

Interview Aaron Beck legde de grondslag van de cognitieve gedragstherapie

Redeneer die angst toch weg

Aaron Beck, grondlegger van de cognitieve gedragstherapie, werd deze week gelauwerd. 'Het kost een leven om te bewijzen dat psychotherapie werkt.' Door **Maarten Evenblij**

'**N**ee, ik ben niet tegengewerkt. Wat ik deed, werd gewoon genegeerd.' Aaron Beck zegt het zonder spijt of wrok. Hij stelt het objectief vast, zoals de 86-jarige psychotherapeut alles observeert wat om hem heen gebeurt.

De grondlegger van de cognitieve gedragstherapie is een goedgemutste, nieuwsgierige en bescheiden man. Vorige week werd Beck in Amsterdam gelauwerd als erlid van de Vereniging voor Cognitieve Therapie en Gedragstherapie, vanwege zijn grote bijdrage aan de cognitieve gedragstherapie.

Mede door zijn niet aflatende wetenschappelijk onderzoek naar de behandeling van, vooral, depressie is de cognitieve gedragstherapie bij veel psychische aandoeningen de behandeling van voorkeur geworden.

Een behandeling die erop is gericht mensen inzicht te laten krijgen in de gedachten die hen voortdurend ongelukkig houden. Als dat inzicht er is, kan worden geleerd die gedachten (de cognitie) in positieve zin om te buigen, zodat het ingesleten negatieve gedachtespoor wordt verlaten.

Becks leeftijd, gezondheid en jetlag laten het niet toe om een uitgebreide lezing te houden. Hij laat zich liever interviewen door een vooraanstaand lid van de vereniging. Een enkele vraag is genoeg om hem humoristisch te doen uitweiden over zijn leven en de weg die hij met de cognitieve gedragstherapie heeft gevolgd. Na afloop laat hij zich de aandacht van de jonge vrouwelijke psychologen welgevallen. Die willen maar al te graag op de foto met die aimabele, wat kromgegroeide beroemdheid met dat ouderwetse strikje om.

Zoals zo vaak ligt het begin van ook Becks professie in zijn jeugd. Zijn moeder, vrouw van een Russische immigrant, was ongelukkig



gen dat de therapie waarschijnlijk niet werkt bij schizofrenie. Maar onlangs hebben studenten van mij laten zien dat ook schizofrenie met cognitieve gedragstherapie kan worden behandeld.'

Honderd procent succes garandeert de cognitieve gedragstherapie echter niet, evenmin als medicijnen en andere therapievormen. Depressies kunnen, afhankelijk van hun ernst, in de helft van de gevallen worden genezen en voor maximaal nog eens 30 procent sterk verminderen. Voor angststoornissen werkt cognitieve gedragstherapie, met soms ruim 90 procent genezing, het beste.

'Voor iemand die een ernstige depressie heeft en maar gedeeltelijk geneest, wordt het leven misschien wel dragelijk, maar niet klachtenvrij. Daarom zoeken we nu naar aanwijzingen om te kunnen bepalen bij wie cognitieve gedragstherapie wel en bij wie deze minder of niet werkt en waar je wellicht combinaties met medicijnen moet inzetten', zegt Beck. Nog steeds is hij betrokken bij het onderzoek aan het Beck-instituut voor Cognitieve Therapie en Research bij Philadelphia, waarvan zijn dochter Judith directeur is.

Effecten

Uit vele studies blijkt dat de effecten van psychotherapie vaak beter beklijven dan die van medicijnen. Bij depressie bijvoorbeeld, bestaat minder kans op terugval. In de periode na de psychotherapie lijkt het effect zich juist te versterken, zeker als geregeld bepaalde oefeningen worden gedaan.

'Er is veel discussie over het versterkende effect van meditatie, zoals in het boeddhisme, op psychotherapie. Het van jezelf loskomen, vanaf een afstandje naar jezelf kijken heeft verwantschap met de cognitieve psychotherapie. Daarover heb ik in 2005 met de Dalai Lama gesproken.' Beck vertelde His