

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) 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).

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

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Verlagen

Imperfectie

Verslag van

Lemion symposium ›Imperfectie. We moeten het ermee doen›
[Utrecht, 9 oktober 2020]

THEO VERBEEK

Ontzetting en boosheid in mijn mannenboekenclub. Dit na het lezen van *De avond is ongemak* van de jonge schrijfster en zelfs eerste Nederlandse winnaar van de International Booker Prize 2020 Marieke Lucas Rijneveld. Zij legt in haar beklemmende, schrijnende en ontregelende roman de imperfectie van ons mensen treffend bloot, wat fors angst, onrust en ongemak aanjaagt. Heftig uiteenlopende reacties vielen haar ten deel. Deze fantastische roman deed mede mijn geboeidheid voor en nieuwgierigheid naar het congres-thema imperfectie danig groeien. Imperfectie is geen zwakte, maar onderdeel van onze menselijke conditie; dat wordt me na deze dag weer duidelijk. In deze gemankeerde coronatijd waren er maar 55 deelnemers live aanwezig, in tentamenzaalopstelling, maar wel 200 deelnemers online, die het boeiende thema imperfectie van diverse kanten belicht zagen. Er werden verrassende nieuwe gezichtspunten aangereikt over het leren herkennen van adaptieve en maladaptieve manieren van omgaan met imperfectie. Immers, in de spreekkamer zien we vaak cliënten die het perfecte van zichzelf overmatig eisen. Opgestuwd door de illusie van maakbaarheid, liggen schaamte en angst altijd op de loer. Het is immers onvermijdelijk dat we falen in de jacht op perfectie en dan geconfronteerd worden met onze imperfectie, wat tot velerlei symptomatologie kan leiden. Een tekort aan mededogen

met onszelf met betrekking tot ›imperfectieruimte› lijkt hier debet aan. Een nieuw treffend woord dat ik heb gehoord op deze dag. Liesbeth Woertman bijt het spits af met haar lezing over het (im)perfecte lichaam; het onderwerp waarop zij al in 1994 promoveerde. Zij deed veel onderzoek onder vrouwen met betrekking tot hun lichaam, de relatie tussen het lichaamsbeeld en het zelfbeeld en stelt de vraag: ›Wie bepaalt de blik op onszelf in de tijd van opkomst van sociale media en de gemanipuleerde beelden van cosmetische chirurgie?› Het lichaamsbeeld noemt Woertman een mentale constructie waar altijd al waardering aan gebonden is. Zij benoemt tevens het grote gevaar dat, als identiteit meer geconstrueerd wordt door vorm dan door inhoud en relaties, wij meer ontworteld en verwijderd raken van het lichaam. Het leren omgaan met het onvertrouwde is volgens haar van essentieel belang. Wij dienen ons permanent te leren verhouden tot het lichaam, waarbij anderen onze spiegels zijn. Zo haalt zij de filosoof Levinas aan die benoemt dat de ander altijd belangrijker is dan ik: ›Wat Ik ben wordt door de Ander bepaald›. Verrassend is haar veronderstelling dat chaos en perfectie uitersten van elkaar kunnen zijn waarbij perfectie alleen dode dingen betreffen. Het perfecte is immers kort, waarbij alles op zijn plek valt maar al verdwenen is voor we het goed en wel beseffen.

In een doorwrochte theoretische voordracht beschrijft Jos van Mosel vervolgens dat onze imperfecties zullen leiden tot breuken en stagnaties in de psychoanalytische relatie. Uitgebreid citeert hij Jessica Benjamin (2018) die vanuit de intersubjectieve psychoanalyse complementariteit tussen cliënt en behandelaar benadrukt. Als het proces goed loopt, zijn beiden gelijkwaardige subjecten die elkaar wederzijds positief beïnvloeden en

ieders groei mogelijk maken. In een goed lopend proces ontstaat er een nieuwe dynamiek, waarin twee subjecten elkaar beïnvloeden en hun verschillen toch tot een ervaring van samen leiden, waardoor beide participanten meer geïntegreerd worden. Benjamin noemt dit 'de derde' die kan ontstaan vanuit het ritmisch op elkaar afstemmen, vanuit elkaars verschillen erkennen of vanuit het besef dat er een onrechtvaardig verschil is tussen wat er zou moeten zijn en wat er is (of was). In de therapeutische relatie staan dus wederzijdsheid, onderscheidenheid en gerechtvaardigde verwachtingen centraal. De ervaring van de derde verdwijnt als er stagnaties en breuken ontstaan, als een van beiden of beiden ervaren dat de ander hem tot object maakt en hem niet meer als gelijkwaardig subject tegemoet treedt. We ervaren dat de ander de stagnatie of breuk veroorzaakt en zien de eigen reactie als de enig logische. De veilige derde valt weg en er ontstaat een complementaire relatie tussen degene die aandoet en degene die aangedaan wordt, wat voor de cliënt veelal een herhaling van oude relatiepatronen is. Aangedaan worden, geobjectiveerd worden door de ander, leidt tot schaamte. Om de ervaring van de derde te herstellen neemt de therapeut het voortouw door aan te kaarten wat mogelijk het eigen aandeel is in de breuk. Idealiter schept de therapeut ruimte voor zijn beperktheid, legt hij de oorzaak van stagnaties niet bij de cliënt en toont hij geraaktheid. Oprechtheid in imperfectie en het nastreven van optimale responsiviteit geeft Van Mosel vooral als boodschap mee; we moeten de illusie opgeven de complete container te zijn, ja, we moeten soms een falende getuige zijn. Op een bevlogen wijze neemt Marjon Nadort ons vervolgens mee in het gedachtegoed van de schematherapie inzake imperfectie. Hilarisch is het fragment van de narcistische Alec uit de serie *In treatment*, die zijn disfunctionele schema's laat zien als hij zijn therapeut een supergrote espressomachine geeft omdat hij betere koffie geserveerd wil krijgen. Met videofragmenten worden de deelnemers bekendgemaakt met experiënti-

ele technieken vanuit dit referentiekader, zoals imaginatie en rescripting als correctieve ervaringen. Indrukwekkend is de krachtige meerstoelentechniek waarbij mij vooral de zeer actieve, expliciete en sturende rol van de behandelaar opvalt.

Leven met je beperkingen, dat is een opgave voor cliënten met narcisme, aldus Nel Draijer. Zij neemt ons mee naar het perfectionisme dat we gepresenteerd krijgen in onze werkkamer. Zij toont in haar lezing een keur aan gevallen met imperfectieproblemen; van de *oblivious* tot de hypervigilante narcist waarbij afhankelijkheid altijd als bedreigend wordt ervaren vanwege angst voor onzekerheid. Het is bij dit type patiënten dus zaak vooral de negatieve overdracht te bespreken, volgens Draijer. De kunst is om te leren leven met je beperkingen, want alleen dan heb je de sleutel tot geluk, zo verklaart Draijer haar persoonlijke motto. Nelis de Wit, gezien zijn (naar ik inschat) leeftijd zelf waarschijnlijk ook een millennial, neemt ons in een vlot opgebouwde lezing mee naar hoe millennials de strijd met imperfectie aangaan. Zijn aandacht gaat uit naar het spanningsveld tussen binnenwereld, buitenwereld en digitale wereld. Hij pleit voor bewustmaking van ons als behandelaars; jongere generaties hebben een fundamenteel ander gebruik van sociale media en hun invloed op kwetsbare jongeren is groot. We zouden bij hen een anamnese voor hun socialemediagebruik moeten afnemen. Hij verast de deelnemers met vragen over hun eigen social media groepen: Hoeveel online identiteiten, openbaar of afgesloten hebt u? Bewerkt u uw selfies voor u ze plaatst? Vergelijkt u zichzelf online veel met anderen en beïnvloeden uw online activiteiten uw stemming?

Dagvoorzitter Frans Schalkwijk, de kersverse psychoanalytisch geschoolede hoogleraar, besluit de dag met een lezing over de imperfectie van de methode en van de therapeut. Met nadruk spreekt hij over de grote imperfectie van de methode, over effecten van evidence-based behandelingen, van modeltrouw zijn en het falen als goede behandelaar. De

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 zwermende 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-