KU LEUVEN

Existentiële empathie

Prof dr. Siebrecht Vanhooren

Overzicht

Onze gedeelde existentiële realiteit

- Existentiële thema's als wegwijzers
- Existentiële zorgen als transdiagnostische factoren

Existentiële empathie

- Omschrijving en onderzoek
- Wat helpt existentiële empathie
- Grondwerk

Uitnodiging

- Jouw existentieel bodem-onderzoek

KU LEUVEN

Onze gedeelde existentiële realiteit

Existentiële thema's als wegwijzers

KU LEUVEN

Korte casussen

- Vrouw, 44 jaar, borderline/anti-sociale persoonlijkheidsstoornis

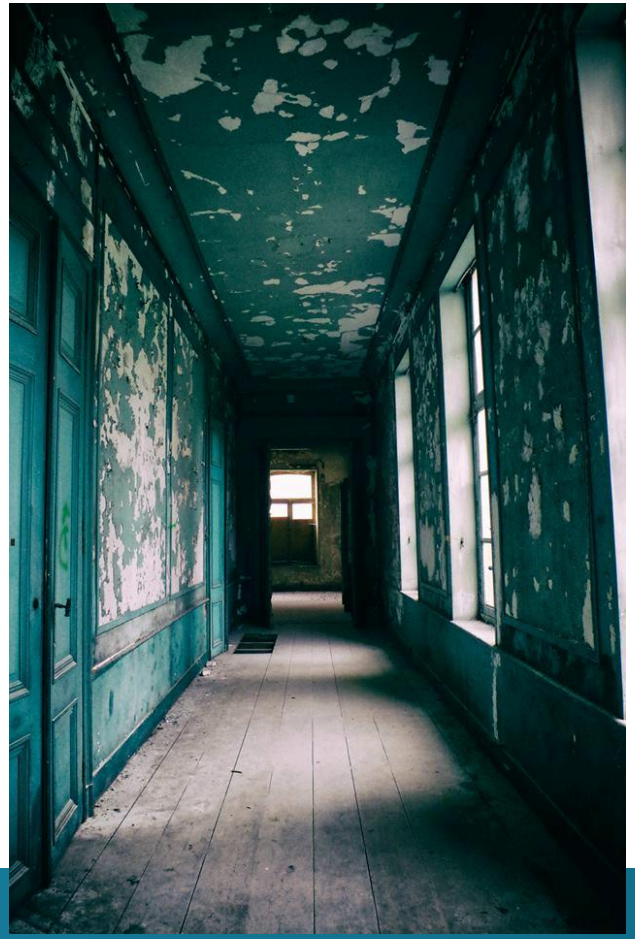
➢ Ongewenst

  ➢ Sadisme moeder

➢ Zingeving

Korte casussen

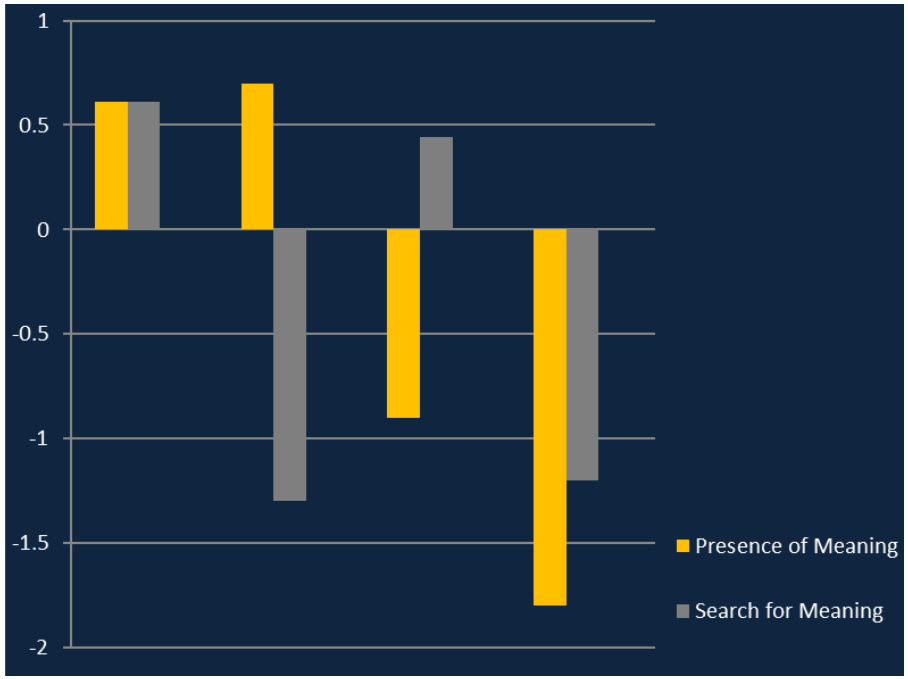
- Vrouw, 32 jaar, angststoornis depressie, *klimaatangst, klimaatactiviste*



- Bestaansrecht
- Doodsangst
- Zingeving

Gedeelde realiteit

- In Vlaanderen hebben tot 2/3 van mensen zoeken bij de start van ***ambulante*** therapie naar zingeving in hun bestaan (Golovchanova et al., 2019)



KU LEUVEN

Gedeelde realiteit

- In het algemeen onderschatten hulpverleners het belang dat cliënten hechten aan deze existentiële thema's (Vanhooren, 2022, 2023)
  - Waarover moeten we het hebben in groepstherapie (11 thema's Yalom)
  - 85 case studies op basis van patiënten-rapportering van wat ze belangrijk vonden per sessie

- Cliënten en patiënten zijn vaak ontevreden over het gebrek aan existentiële zorg door therapeuten, begeleiders en zorgverleners (Dezutter et al., 2017)

Gedeelde realiteit

- “The most personal is the most universal” (Rogers, 1961)

- Hoewel we ergens fundamenteel verschillen, hebben we evenzeer een blijvende *common ground;* for better and for worse…

KU LEUVEN

Ontisch en ontologische ervaringen

We verschillen en gelijken even sterk op elkaar. Holzhey-Kunz, in navolging van Heidegger (2014):

- Ontische ervaringen
  - Pre-ontologische ervaringen
- Ontologische ervaringen
  - Existentiële “laag”

Waarover gaat deze ontologische of existentiële dimensie?

- **Existentiële thema's** als wegwijzers naar onze existentiële dimensie of belevings-laag (Yalom, 1980; Greening, 1992; Vanhooren, 2023)

  - *Dood en leven*
  - *Zinloosheid en zingeving, identiteit*
  - *Eenzaamheid en verbondenheid*
  - *Vrijheid, keuze en verantwoordelijkheid*

Existentiële thema's

Dood en leven	• Doodsangst, beperkingen, perfectionisme, levensangst, twijfel rond bestaansrecht, ontologische onzekerheid, basisvertrouwen, lichamelijkheid…
Zinloosheid en zingeving	• Zinloosheid, levensdoelen, ertoe doen, identiteit, leegte, zich mislukt voelen, betekenis aan emoties, betekenismanco's, waarden,…
Existentiële eenzaamheid en verbondenheid	• Eenzaamheid, uniek zijn, moeite om zich te verbinden, belonging, innerlijke relatie
Keuze, verantwoordelijkheid en schuld	• Maken van levenskeuzes, over-/onder-verantwoordelijkheid, agency en impact ervaren, belevingsvrijheid, schaamte en schuld, machteloosheid, hulpeloosheid…

Waarover gaat onze existentiële laag?

- Deze existentiële thema's zijn slechts wegwijzers naar onze existentiële belevings-laag; de beleving op zich is pre-conceptueel (Gendlin, 1962)

Onze gedeelde existentiële realiteit

Existentiële zorgen als transdiagnostische factoren

KU LEUVEN

Elk lijden is een lijden aan het leven…

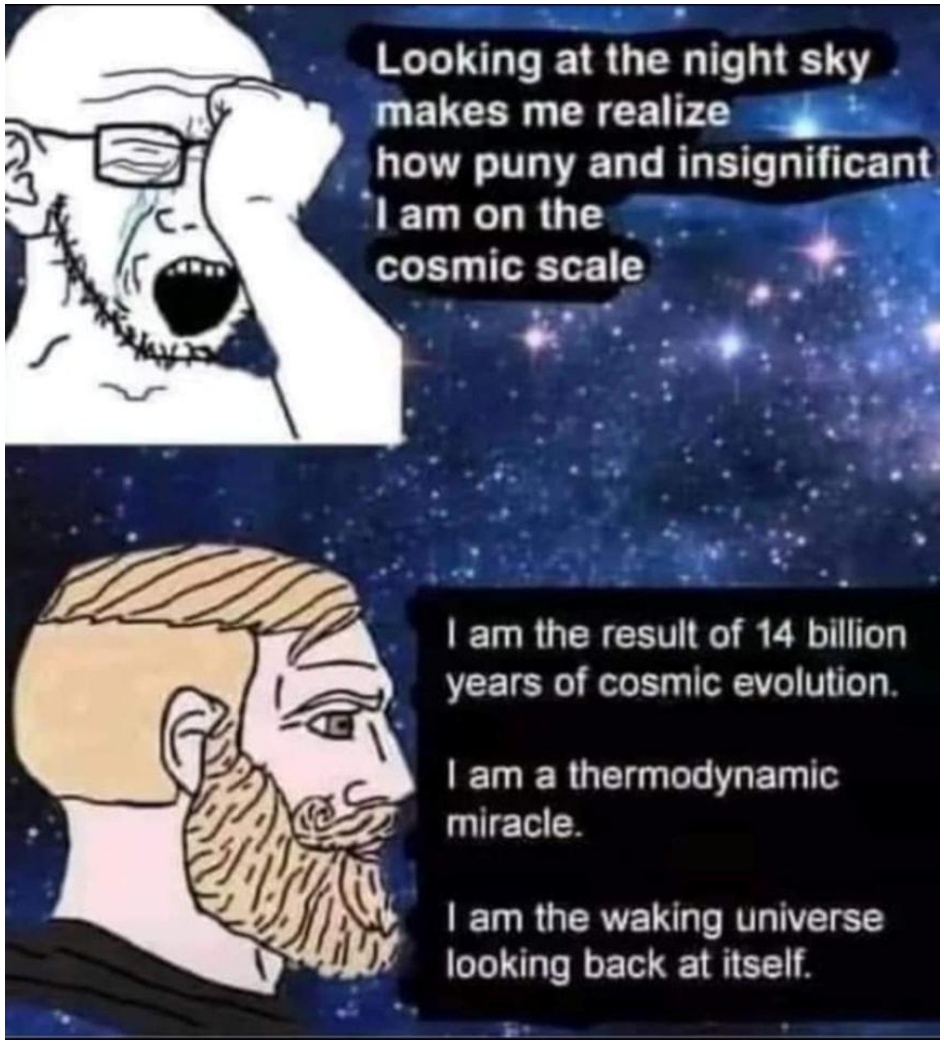
Onze existentiële uitdagingen zijn niet “oplosbaar”

Ze behoren tot het menselijke bestaan

Maar, er zijn verschillen in hoe we ons verhouden tot existentiële uitdagingen (Greening, 1992; Missiaen & Vanhooren, 2021)

Ontzag, verwondering, expansie, openheid voor de negatieve en positieve polen, spiritualiteit…	Vastlopen op onze bodem, existentiële angst en wanhoop, constrictie, nihilisme…

KU LEUVEN


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.

Transdiagnostische factoren en existentiële zorgen

Existentiële zorgen vormen een transdiagnostische factor bij alle vormen van psychopathologie (e.g. Chavez-Baldini et al., 2024; Vanhooren, 2023)

KU LEUVEN

Existentiële zorgen als transdiagnostische factoren

(e.g. Chavez-Baldini et al., 2024; Vanhooren, 2023)

- **Doodsangst** verhoogd in alle angststoornissen, PTSD, OCD
- Verhoogde **zinloosheid** bij alle psychopathologie; in het bijzonder bij depressie
- Verhoogde existentiële **isolatie** en eenzaamheid bij mensen met psychische problemen
- Op vlak van **vrijheid** en keuze is er een associatie tussen psychisch lijden en een verlaagd gevoel van ‘agency’, gevoel van vastzitten, geen keuze of impact hebben

Zorgwekkend…

Begeleiders en therapeuten ontwijken meestal de expliciete existentiële vragen en uitdagingen van hun patiënten

Een uitgebreide reeks van kwalitatieve studies toont voortdurend dezelfde reacties van hulpverleners (e.g. Edberg et al., 2023; Frediani et al., 2023, 2025; Gaignard et al., 2023; Hill et al., 2017; Lundvall et al., 2018; Pellens et al., 2023; Sundström et al., Søberg et al., 2018) :

Weten dat praten over existentiële zorgen belangrijk is	Voelen zich onhandig of niet genoeg opgeleid	Voelen zich geroerd door de existentiële uitdagingen van hun patiënt	Ervaren van paniek, machteloosheid, hulpeloosheid, bang, zich afsluiten	Overgaan naar een oplossingsmodus of het onderwerp veranderen

Wat betekent…

- … dat hulpverleners het lastig vinden om empathisch aanwezig te blijven wanneer cliënten het over hun diepste existentiële zorgen hebben, terwijl ze op andere momenten zeer empathisch kunnen zijn…

- … omwille van (Vanhooren, 2018, 2022)

  - oplossingsgerichtheid terwijl existentiële problemen niet opgelost kunnen worden
  - onze ‘common ground’ en…
  - … de ‘natuur’ van empathie zelf (as-if quality)

Wat betekent…

- Wampold (2015); Barkham & Lambert (2021)

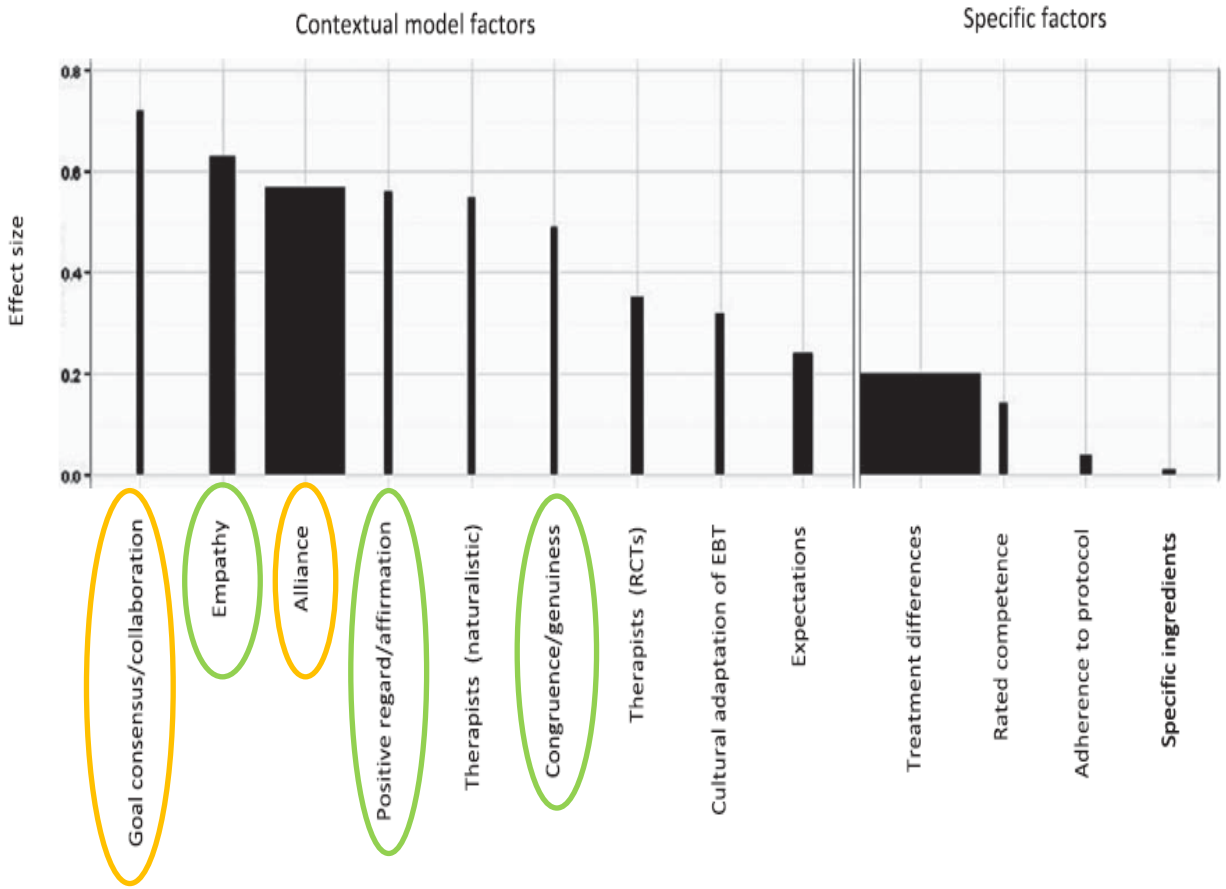


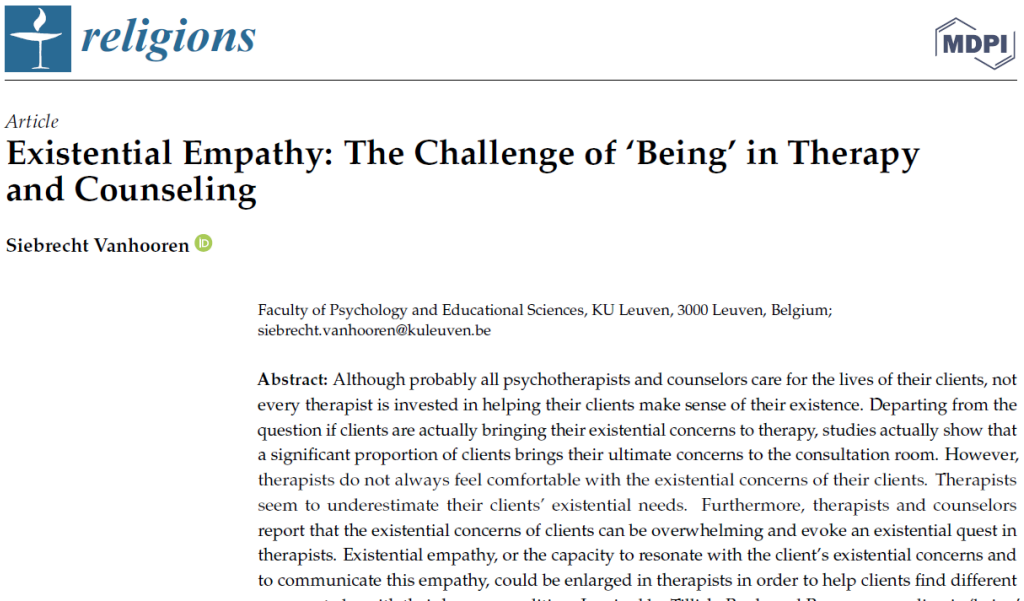
Figure 1 Effect sizes for common factors of the contextual model and specific factors. Width of bars is proportional to number of studies on which effect is based. RCTs – randomized controlled trials, EBT – evidence-based treatments

Existentiële empathie

KU LEUVEN

Existentiële empathie

= de capaciteit om volledig aanwezig te zijn en zich af te stemmen, te resoneren en zich in te leven in de existentiële beleving van de client, en deze empathie ook te communiceren (Vanhooren, 2019, 2022)



religions

MDPI

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

Het gaat niet zozeer om het ‘volledig’ begrijpen maar wel om de volgehouden poging om aanwezig te blijven en de existentiële beleving proberen te begrijpen

- Overbruggen existentiële isolatie en betekenisgeving (Vanhooren, 2022)
- Zingeving/betekenisgeving als mediator tussen de therapeutische relatie en therapie outcome (Fortems et al.,2022)

Existentiële empathie

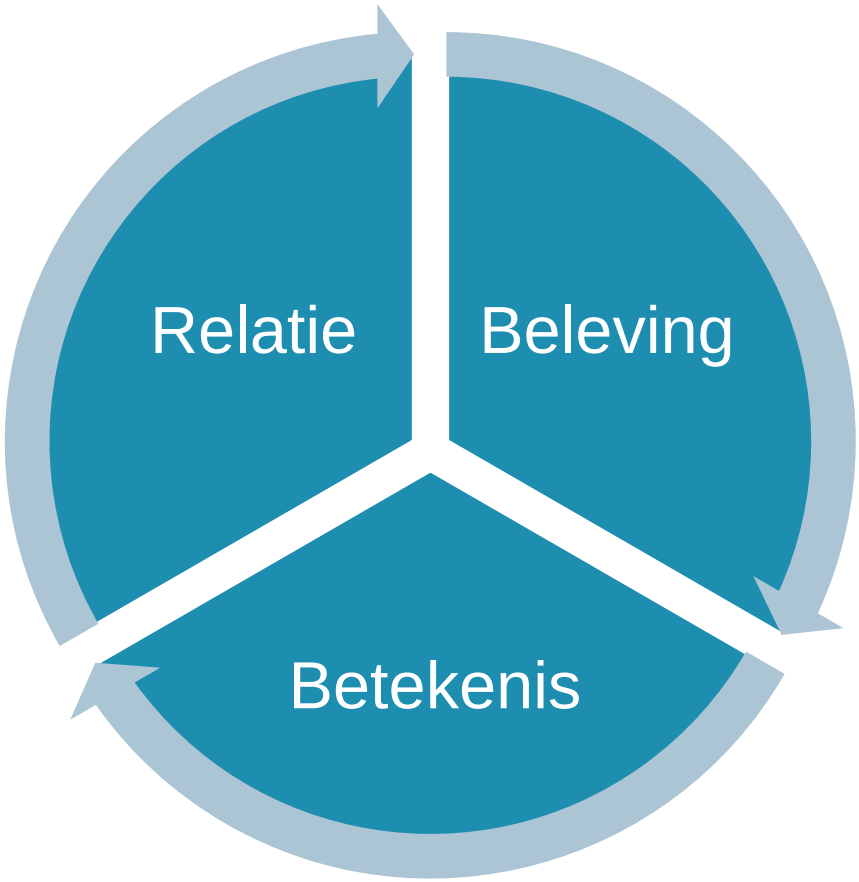
- Resoneert met zeer recente studie (van Alebeek et al., 2026)
  - N=1050 patiënten; 161 CBT therapeuten;
  - Welke interventies zijn helpend in het therapeutisch proces en link met oucome? Lijst met 30 interventies van over verschillende therapie-richtingen heen
  - Inschattingen therapeuten niet significant voorspellend
  - Inschatting cliënten één soort interventie significant voorspellend

Existentiële empathie

- Inschatting cliënten één soort interventie significant voorspellend voor therapie outcome, met grote effect size: “person-centered meaning-making”:

- “My therapist seemed interested in trying to understand what I was experiencing"
- “My therapist encouraged me to explore the personal meaning of an event or a feeling”

Existentiële empathische ontmoeting (Vanhooren, 2023, 2026)



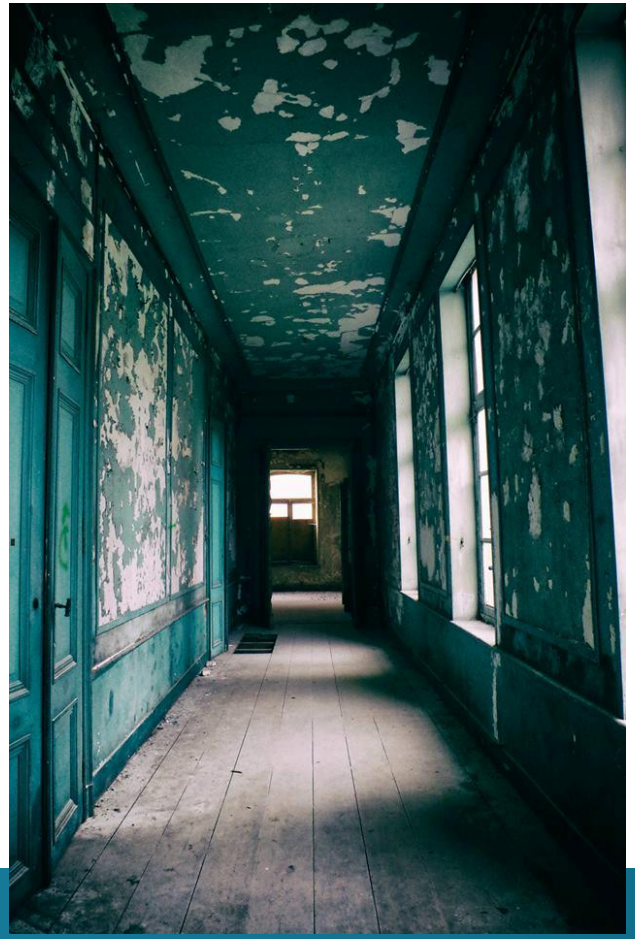
Korte casussen

- Astrid, 40 jaar, borderline/anti-sociale persoonlijkheidsstoornis

  - De volgehouden poging aanwezig te blijven en haar proberen te begrijpen
  - “Hier mag ik bestaan”

Korte casussen

- Bea, 35 jaar, angststoornis depressie, *klimaatangst, klimaatactiviste*

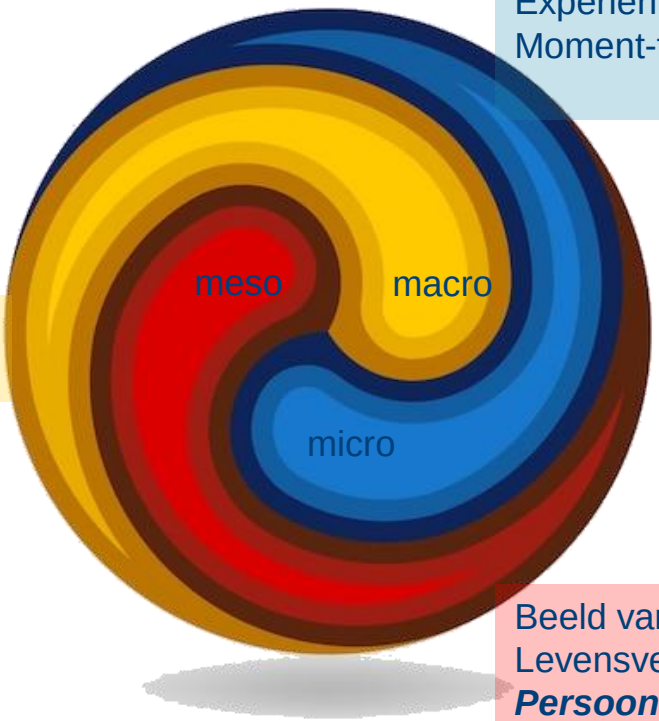


- ➢ Onvoorwaardelijke acceptatie
- ➢ Lege stoel “zwart gat”; “waar dien jij eigenlijk voor”

Fenomenologische lagen van de beleving

(Dekeyzer, 2024; Vanhooren, 2019)

Experiëntieel hier & nu
Moment-to-moment ***Proces-empathie***



Verhouding met het bestaan
Existentiële empathie

Beeld van zichzelf, anderen, wereld
Levensverhalen
Persoons-empathie

KU LEUVEN

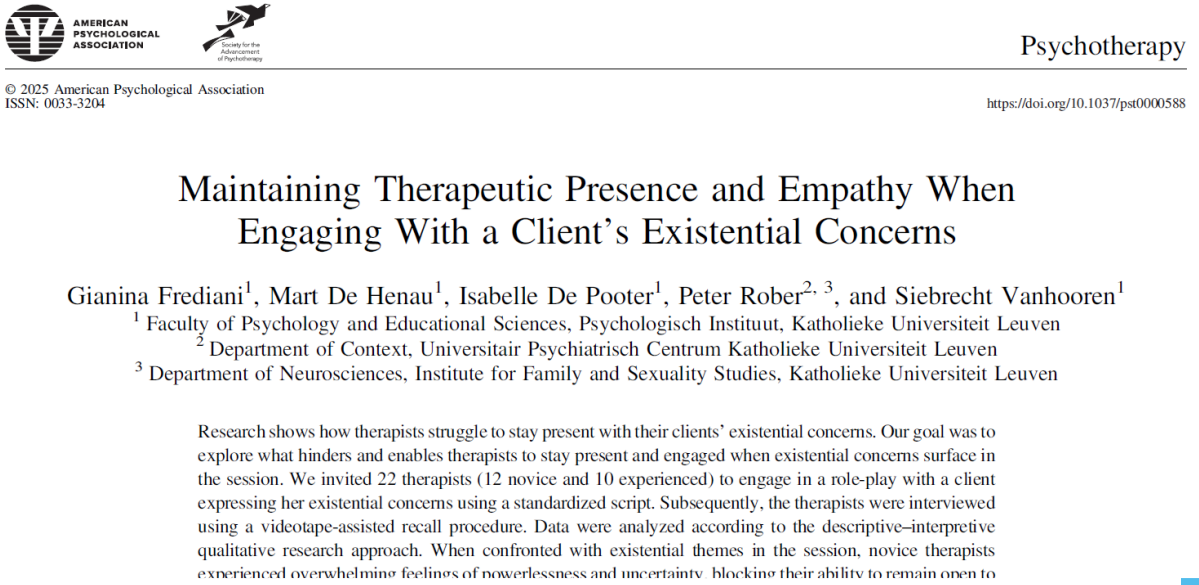
Existentiële empathie

- Dat dit niet zo evident is blijkt uit de significante verschillen tussen therapeuten op basis van therapeutische stroming en leeftijd (Vanhooren et al., 2022)

- Het process-recall onderzoek van Gianina Frediani et al., 2025

What happens in the here and now?

Process-recall study (Frediani et al., 2025) with novice person-centered (n=12) and experienced experiential-existential person-centered therapists (n=10)



AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Psychotherapy

© 2025 American Psychological Association
ISSN: 0033-3204

https://doi.org/10.1037/pst0000588

Maintaining Therapeutic Presence and Empathy When Engaging With a Client's Existential Concerns

Gianina Frediani[1], Mart De Henau[1], Isabelle De Pooter[1], Peter Rober[2, 3], and Siebrecht Vanhooren[1]

[1] Faculty of Psychology and Educational Sciences, Psychologisch Instituut, Katholieke Universiteit Leuven

[2] Department of Context, Universitair Psychiatrisch Centrum Katholieke Universiteit Leuven

[3] Department of Neurosciences, Institute for Family and Sexuality Studies, Katholieke Universiteit Leuven

Research shows how therapists struggle to stay present with their clients' existential concerns. Our goal was to explore what hinders and enables therapists to stay present and engaged when existential concerns surface in the session. We invited 22 therapists (12 novice and 10 experienced) to engage in a role-play with a client expressing her existential concerns using a standardized script. Subsequently, the therapists were interviewed using a videotape-assisted recall procedure. Data were analyzed according to the descriptive–interpretive qualitative research approach. When confronted with existential themes in the session, novice therapists experienced overwhelming feelings of powerlessness and uncertainty, blocking their ability to remain open to

KU LEUVEN

Table 1

Domains, Categories, and Subcategories of the Therapists' Experiences During the Role-Play

Domain/category/subcategory	Novice therapist (NT)	Experienced therapist (ET)
1. Personal process		
1.1 Discomfort of the therapist		
1.1.1 Tension	T (9)	T (6)
1.1.2 Pressure	T (8)	/
1.1.3 Powerlessness	T (9)	/
1.1.4 Uncertainty	G (12)	U (1)
1.2 Hope of the therapist		
1.2.1 Relief	T (10)	T (8)
1.2.2 Hope	V (2)	V (5)
1.3 Surprise of the therapist	V (6)	V (4)
1.4 Therapist's affect toward the client		
1.4.1 Warmness	/	V (3)
1.4.2 Worry	V (5)	/
1.4.3 Compassion	V (4)	V (2)
1.5 Therapist's self-regulation		
1.5.1 Regulating own discomfort	V (5)	U (1)
1.5.2 Regulating impact of the session	V (3)	V (5)
2. Empathic process		
2.1 Resonating on a personal level		
2.1.1 Recognizing the existential concerns	T (9)	V (5)
2.1.2 Having personal memories and associations	V (5)	V (2)
2.1.3 Experiencing the impact of the role-play	V (4)	T (7)
2.1.4 Having visual images	T (8)	V (4)
2.2 Resonating on a cognitive level		
2.2.1 Trying to understand the client		
2.2.1.1 Attending to verbal and nonverbal behavior	T (8)	T (6)
2.2.1.2 Meaning-making	G (11)	G (10)
2.2.2 Imagining the client's perspective	T (7)	T (6)
2.3 Resonating on an emotional level		
2.3.1 Feeling openness	G (11)	T (7)
2.3.2 Emotionally resonating with the client	T (10)	G (10)
2.3.3 Feeling a connection with the client	/	T (8)
2.4 Difficulties resonating		
2.4.1 Not being in touch with oneself	V (4)	/
2.4.2 Not understanding client	V (6)	V (3)
2.4.3 Experiencing emotional distance to client	V (7)	V (2)
3. Therapeutic process		
3.1 Making hypotheses	T (9)	V (4)
3.2 Considering therapeutic attitudes and interventions		
3.2.1 Positioning oneself as human being	/	V (5)
3.2.2 Considering interventions	T (7)	V (4)
3.2.3 Rejecting possible interventions	T (7)	V (5)
3.2.4 Choosing an intervention	T (9)	T (7)
3.3 Reflecting and evaluating the process		
3.3.1 In-session reflections and evaluations		
3.3.1.1 Monitoring the process	T (9)	T (6)
3.3.1.2 Evaluating therapist's interventions	T (9)	T (6)
3.3.2 Postsession reflections and evaluations	G (12)	G (10)

KU LEUVEN

Wat helpt existentiële empathie

Een humanistische cliëntgerichte experiëntieel-existentiële training

- EEQ; significante verschillen (Vanhooren et al., 2022)
- Voelen zich beter opgeleid en klaar (Hill et al., 2017)
- Verschillen in het opmerken van existentiële zorgen en dynamieken, competenties en attitudes (Frediani et al., 2022, submitted; Verdegem et al., accepted)

Leeftijd, klinische ervaring, team

- Meta-synthese kwalitatieve studies (Frediani et al., 2022)
- EEQ (Vanhooren et al., 2022)
- Invloed van settings en teams (Frediani et al., 2022; Verdegem et al., accepted)

Wat is helpt existentiële empathie (Frediani et al., 2026)

Niet er van uitgaan dat existentiële empathie reeds getraind is

Specifieke opleiding met de volgende ingrediënten:

- **Eigen existentiële thema's** doorvoelen en exploreren in een empathische context
- **Existentieel kader** eigen maken om existentiële zorgen en dynamieken te begrijpen
- **Specifieke experiëntieel-existentiële attitudes, vaardigheden** en interventies leren maar ook het proces leren vertrouwen
- Leren hoe present te blijven en zich voortdurend weer te '**gronden**', terwijl je openstaat voor het beleven van het 'grote onbekende' (Rank, 1936; Schneider, 2024)

Grondwerk

- Zich leren gronden in zichzelf, in de relatie en in het contact met de ander en het ‘Grote Onbekende’ (Vanhooren, 2022, 2023)

  - Diep wortelen in ***being*** om ***non-being***

    te kunnen integreren (Tillich, 1951)

Grondwerk

- Zich leren gronden in zichzelf, in de relatie en in het contact met de ander en het ‘Grote Onbekende’ (Vanhooren, 2022, 2023)

  - ***Basic trust*** (Frankl, 1969)

Grondwerk

- Concreet…

  - Contact cultiveren met wat voor jou belangrijk is
  - Contact met eigen beleving
  - Cultiveren van het niet-weten, blijven zoeken, ambiguïteit verdragen
  - Natuur, kunst, lezen,…
  - Leven met ‘inner-consent’ (Längle, 2021)
  - Cultiveren van spiritualiteit
  - Religie als bron
  - …

Grondwerk

KU LEUVEN

Uitnodiging

KU LEUVEN

Eigen existentieel 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 existentieel bodem-onderzoek

- Kan ik dit met iemand bespreken

  - Thuis en/of met vrienden?
  - Heeft dit een plek op mijn werk en team?
  - Wat staat er mij/ons in de weg?

Eigen existentieel bodem-onderzoek

- Wat geeft me zingeving en zuurstof?

- Wat is mijn persoonlijke missie
  - Thuis
  - Op het werk
  - In het leven

- Wie wil ik (meer) zijn?

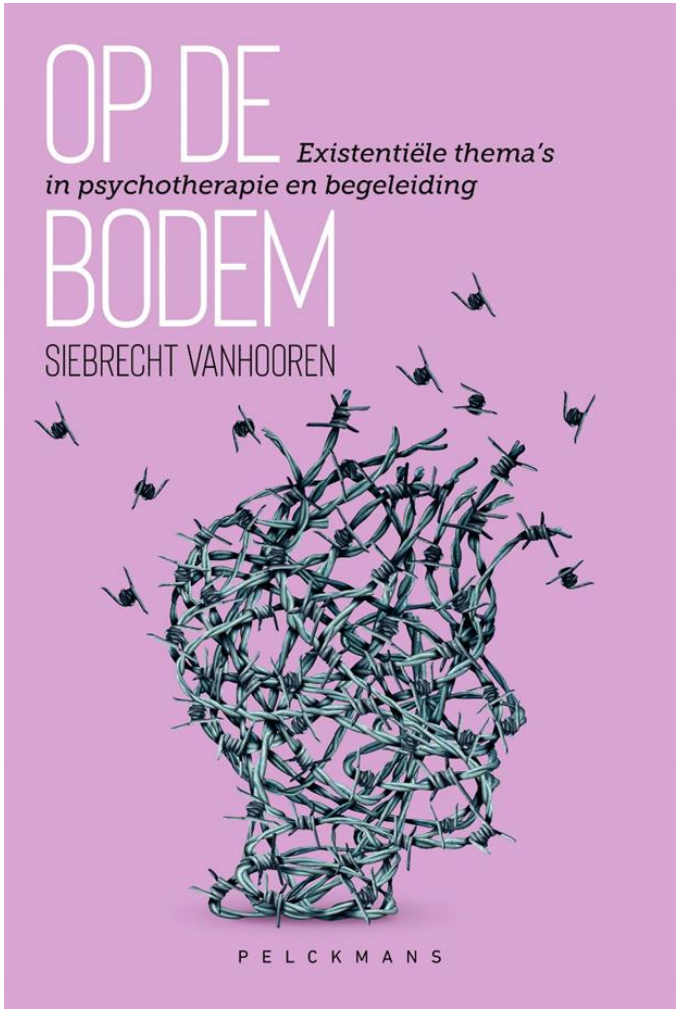
KU LEUVEN

Eigen existentieel bodem-onderzoek

- Wat zou als mens jouw volgende groeistap zijn, en wat heb je nodig om in deze richting te groeien?

- Hoe ga je om met het niet-weten en het complete onbekende in jezelf, de ander, het leven…?

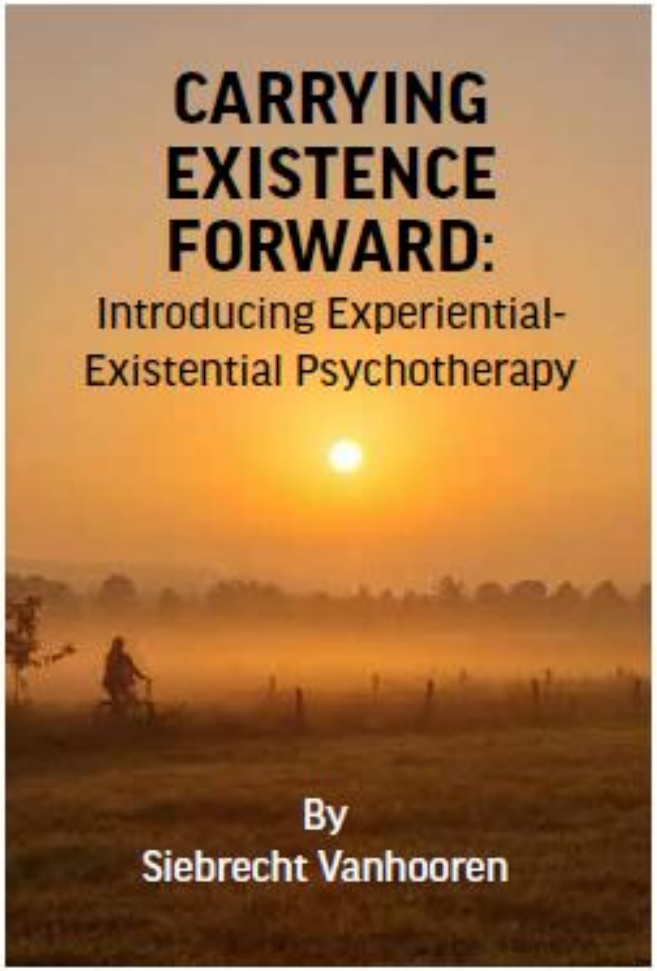
Op de Bodem - *Pelckmans*



KU LEUVEN

Carrying Existence Forward

University Professors Press



KU LEUVEN

Casus Miss Mun

Een klassiek voorbeeld is Rogers' therapy (1955) met Miss Mun in 1953. Miss Mun vertelt tijdens de 17e sessie over haar angst voor een mogelijke diagnose van kanker (Gundrum, Lietaer, & Van Hees-Matthijsen, 1999, p. 469-470).

➡ Vragen

- Over welke existentiële thema's gaat het hier?
- Ontisch/ontologisch?
- Is er sprake van (existentiële) empathie? Hoe herken je die?
- Welk effect heeft dit in de sessie zelf?

C1: The thing that sort of has thrown me this week is that... well, I feel better about the physical condition I talked of last week, and I sort of made friends with my doctor which makes me feel a little better, as though we're not going to be quietly fighting without saying anything.

And I think that I have more confidence in my medicine. I read an article about this and it said it's very hard to diagnose, so I don't hold that against him.

But he feels he has to be sure, sort of... [words lost] giving me X-rays and I'm frightened because I kind of feel that they're trying to be sure it isn't cancer.

That really frightens me terribly [T: Mhm], and.... I think it's when I let that... thought come to me, maybe it is and what if it is and... that's when I felt so dreadfully alone.

T1: HmHm... You feel if it's really something like that... then you just feel *so* alone [8 sec. pause].

C2: And it's really a frightening kind of loneliness because I don't know who could be with you... and it seems rather [7 sec. pause].

T2: Is this what you're saying? Could... could anyone be with you in... in fear, or in a loneliness like that? [Client weeps, 30 sec. pause]. Just really cuts so deep [C shakes her head, 13 sec. pause].

C3: I don't know what it would feel like if there were somebody around that I... could feel sort of... as though I did have someone to lean on, in a sense... I don't know whether it would make me feel better or not.

I was trying to think, well, it's just something that you have to grow within yourself... Just sort of stand... even just the thought of it, I mean, it'll be two weeks, I suppose, before they know.

Would it help to have somebody else around, or is it just something you just have to... really be intensely alone in? And that's the... well, I just felt that way this week, so dreadfully, dreadfully, all by myself sort of thing...

T3: Just a feeling as though you're so terribly alone... in the universe, almost, and whether... [C: Uh-hum] whether it even - whether anyone could help - whether it would help if you did have someone to lean on or not, you don't know [15 sec. pause].

C4: I guess probably basically, that'd be a part of it you would have to do alone. I mean, you, just couldn't take anybody else along in some of the feelings; and yet, it would be sort of a comfort, I guess, not to be alone.

T4: It surely would be nice if you could take someone with you a good deal of the way into your... feelings of aloneness and fear [14 sec. pause].

C5:I guess I just have [20 sec. pause].

T5: Maybe that's what you're feeling right this minute.

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

KU LEUVEN