

Expressief schrijven

Expressief schrijven ('expressive writing', EW) past vanzelfsprekend in het kader van psychosociale oncologie: schrijf op, vertel, laat weten, laat zien wat de meest onaangename, verstorende, bedreigende onderdelen zijn van het hebben van kanker. De opdracht bij expressief schrijven is eenvoudig: 'Schrijf gedurende vier achtereenvolgende dagen 20 minuten per keer over de meest ernstige, dramatische, pijnlijke ervaring in uw leven'. In colleges Medische Psychologie aan studenten Geneeskunde leidt een EW-oefening van 5 minuten al na enkele minuten tot gesnotter en gesnik in de collegezaal. Smyth et al. (1999) slaagden er in tot het bolwerk van de biomedische geneeskunde door te dringen met een publicatie over de effecten van EW bij mensen met astma (de longfunctie verbeterde betekenisvol) en met reumatoïde artritis (de reumafactor verbeterde betekenisvol)¹⁴. De stap naar wat EW doet bij patiënten met kanker werd snel gezet.

Het veld van onderzoek naar de effecten van EW is zo ver ontwikkeld dat systematische reviews en meta-analyses beschikbaar zijn^{9,10,15,16,17}; Parv¹¹ geeft een review van deze reviews. Een Nederlandse studie maakt deel uit van de reviews⁸. De grondlegger van EW, Pennebaker, vertelt online (https://www.youtube.com/watch?v=5_kmlWfExSs) en in zijn boeken over achtergronden, methoden en resultaten van expressief schrijven¹².

Twee studies bij mensen met kanker, een van de eerste¹³ en een Nederlandse⁸, illustreren EW-werk. In de studie van Rosenberg et al. werden 30 mannen met prostaatkanker gerandomiseerd in een EW-conditie en een controle conditie¹³. De patiënten in de EW-conditie werd gevraagd om gedurende vier opeenvolgende dagen te schrijven over hun ervaringen met prostaatkanker en de behandeling. Op pijn en medische consumptie werden statistisch significante verbeteringen vastgesteld. Op de andere uitkomstmaten, te weten functionele status (SF-36) en psychologische concepten (coping, stemming), werden geen betekenisvolle effecten gevonden. De Nederlandse studie van Melissant et al. (2021) onderzocht de effecten van EW op stress en lichamelijk functioneren bij mensen met hoofd-hals kanker in een pretest-posttest design⁸. EW had geen effect op stress of lichamelijk

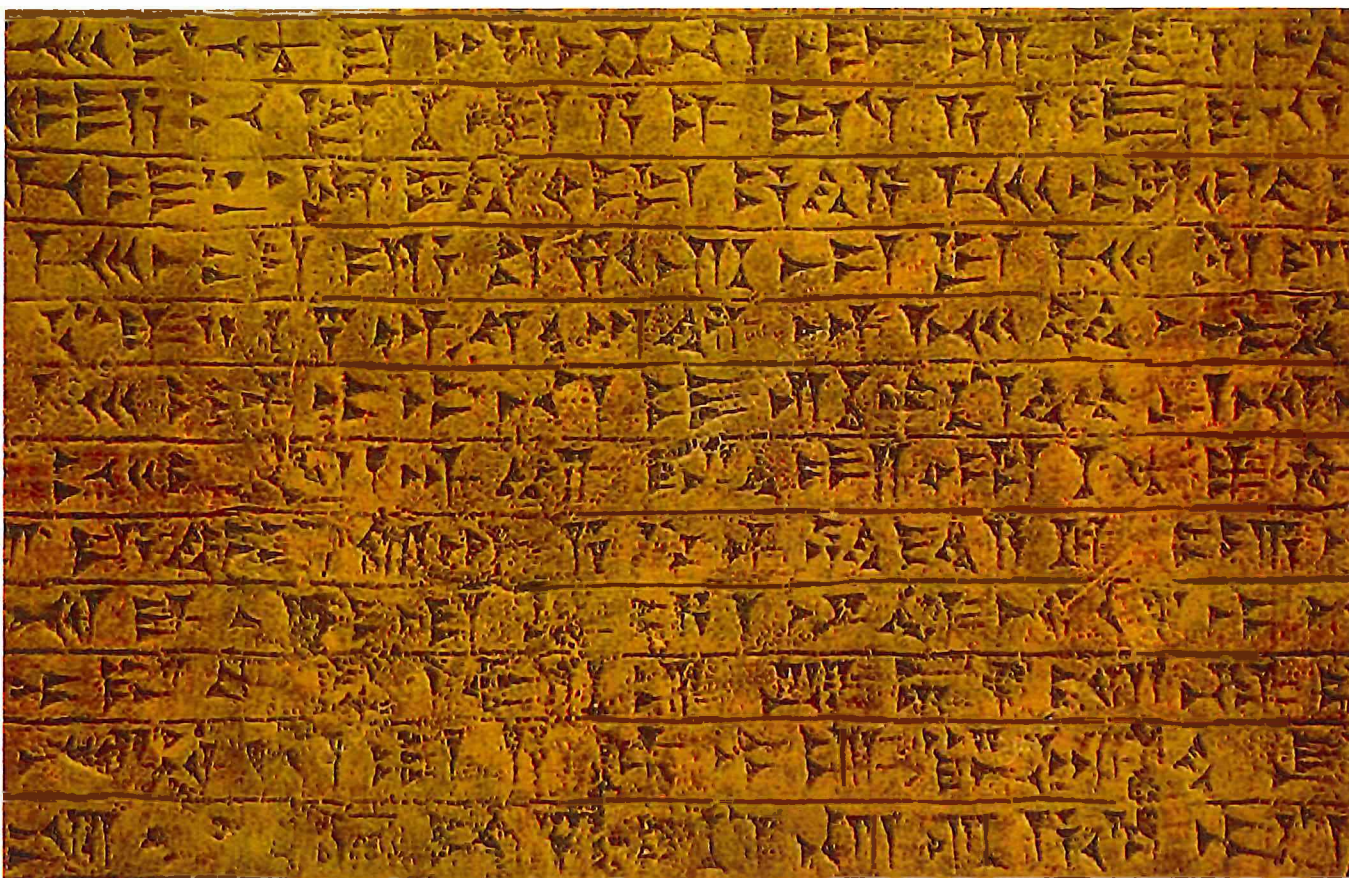
functioneren, wel nam 'self-compassion' enigszins toe, een psychologisch concept dat vriendelijkheid en tolerantie meet ten aanzien van de persoon zelf bij lijden.

Deze twee studies zijn representatief voor de set effectstudies van EW: enkele betekenisvolle effecten worden vastgesteld, duidelijke winst op psychologische en medische concepten wordt niet vaak gevonden. De vijf systematische reviews en meta-analyses verwoorden de resultaten van EW bij mensen met kanker^{9,10,15,16,17}. EW creëert bij patiënten met kanker een nieuwe betekenis van een emotionele gebeurtenis van situatie en van de wereld waarin deze situatie zich voordoet, en helpt een meer constructieve structuur en organisatie van gedachten en emoties van de schrijver tot stand te brengen. Merz et al. (2014) noemen 'catharsis, cognitive restructuring, personal mastery and self-regulation, restoration of sense of control' als mechanismen tussen EW en biopsychosociale uitkomstmaten⁹.

Pennebaker is wat bescheiden over de theoretische onderbouwing van EW. PNI (psychoneuroimmunologie) en ToM (Theory of Mind) zijn twee theoretische concepten die de werkzaamheid van EW kunnen helpen verklaren. PNI behelst de cascade

tussen gedrag en lichamelijk functioneren¹. ToM is 'the capacity to identify and understand others'⁷: het begrijpen van interpersoonlijke gevoeligheid, bijvoorbeeld door EW, leidt tot beter begrijpen van de emoties van anderen⁶. Fancourt et al. (2021) bieden een theoretisch raamwerk aan over hoe artistieke of intellectuele activiteiten waar EW onder kan worden geschaard, beschermend werken tegen stress en lichamelijke en psychologische schade². Een overkoepelend begrip hier is Health Humanities: een interdisciplinair vakgebied dat aspecten van de kunsten en geesteswetenschappen gebruikt in haar benadering van gezondheidszorg, gezondheid en welzijn³. Het operationaliseren van 'het verhaal van de patiënt' met behulp van EW, inclusief analyse daarvan aan de hand van LIWC (Linguistic Inquiry and Word Count), draagt bij aan het versterken van de aandacht voor het verhaal van de patiënt¹².

Expressief schrijven en het schrijven van een roman of egodocument over ziekzijn liggen niet ver van elkaar. Romans en egodocumenten met kanker in een hoofdrol zijn wellicht de ultieme illustratie van expressief schrijven over kanker, niet in een experimenteel format, maar misschien mede daardoor met een indrukwekkende zeggingskracht. Belangrijke romans in dit kader zijn onder



Figuur 1. Schrijven in klei (tablet met spijkerschrift)

meer *Kankerpaviljoen* (Solzhenitsyn), *When breath becomes air* (Kalanithi), *Mars* (Zorn), *Cancer vixen* (Marchetto), *In gratitude* (Diski), *Intoxicated by my illness* (Broyard), *Mortality* (Hit-chens), *De krab op de achterbank* (Gille), *C* (Diamond), *Ziekenwerk* (Nijhof), *The undying* (Boyer), en *De volgende scan duurt vijf minuten* (Marsman). Gedichten over kanker vormen een niche van EW en kanker (bv. Lodeizen)^{4,5}.

REFERENTIES

1. Antoni, M.H., Moreno, P.I., & Penedo, F.J. Stress management interventions to facilitate psychological and physiological adaptation and optimal health outcomes in cancer patients and survivors. *Annual Review of Psychology*, 2023, 74, 423 – 455.
2. Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., & Steptoe, A. How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *Lancet Psychiatry*, 2021, 8, 329 – 339.
3. Jones, T., Wear, D., & Friedman, L.D. (Eds.), *Health Humanities Reader*. New Brunswick NJ: Rutgers University Press, 2014.
4. Kaptein, A.A. Writing cancer. *Supportive Care in Cancer*, 2021, 29, 4375– 4380.
5. Kaptein, A.A. *Kanker schrijven*. Delft: Elmar, 2021.
6. Kaptein, A.A., Hughes, B.M., Murray, M., & Smyth, J.M. (2018). Start making sense: Art informing health psychology. *Health Psychology Open*, 2018, 5 (1), 1 – 13.
7. Kidd, D.C., & Castano, E. Reading literary fiction improves theory of mind. *Science*, 2013, 342, 377 – 380.
8. Melissant, H.C., Jansen, F., Eerenstein, S.E.J., Cuijpers, P., Lissenberg-Witte, B.I., Sherman, K.A., Laan, E.T.M., Leemans, C.R., & Verdonck-de Leeuw, I.M. A structured expressive writing activity targeting body image-related distress among head and neck cancer survivors: who do we reach and what are the effects? *Supportive Care and Cancer*, 2021, 29, 5763 – 5776.
9. Merz, E.L., Fox, R.S., & Malcarne, V.L. Expressive writing interventions in cancer patients: a systematic review. *Health Psychology Review*, 2014, 8, 339 – 361.
10. Oh, P.-J., & Kim, S.H. The effects of expressive writing interventions for patients with cancer: a meta-analysis. *Oncology Nursing Forum*, 2016, 43, 468 – 479.
11. Parv, D. The effects of expressive writing in cancer patients and survivors: a rapid umbrella review. *International Journal of Molecular and Immuno Oncology*, 2023, 8, 23 – 30.
12. Pennebaker, J.W. Telling stories: The health benefits of narrative. *Literature and Medicine*, 2000, 19, 3 – 18.
13. Rosenberg, H.J., Rosenberg, S.D., Ernstoff, M.S., Wolford, G.L., Amdur, R.J., Elshamy, M.R., Bauer – Wu, S.M., Ahles, T.A., & Pennebaker, J.W. Expressive disclosure and health outcomes in a prostate cancer population. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 2002, 32, 37 – 53.
14. Smyth, J.M., Stone, A.A., Hurewitz, A., & Kaell, A. Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with asthma or rheumatoid arthritis: a randomized trial. *JAMA*, 1999, 281, 1304 – 1309.
15. Tim, L.S. Expressive writing improves psychological and physical health among breast cancer survivors: A review of journal articles. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 2015, 6, 9 – 23.
16. Zachariae, R., & O'Toole, M.S. The effect of expressive writing intervention on psychological and physical health outcomes in cancer patients – a systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 2015, 24, 1349 – 1359.
17. Zhou, C., Wu, Y., An, S., & Li, X. Effect of expressive writing intervention on health outcomes in breast cancer patients: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One*, 2015, 10, e0131802.