

---

# Epistemic trust en de werkzaamheid van psychotherapie

---

Afscheidssymposium Mia Famaey  
Halsteren, 10 maart 2017

---

# God?



# Therapie is Leren

- Wat gebeurt er in therapie waardoor mensen veranderen?
  - In therapie leer je iets, doe je iets van kennis op
    - Over jezelf, anderen, de wereld
    - Inzichten, ervaringen, begrip
  - Waardoor je op een net iets andere manier naar jezelf, anderen en de wereld kan kijken
    - Spinnen zijn toch niet zo eng als ik dacht
    - Mensen kunnen wel om mij geven
    - Ik kan mijn leven wel zelf in een richting sturen
    - Wij leven nog veel meer onder het juk van de vorige generaties dan we dachten
    - ...

# Therapie is Leren

- Als er in therapie niets bij je ‘binnenkomt’, niets ‘geleerd’ wordt, dan verandert er wellicht ook niets
- Maar wat maakt dat mensen ‘leren’? Wat maakt dat mensen de dingen die je hen aanreikt in therapie ook echt laten ‘binnenkomen’, zodat er iets kan veranderen?

# Herken je...

- Soms lijkt het alsof cliënten niet *willen* luisteren ('Ik hoor je, maar ik luister niet')
- Soms lijkt het alsof ze niet *willen* veranderen
- Alsof ze geen goede adviezen *willen* aannemen
- Alsof ze niets *durven* te leren van je...
- Alsof ze niets leren uit 'positieve ervaringen'
- Alsof al onze goede bedoelingen druppels zijn op een hete plaat, terwijl elke halve misstap onvergeeflijk is
- Alsof we hen niet kunnen bereiken (frustrerend!!)
  
- 'Mijn muurtje'
- 'ik neem niets aan van behandelaars, want jullie weten toch niet waar jullie het over hebben' 'Of heb jij je al eens gesneden?'
- Er is geen 'klik'

# Hoe leren mensen?

- Op basis van de 'inhoud'
  - Op basis van deductie
  - Moeizaam, traag proces
- Door te leren van anderen
  - Doordat anderen ons tonen of zeggen waartoe iets dient

# Hoe leren mensen?

- Wie kan ik vertrouwen en wie niet?
  - Wanneer stel ik me open en wanneer sluit ik me af voor nieuwe kennis?
  - Hoe inschatten dat kennis ook echt betrouwbaar is?
- Wat zorgt er vervolgens voor dat we ook echt het idee hebben dat die kennis voor ons persoonlijk relevant is, dat ze ons gaat helpen in ons leven?
- **Epistemic trust**: bereidheid/openheid om nieuwe kennis in jezelf op te nemen omdat ze betrouwbaar is, voor jou persoonlijk relevant en je kan gaan helpen in je leven (niet alleen hier en nu in deze situatie)

# Epistemic trust heeft veilige gehechtheid nodig

- Waarschijnlijk is epistemisch vertrouwen evolutionair niet primair
  - Het is evolutionair logischer om waakzaam en voorzichtig te zijn
  - Epistemisch vertrouwen vraagt dus actieve ontspanning van die waakzaamheid
  - Dat gebeurt wellicht in een context van veilige gehechtheid



# Ostensive cues

- ‘Let op!’
  - Wat ik je nu ga vertellen, is belangrijk!
  - Niet alleen nu, maar voor de rest van je leven
- Typische ostensive cues:
  - Naam noemen
  - Oogcontact maken
  - Toon (‘moederlijk praten’)
- Impliciete boodschap
  - Ik heb over jou nagedacht en op basis daarvan denk ik dat het volgende voor jou belangrijk is
  - De ander wordt erkend als ‘iemand’, een ‘zelf’

# Ostensive cues

- Ostensive cues trekken de aandacht en triggeren het epistemisch vertrouwen
  - Het kind / de ander opent zich voor de kennis die wordt gecommuniceerd
  - ‘Epistemic superhighway’: ze hangen aan je lippen
  - De waakzaamheid wordt opgeschort en nieuwe kennis stroomt binnen
  - Read my lips! Watch this!

# Epistemisch vertrouwen is levensnoodzakelijk!

- Jezelf kunnen openstellen voor nieuwe ervaringen is van levensbelang
  - Om te leren uit ervaringen
  - Om ons beeld van onszelf, de ander en de wereld te blijven aanpassen
  - Om flexibel te blijven

# Epistemische waakzaamheid ook!

- Epistemische **waakzaamheid**
  - Het ‘buiten’ houden van onbetrouwbare bronnen van informatie
  - Je moet niet ‘naïef’ zijn
    - Niet alle informatie is betrouwbaar
    - Niet alle intenties zijn oprecht
  - Zonder epistemische waakzaamheid lopen we in zeven sloten tegelijk
    - Het is erg adaptief om ook waakzaam te zijn

# Epistemische hyperwaakzaamheid en wantrouwen

- Als je vaker negatieve gehechtheidservaringen hebt meegemaakt, kan het erg adaptief geweest zijn om die schadelijke buitenwereld 'buiten te sluiten'
  - Epistemische **hyperwaakzaamheid**: je kan maar beter op je hoede zijn want mensen kunnen je erg misleiden en veel kennis is onbetrouwbaar ('klik')
  - Epistemisch **wantrouwen**: niemand en niets is te vertrouwen; je kan alleen maar jezelf vertrouwen (of soms helemaal niemand meer) ('muur')

# Epistemisch wantrouwen

- Een gevolg van voortdurende epistemische hyperwaakzaamheid
- Subjectieve beleving van de cliënt:
  - Ik wil je doodgraag geloven, maar ik durf echt niet
  - Ik voel me zo alleen en onbereikbaar
- Subjectieve beleving van de ander (therapeut):
  - Waarom neemt hij/zij niets van me aan?
  - Machteloos, gefrustreerd
  - Als je dan echt niet wilt, zoek het dan maar zelf uit

# Gehechtheid & epistemic (mis)trust

- **Veilige gehechtheid:**
  - Ik kan genoeg vertrouwen op mijn eigen mening/ervaring
  - Ik vertrouw de mening/ervaring van anderen (tenminste als die nog enigszins geloofwaardig is)
- **Vermijdende gehechtheid:**
  - Ik kan alleen maar op mezelf vertrouwen
- **Angstige gehechtheid:**
  - Ik vertrouw niet op mijn eigen mening/ervaring
  - Als ik iemand echt vertrouw, dan is mijn vertrouwen blind
- **Gedesorganiseerde gehechtheid**
  - Ik vertrouw mezelf niet en heb daarom bevestiging van anderen nodig, maar
  - Ik vertrouw anderen niet en moet dus terugvallen op mezelf, maar...

# Eye-opener

Hoe goed je bedoelingen ook zijn  
Hoe juist je inzichten  
Hoe gemeend je complimenten  
Hoe correct je interpretaties  
Hoe helpend je adviezen

Als ze botsen op een 'muur' van hypervigilantie en mistrust  
Dan blijven ze dode letter  
Effectloos



# Eye-opener

- Als behandelaars hebben we kennis (net zoals andere mensen) die potentieel behulpzaam is
- Maar wat we als behandelaars (mensen) moeten doen is niet zozeer (of toch niet alleen) de juiste kennis, adviezen en inzichten aanreiken, maar eerst en vooral de **(interpersoonlijke) omstandigheden** creëren waardoor die adviezen en inzichten de cliënt ook effectief bereiken
- Of nog: *welk* inzicht we hebben maakt wellicht niet zoveel uit, zolang het de cliënt maar bereikt en iets van beweging creëert in zijn/haar manier van denken, kijken en ervaren

# Model

- Een model helpt wellicht (welk doet er niet eens zoveel toe)
  - ‘Ik heb een duidelijk idee hoe ik jou kan begrijpen als persoon, hoe ik jouw problemen kan begrijpen en hoe ik jou kan helpen’
  - Fungeert als een soort van ostensive cue
    - Hé, misschien dan toch iemand
    - Hé, dit gaat over mij en helpt me

# Mentaliseren/empathie

- Gebruik ostensive cues
  - Naam, oogcontact
  - Betrokkenheid: ik vind jou belangrijk!
  - Interesse, onderzoeken
  - Nieuwsgierig zijn
  - Tonen van verrassing, authenticiteit, spontaneïteit, speelsheid
  - Meelevend
- Verplaats je 'in the shoes' van de cliënt
  - Probeer je cliënt 'van binnenuit' te begrijpen
  - Want pas dan kan de ander het idee hebben dat je hen echt begrijpt: ze wil mij echt begrijpen, dit gaat over mij

# Mentaliseren over de ander

- Help cliënten om zich beter af te stemmen op de ander
  - Beter begrijpen van (zuchten, blikken, intenties, verwachtingen, bedoelingen) van belangrijke anderen
  - Waardoor de cliënt minder achterdochtig is, meer vertrouwen heeft in interpersoonlijke relaties (minder hypermentaliseert)

# Generalisering: proces van sociaal leren herstelt

- Behandeling herstelt (iets van):
  - het vertrouwen in het leren uit sociale ervaringen (epistemisch vertrouwen)
  - de capaciteit om sociale relaties te begrijpen (mentaliseren)
- Beide zorgen ervoor dat de sociale wereld buiten de therapie een wereld kan worden waarin opnieuw geleerd kan worden

# Generalisering: proces van sociaal leren herstelt

- Meer nog dan dat de therapeutische relatie zelf nieuwe ervaringen genereert, wordt de therapeutische relatie het **vehikel voor het herstellen van de openheid van de cliënt voor sociale invloeden** an sich
- Het *proces* van sociaal leren herstelt: daardoor kan de cliënt blijven leren van en groeien in andere relaties (flexibiliteit)
- De sociale wereld wordt weer 'goedaardig' ervaren (als ze goedaardig genoeg is)
- Daar – in de sociale wereld buiten de therapiekamer – vindt echte verandering plaats

# Generalisering: proces van sociaal leren herstelt

- Wat ook betekent dat het 'profijt' van de behandeling ook bepaald wordt door de mate waarin die sociale omgeving zich leent tot afstemmen ('goed' is) – in een 'slechte' omgeving kan je beter epistemisch hypervigilant blijven
- En dus is dit uiteindelijk ook een pleidooi voor systeemtherapie
- Systeemtherapie (in de brede zin van het woord) kan er mee voor zorgen dat de kiemen die je in de therapiekamer plant, ook echt kunnen ontkiemen in een voldoende goede buitenwereld, omdat het weer veilig wordt om zich open te stellen

# Conclusie

- De kern van Psychopathologie is wellicht 'rigiditeit': een persoon zit vast in een bepaald soort van ervaring en een bepaald soort van interacties
  - Nieuwe ervaringen krijgen geen echte betekenis
  - Alleen zelfbevestigende ervaringen krijgen betekenis
  - Er is geen echt sociaal leren meer
- De kern van Therapie is het herstellen van dit proces van sociaal leren
  - Waardoor er opnieuw openheid kan komen voor nieuwe ervaringen
  - Waarbij de echte verandering vooral optreedt in de echte wereld



# Contact

- Contact: [Joost.Hutsebaut@deviersprong.nl](mailto:Joost.Hutsebaut@deviersprong.nl)