

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

[info@boomamsterdam.nl](mailto:info@boomamsterdam.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

beperktheid op vele vlakken in ons werk en het gevaar van grensoverschrijdingen en grensvervagingen onderbouwt hij op creatieve wijze met diverse voorbeelden, waarbij in het vragenronde helder wordt dat ook grensvervagingen modelafhankelijk zijn. Kraambezoek kan bij schematherapie, terwijl dit in de psychoanalytische psychotherapie wenkbrauwen doet fronsen. Reflecterend op de dag waarin imperfectie centraal stond, blijkt weer dat 'goed genoeg' cruciale woorden zijn.

#### Literatuur

- BENJAMIN, J. (2018). *Beyond doer and done to*. London/New York: Routledge.  
 RIJNEVELD, M.L. (2018). *De avond is ongemak*. Amsterdam: Atlas Contact.

## Digitale depressie

### Verslag van

Online VVTP webinar: 'Digitale depressie? Over nut en nadeel van online therapie sessies'  
 [2 december 2020]

JASMIEN OBBELS

Na een zoveelste werkdag vol vergaderingen met collega's via Zoom en het geven van een aantal online therapie sessies zet ik me 's avonds vermoeid opnieuw achter mijn pc voor het tweede webinar van de VVPT. Matias Desmet, hoogleraar klinische psychologie aan de Universiteit Gent, zal ingaan op het thema 'digitale depressie'. Zijn opinie-stukken voor het tijdschrift *Knack* over digitale depressie en massavorming tijdens de coronacrisis, zijn naar mijn mening een absolute aanrader en hadden me geprikkeld om deel te nemen aan dit webinar. Desmet neemt mij onmiddellijk mee in zijn verhaal en vertrekt vanuit zijn persoonlijke ervaringen van het geven van online therapie tijdens de huidige coronacrisis. Hij gaat

van start met het benoemen van de positieve effecten van het digitaliseren van therapeutische sessies. Hij kwam tot de vaststelling dat een aantal van zijn cliënten online juist meer durfde te spreken. De (veilige) digitale muur leek voor sommige cliënten de weerstand te reduceren, waardoor ze tot een intiemer spreken kwamen. Digitalisering zou dus voor sommige cliënten een therapeutische interventie op zich kunnen zijn. Zijn betoog over de voordelen van online therapie is echter kort. Professor Desmet merkt voornamelijk nadelen op en legt haarscherp uit waarom digitale gesprekken zo afmattend zijn. Digitaliseren interfereert namelijk met het directe, lichamelijke aanvoelen dat ontstaat tussen gesprekspartners. Het is juist dit fysieke aspect van ons spreken dat van vitaal belang is. Hij verwijst hierbij naar het prachtige onderzoek van Patricia Kuhl (2007) waarin ze aantoonde dat kinderen de eerste zes maanden van hun leven in een razendsnel tempo fonemen van elkaar leren onderscheiden. Dit leerproces gebeurt enkel in de aanwezigheid van een fysiek sprekende ander, niet bij het luisteren naar een video-opname. De experimenten van Murphy-Paul (2011), die aantonen dat het leren van taal al gebeurt in de baarmoeder, sluiten hier mooi bij aan. Via het imiteren en uitwisselen van klanken realiseert het kind een fysieke en emotionele symbiose met de moeder.

Desmet stelt dat zich vergelijkbare processen afspelen tijdens onze therapeutische gesprekken. Tijdens het spreken met onze cliënten spiegelen we voortdurend elkaars lichaamshoudingen en gezichtsuitdrukkingen, waardoor we verbonden raken met elkaar. Net zoals zwermdende spreuwen vormen we als het ware één organisme als we in elkaars nabijheid woorden uitwisselen en ons fijnzinnig afstemmen op elkaars intonatie, lichaamshouding en spraaktempo. Op deze manier realiseren we een oerverlangen om ons opnieuw te verenigen met de ander. Digitalisering verstoort echter dit voortdurend fysiek afstemmen, waardoor we wor-

den gefrustreerd in dit verlangen naar een directe connectie met elkaar. Professor Desmet verwijst vervolgens naar de uitspraak van Gianpiero Petriglieri (2020) die stelt dat digitale gesprekken zo uitputtend zijn omdat we voortdurend geconfronteerd worden met de aanwezigheid van de afwezigheid van de ander. Ik voel met enige ontroering hoe deze uitspraak eindelijk woorden geeft aan mijn onbehaaglijke gevoel van de afgelopen periode wanneer ik een digitale therapie gaf. Desmet waarschuwt voor het ontmenselijkende effect van een digitaal gesprek, maar vraagt zich tegelijk ook af waarom we digitale gesprekken dan toch zo aantrekkelijk blijven vinden. Lang voor de coronacrisis vonden chatten en videobellen al hun weg in onze maatschappij. Desmet stelt dat fysiek contact ons telkens voor een uitdaging stelt, omdat het ons confronteert met een oerangst dat de ander ons zou verwerpen. Een digitaal gesprek zorgt voor afstand en voelt bijgevolg veiliger aan. Vanuit dit veilige gevoel aan controle digitaliseren we verder en verliezen we geleidelijk het talige, fysieke contact met de ander. Desmet pleit er juist voor om deze menselijke (fysieke) relaties niet teloor te laten gaan, maar te zien als een kostbaar en levensnoodzakelijk goed. Hij sluit het webinar af met het benadrukken van het belang onze cliënten in de spreekkamer zelf (en niet via het scherm) te blijven ontmoeten als dit op een veilige manier kan. Ik maak mezelf hierbij de bedenking hoe we kunnen streven naar een soort hybride werking waarin we in samenspraak met onze cliënten op zoek kunnen gaan naar een (psychische en fysieke) gezonde afstemming tussen live én online gesprekken. Misschien ligt het antwoord in dit genuanceerd afstemmen en niet in het pleiten voor of tegen digitale gesprekken. Ik sluit mijn pc af en ben dankbaar dat het betoog van Desmet woorden gaf aan mijn sluimerend gevoel van uitputting als psychotherapeut in coronatijden. Net als zijn opiniestukken was ook deze lezing van hoge kwaliteit. De volgende dag, met de woorden

van professor Desmet in mijn achterhoofd, neem ik wat langer de tijd om met mijn zeven maanden oude dochter klanken en melodieën uit te wisselen. We zitten dicht bij elkaar op de speelmat. Daarna vertrek ik naar mijn werk en ontmoet ik een van mijn cliënten voor een therapeutische sessie op mijn bureau. Weliswaar met mondkap, op afstand en met het raam open. Ik mijmer over spreuwen en voel mijn vermoeidheid even niet meer.

#### Literatuur

- KUHL, P.K. (2007). Is speech learning 'gated' by the social brain? *Development Science*, 10, 110-120.
- MURPHY-PAUL, A. (2011). *What babies learn before they are born* [Video]. TedGlobal. [www.ted.com/talks/annie\\_murphy\\_paul\\_what\\_we\\_learn\\_before\\_we\\_re\\_born?language=nl#t-4166](http://www.ted.com/talks/annie_murphy_paul_what_we_learn_before_we_re_born?language=nl#t-4166)
- PETRIGLIERI G. (@GPETRIGLIERI). (4 april 2020). *I spoke to an old therapist friend today, and finally understood why everyone's so exhausted after the video calls* [Tweet]. Twitter. <https://twitter.com/gpetriglieri/status/1246221849018720256>

## Ik ben geen sanseveria!

### Verslag van

.....  
 Online NVP Dag van de Psychotherapie › Tot hier! Of toch nog wat verder? Over de grenzen van psychotherapie ›  
 [11 december 2020]  
 .....

LINDA DIL EN MAARTEN HEEG  
 .....

In een virtuele wachtruimte met kerstbomen en geluid van geroezemoes van bezoekers op de achtergrond, worden we door Astrid Nolet welkom geheten in de online omgeving van de Dag van de Psychotherapie 2020. Een collega grapt op de chat dat er gelukkig nog parkeerplek was onder de Bijenkorf. Gezellig noemt iemand de ont-