nood hierin? (*macro*)

Eigen bodem-onderzoek

- Hoe *beleef* ik deze thema's
 - Hoe voelen ze in mijn lijf in het hier-en-nu als ik er bij stil sta (*micro*)
 - Met wat van mezelf hebben ze te maken (zelfbeeld, levensverhaal, concrete situatie) (*meso*)
 - Wat gebeurt er als ik me helemaal bewust word van dit thema; wat is mijn behoefte of mijn nood hierin? (*macro*)

Eigen bodem-onderzoek

- Leg tijdens deze opleiding een existentieel dagboek aan
- Ga de ontmoeting aan met jezelf via dit schrijven
- Probeer op te merken welke thema's je vooral bezig houden tijdens je contact met cliënten
- Probeer na te gaan in hoeverre je aandacht had voor de existentiële ruimte in contact met je patiënten en medemensen

Eigen bodem-onderzoek

- Wat zou als mens jouw volgende groeistap zijn, en wat heb je nodig om in deze richting te groeien?
- Sta stil bij wat jou existentieel voedt en inspireert
- Voed je existentiële grond door stil te staan bij de betekenis van het moment, het contact met jezelf, anderen, de natuur, de kosmos, het geheel

Eigen bodem-onderzoek





Prof. dr. Siebrecht Vanhooren
Faculteit Psychologie en
Pedagogische Wetenschappen
Tiensestraat 102
3000 Leuven
siebrecht.Vanhooren@kuleuven.be