



Anna Van Hoof

Proef ingediend voor het behalen van de graad van  
Master in de Wijsbegeerte en Moraalwetenschappen,  
afstudeerrichting Wijsbegeerte: Media, Cultuur en Politieke Filosofie

## Eenzaamheid als beweegreden

---

Op zoek naar een andere benadering van eenzaamheid

Promotor: Yoni Van Den Eede

Vrije Universiteit Brussel  
Faculteit der Letteren en Wijsbegeerte  
Studiegebied Wijsbegeerte en Moraalwetenschappen

2018-2019

## Loneliness as a motive

---

Search for a different approach to loneliness

*Ik verklaar plechtig dat ik de masterproef, 'Eenzaamheid als beweegreden. Op zoek naar een andere benadering van eenzaamheid', zelf heb geschreven. Ik ben op de hoogte van de regels i.v.m. plagiaat en heb erop toegezien om deze toe te passen in deze masterproef.*

*Datum*

*Naam + handtekening*

*Anna Van Hoof*  
[annavanhoof@outlook.com](mailto:annavanhoof@outlook.com)  
*+32 497 94 58 42*

*studentennummer: 0544562*

## **Abstract**

Loneliness is often referred to as a problem of our time, an epidemic, a puzzler that needs to be solved. Technology seems to be a factor that increases this feeling of estrangement. According to Sherry Turkle, we are losing our ability to be alone. She states that we should revalue the capacity of solitude. But is this detached form of loneliness a good way to reconnect with our surroundings?

This dissertation explores the relation between loneliness and longing as a basic feature of being human. By comparing different ways of handling this difficult feeling it tries to sketch a map of the way we cope with loneliness today and how it influences our way of interacting with each other, our surroundings and ourselves.

Keywords: loneliness, solitude, apathy, technology, existentialism

## Samenvatting

Eenzaamheid wordt vaak benaderd als een ziekte van de tijd, een epidemie, een probleem dat opgelost moet worden. Technologie lijkt een katalysator te zijn in het stijgende gevoel van vervreemding. Volgens Sherry Turkle zorgt onze verstrengeling met smartphones en het net er voor dat we niet meer in staat zijn alleen te zijn. Ze pleit dan ook voor een herwaardering van de term solitude: de comfortabele variant van eenzaamheid die geassocieerd wordt met creativiteit en zelfreflectie. Maar is deze onthechte omgang met eenzaamheid een goede manier om ons opnieuw verbonden te voelen met onze omgeving?

Om een antwoord te vinden op deze vraag, bespreek ik in het eerste deel van dit proefschrift eenzaamheid in haar algemeenheid, als een ervaring die nauw verwant is aan verlangen. Het is een appel om verbinding te zoeken met de ander, een gevoel dat we kunnen vergelijken met honger. Pas als de honger naar uithongering begint te neigen, wordt deze problematisch. Hetzelfde geldt voor eenzaamheid. Hoe kunnen we met deze universele ervaring omgaan? Aan de hand van drie auteurs – Olivia Laing, Henry David Thoreau en Georges Perec – ontwikkel ik een kader van mogelijke benaderingen. Deze worden naast elkaar gelegd en met elkaar vergeleken. Hieruit blijkt dat solitude, het ideaal van onthechting van de samenleving, geïllustreerd door Thoreaus afzondering in de bossen, niet per se een “remedie” is voor de pijn die eenzaamheid kan opwekken. Daarnaast blijkt dat pijnlijke vormen van eenzaamheid zoals isolement en vervreemding niet altijd leiden tot extremere vormen van leed. Ze kunnen ook een verbindende factor zijn en empathie opwekken.

Het tweede deel beslaat de hedendaagse omgang met eenzaamheid. Vandaag wordt eenzaamheid vooral benaderd als een op te lossen probleem, als een ziekte. Daarnaast kunnen we met behulp van communicatietechnologieën altijd en overal met elkaar in contact te staan. Tegelijkertijd reiken ze ons de mogelijkheid aan te vluchten voor onze directe omgeving. Ze stellen ons eveneens in staat pijnlijke emoties zoals eenzaamheid uit de weg te gaan.

Als we deze vorm van contact in het licht van de blauwdruk van omgangsvormen uit het eerste hoofdstuk bekijken, heeft deze veel weg van een vlucht. We zijn steeds

vaker “afwezig”. Wat eenzaamheid betreft, betekent dit dat we onszelf afleiden van het appel dat dit gevoel op ons doet. Het ontvluchten van de eenzaamheidservaring maakt ons niet minder eenzaam. Olivia Laing noemt het “een zichzelf handhavende cyclus”.

Dit heeft gevolgen voor onze relatie tot elkaar, onze omgeving en onszelf. Wat hierbij vooral opvalt is een verlies van empathie, het oppervlakkiger worden van onze relaties en een vluchtigere manier van kijken naar de dingen rondom ons.

In het laatste hoofdstuk stel ik een andere benadering van eenzaamheid voor. Deze is vergelijkbaar met Camus’ theorie over de absurditeit van het bestaan: we moeten de eenzaamheid niet verloochenen om tevreden te zijn.

Dit neemt niet weg dat het een vervreemdende en pijnlijke ervaring kan zijn, maar maakt het wel tot volwaardig deel van de existentie. De ervaring van eenzaamheid is in de eerste plaats verlangen, een verbindende kracht. Deze toon ik in een bespreking van een werk van Edward Hopper, waarin verschillende onderdelen van dit proefwerk aan bod komen, in beeldende vorm. Afsluiten doe ik met een kleine ode aan het kijken. In tijden van eenzaamheid kan het bekijken van kunst troosten en empathie opwekken.

Trefwoorden: eenzaamheid, solitude, apathie, technologie, existentialisme

# Inhoud

<b>Abstract</b>	<b>4</b>
<b>Samenvatting</b>	<b>5</b>
<b>Inhoud</b>	<b>7</b>
<b>Veel dank</b>	<b>9</b>
<b>Inleiding en methodologie</b>	<b>10</b>
<b>1. Universele eenzaamheid en omgangsvormen</b>	<b>12</b>
<i>1.1 Werkingsmechanisme: eenzaamheid en verlangen</i>	12
1.1.1 Halfmensen	12
1.1.2 Eenzaamheid en angst	13
1.1.3 Eenzaamheid als beweegreden	14
1.1.4 Zelfbewustzijn	15
1.1.5 Samenvattend: hoe komt eenzaamheid tot stand?	16
<i>1.2 Omgaan met eenzaamheid</i>	18
1.2.1 Gehecht: onstilbare honger	20
1.2.2 Onthecht: <i>Walden</i> en <i>Een man die slaapt</i>	24
1.2.2.1 Het ideaal van onthechte eenzaamheid	24
1.2.2.2 <i>Walden</i> : terug naar de natuur	24
1.2.2.3 <i>Een man die slaapt</i> : de bedrieglijke roes van het opgeschorte leven	26
<i>1.3 Besluit hoofdstuk één: evenwicht en oefening</i>	30
1.3.1 Voor- en nadelen	30
1.3.2 Evenwicht en oefening	31
<b>2. Eenzaamheid vandaag</b>	<b>32</b>
2.1 <i>Inleiding</i>	32
2.2 <i>Technologie en eenzaamheid: wisselwerking</i>	35
2.2.1 Affectieve technologie	35
2.2.1.1 Hulp bij drempelvrees: de lieve mediator...	36
2.2.1.2 ... of verslavende surrogaat-geliefde?	38
2.2.1.3 Wat raken we kwijt?	42
2.2.2 Onthechting en afwezigheid	44
2.2.2.1 Een andere manier van kijken	44
2.2.2.2 Afstand en intimiteit: 'We live in public'	48
2.2.2.3 Effect op relatie tot de ander: wantrouwen	51
2.2.2.4 Effect op relatie tot onszelf: verlies van helende vorm van alleen zijn	54

2.3 <i>Besluit hoofdstuk twee: de gevolgen van vluchten voor eenzaamheid</i>	57
<b>3. Op zoek naar een andere benadering van eenzaamheid</b>	<b>59</b>
3.1 <i>Inleiding</i>	59
3.2 <i>De ervaring van eenzaamheid en de ervaring van het absurde</i>	61
3.2.1 <i>Bewustwording van de routine</i>	61
3.2.2 <i>De mythe van Sisyphus</i>	64
3.3 <i>Kijken</i>	68
3.3.1 <i>Over Automat</i>	69
3.3.2 <i>Troost</i>	72
3.3.3 <i>Empathie</i>	74
<b>Besluit</b>	<b>76</b>
<b>Bibliografie</b>	<b>78</b>



## Veel dank

Dit proefschrift was er niet gekomen zonder de hulp van een aantal lieve mensen uit mijn omgeving. Het cliché dat schrijven een eenzame bezigheid is, werd tijdens dit leerrijke proces regelmatig bevestigd. Bij deze wil ik jullie graag nog eens bedanken. Dankzij jullie voelden deze periodes van afzondering een pak lichter aan.

Eerst en vooral gaat mijn dank uit naar Yoni Van Den Eede. Veel dank voor je begeleiding en heldere feedback.

Verder wil ik graag de vrienden danken die me in deze periode steunden en inspireerden: bedankt voor de gesprekken, jullie persoonlijke inzichten en het delen van jullie vrolijke en minder vrolijke ervaringen. In het bijzonder: bedankt Julia voor het becommentariëren van de prille versie en bedankt Astrid, voor de motiverende peptalks en je scherpe ogen. Bedankt Max, voor je geduld en je zachte aanwezigheid.

Zoals steeds: bedankt ouders, voor jullie steun. Voor alles.

En ook u bedankt, beste lezer, voor uw tijd en interesse.

## Inleiding en methodologie

Zo'n drie jaar geleden las ik *De eenzame stad* van Olivia Laing. Een boek over eenzaamheid dat me is bijgebleven omwille van zijn dubbelzinnigheid. Laing deelt haar persoonlijke ervaringen op zo'n manier dat er een enorme maatschappelijke wonde bloot komt te liggen. Alsof ze de stad met haar persoonlijke gevoelens van vervreemding open scheurt en alle kleine mensen in hun kamertjes toont. Het lijken mieren: ze lopen in cirkels, verplaatsen spullen, praten en vrijen met elkaar, drinken, eten, leven. Als ze zich bewust worden van hun eigen kleinheid, staren ze lang en doelloos uit het raam of naar het scherm van hun laptop. Sommigen beginnen op die momenten te schilderen of foto's te maken, mensen rondom zich te verzamelen of protestmarsen te organiseren. Die laatste categorie krijgt van Laing extra aandacht: aan de hand van portretten van enkele kunstenaars toont ze de veelzijdigheid van de ervaring van en de omgang met eenzaamheid.

Het is een dubbel gevoel. Langs de ene kant vereist de ervaring van eenzaamheid een groot oog voor jezelf, een zelfcontrole die tegen egoïsme aanleunt. En langs de andere kant is datzelfde oog zich pijnlijk bewust van de knulligheid van zijn eigen blik, van zijn kleinheid ten opzichte van alle anderen, van de stad, het grotere geheel, de kosmos. Het is een uiterst persoonlijke, subjectieve ervaring, maar we kennen ze allemaal. Die boodschap is me bijgebleven.

Voor dit proefschrift wilde ik dieper ingaan op het onderwerp eenzaamheid en vooral op de omgang met de ervaring ervan. Ik vroeg me af hoe het komt dat zo veel mensen zich vandaag eenzaam voelen en waarom ze dit als problematisch ervaren. In de media wordt eenzaamheid beschreven als een woekerende epidemie. Met het idee dat dat misschien ook anders kan, las ik over eenzaamheid: filosofische, sociologische en psychologische werken, romans en wetenschappelijke artikels. Het is een multidisciplinaire literatuurstudie geworden waarin eenzaamheid vanuit verschillende hoeken benaderd wordt en die de hedendaagse problematisering ervan bekritiseert.

De hoofdvraag luidt: hoe gaan we vandaag met eenzaamheid om? Daaruit komen volgende bijvragen voort: welke relatie bestaat er tussen eenzaamheid en technologie? Is een herwaardering van het begrip solitude een remedie voor "de ziekte van de tijd"?

Aan de hand van auteurs als Henry David Thoreau, Georges Perec, Ben Lazare Mijuskovic, Zygmunt Bauman, Sherry Turkle en Albert Camus onderzoek ik de diverse methodes om eenzaamheid – op de grens tussen filosofie, psychologie en sociologie – te benaderen. Romans en het werk van Hopper hielpen me om de beschreven theorieën te illustreren.

Werken die uitgebreid aan bod komen zijn *Walden* (1854) van Thoreau, *Un homme qui dort* (1967) van Georges Perec en *The Lonely City* (2016) van Olivia Laing. Het zijn alle drie persoonlijke getuigenissen: de eerste in de vorm van een poëtisch-filosofisch(e) verslag/kritiek, de tweede is een roman en de derde is een verzameling kunstessays. Het zijn dus geen wetenschappelijke werken. Wel lenen ze zich perfect voor het illustreren van theorieën over het omgaan met eenzaamheid.

In het tweede hoofdstuk verwijs ik vooral naar Sherry Turkles *Alone Together* (2017). Dit is een psychologische studie gebaseerd op kwalitatief onderzoek. Turkles visie is pessimistisch en die toon echoot in andere werken waar ik naar verwijs. Bijvoorbeeld *Liquid love* (2003) van Zygmunt Bauman.

De materie die ik bespreek is vaak moeilijk in cijfers om te zetten. Toch heb ik getracht eerder onderzoek te verzamelen. Soms bevestigen deze artikels de theorie, soms nuanceren ze hem. In het tweede hoofdstuk probeer ik dicht bij de praktijk te blijven. Zo verwijs ik naar twee gepopulariseerde experimenten van rond de eeuwwisseling: *Quiet* en *weliveinpublic.com*. Ook de persoonlijke getuigenissen uit het eerste hoofdstuk komen terug om de lijn naar het verleden en de mogelijke omgangsvormen door te trekken.

In het laatste hoofdstuk pas ik het denken van Camus toe op het onderwerp. Ik verwijs vooral naar zijn essay *Le mythe de Sisyphe* (1942). Een filosofisch werk over de vraag naar de zelfmoord en het absurde dat nog steeds fris en inspirerend is.

# **1. Universele eenzaamheid en omgangsvormen**

## **1.1 Werkingsmechanisme: eenzaamheid en verlangen**

### 1.1.1 Halfmensen

In Plato's *Symposion* beschrijft Aristophanes beeldend zijn visie op de oorsprong van de menselijke natuur. Ooit waren we eivormige dieren met twee gezichten, vier armen, vier benen en twee geslachten. Deze vorm maakte de bolvormige mensen "enorm sterk en daadkrachtig" (PLATO, 2008): ze konden zich sneller bewegen, als acrobaten doorrollend op hun ledematen. De bolvormige oermens deed het goed en was gelukkig – zo gelukkig dat hij het aandurfde de goden te betwisten. Daar waren de goden niet mee gediend en als straf voor hun overmoed sneed Zeus de oermensen in tweeën "zoals je een kweeper snijdt voor je hem inmaakt". Verzwakt voelden ze zich gedesoriënteerd en verdwaald, onvolledig. Als twee halfmensen die voor de splitsing samen hoorden elkaar terugvonden, klampten ze zich aan elkaar vast. Verlangend weer aan elkaar te groeien lieten ze elkaar niet meer los en stierven ze vervolgens van ontbering. De anderen waren op de dool. Uit medelijden besloot Zeus hun gezichten en genitaliën naar de voorkant van hun lichaam te verplaatsen: op deze manier konden de halfmensen met elkaar versmelten en werd hun lijden tijdelijk verzacht. In tussentijd bleven ze zich echter half voelen, verlangend naar de missende wederhelft waarmee ze zich nooit meer één zouden voelen.

Zo verklaart Aristophanes het menselijke verlangen met een ander samen te smelten, van twee één te worden: omdat "onze oorspronkelijke natuur zo was en dat wij eens héél waren. Dat verlangen dus, dat jagen naar het hele, wordt liefde genoemd."

Met deze definitie van liefde wordt tegelijkertijd haar tegenhanger beschreven: de eenzaamheid. Uit het verhaal dat Plato rond 385 voor Christus in Aristophanes' mond legde kunnen we afleiden dat hij de mens zag als een dier dat iets mist, een dier met een gebrek. Nergens gebruikt hij in deze dialoog over de liefde letterlijk het woord "eenzaam", maar dat is wel het gevoel dat in deze passage beschreven wordt.

Hij heeft het over een blijvend en pijnlijk verlangen naar éénwording en die begeerte blijkt eigen te zijn aan de soort.

Eenzaamheid is afwezigheid die ervaren wordt als een aanwezigheid (McGRAW, 1995). Er ontbreekt iets – contact, intimiteit, nabijheid – en die leemte wordt ervaren als een verlies. De eenzame voelt zich uitgehold, half. Hij is dolend op zoek naar iets wat hij kwijt is geraakt. Dat hoeft niet letterlijk “een wederhelft” te betekenen zoals in Aristophanes’ verhaal over de oorsprong van de liefde. Het verlangen naar eenwording kan ook verwijzen naar een gemeenschapsgevoel, een religieuze ervaring, een transcendente beleving. Kortom: naar de behoefte deel uit te maken van een groter geheel. In deze zoektocht kan de mens vervreemd raken van zichzelf en van zijn omgeving. Hij gaat zichzelf onbelangrijk en ongewenst achten. In extreme vormen kan eenzaamheid zowel verlamdend werken als leiden tot wantrouwen en agressie (McGRAW, 1995). Als pogingen tot het invullen van de ervaren leegte mislukken, wordt het steeds moeilijker om uit de staat van eenzaamheid te ontsnappen. De aanwezige afwezigheid wordt steeds drukkender en beangstigender, waardoor connecteren met anderen en met de wereld almaar problematischer wordt.

### 1.1.2 Eenzaamheid en angst

In de psychologie werd eenzaamheid lange tijd geassocieerd met rouw en depressie. Frieda Fromm-Reichmann was de eerste psychoanalytica die het als een op zichzelf staande ervaring benaderde in haar laatste paper ‘On Loneliness’ (1959). In deze tekst benadrukt ze dat eenzaamheid – als emotie die ons kan overvallen of chronisch achtervolgen, los van de eenzaamheid die ervaren wordt na de dood van een geliefde of in periodes waarin we verwijderd zijn van familie of vrienden – zo beangstigend is dat mensen er alles aan doen deze toestand te vermijden (FROMM-REICHMANN, 1959). Ze lieert eenzaamheid aan paniek en psychose: in eenzame toestand voelen we ons emotioneel geparalyseerd en hulpeloos. De ervaring is zo akelig dat we er niet over kunnen communiceren. “Most people who are alone try to keep the mere fact of their aloneness a secret from others, and even try to keep its conscious realisations hidden from themselves.” (FROMM-REICHMANN, 1959) De onmogelijkheid over de ervaren pijn te praten maakt het isolement des te groter. Diepe eenzaamheid houdt zichzelf in stand: het lichaam van de eenzame wordt

ervaren als een kooi waaruit niet te ontsnappen valt. Hij gaat de werkelijkheid op een andere manier beleven.

### 1.1.3 Eenzaamheid als beweegreden

“Vanuit evolutionair perspectief is eenzaamheid een waarschuwingssignaal zoals honger en dorst, waardoor we worden geactiveerd om mensen op te zoeken, actie te ondernemen. Een gezonde prikkel dus, die je niet moet onderdrukken.”

(VERMEULEN, 2017)

In gematigde gevallen kan eenzaamheid vergeleken worden met honger: ze is het verlangen naar het vullen van een leegte, naar emotionele voeding. Een drift die aanzet tot beweging, een motivator<sup>1</sup> die de in tweeën gesneden oermensen stimuleert elkaar op te zoeken en aan te klampen. In die mate is eenzaamheid een onmisbare drijfveer, een lichamelijke behoefte aan contact en intimiteit en bijgevolg “even normaal, of beter gezegd banaal, als de zwaartekracht” (CUYVERS, 2017). In die zin gaan verlies en levensdrang samen. Het verlangen naar eenwording is onmogelijk in te lossen – los van de tijdelijke troost van vriendschap, intimiteit, seksualiteit – maar houdt ons wel in beweging.

Als we echter geneigd zijn onze eenzaamheid uit de weg te gaan omdat het gevoel als zo beangstigend ervaren wordt (FROMM-REICHMANN, 1959), omzeilen we ook het appel dat eenzaamheid op ons lichaam doet.

Op het moment dat de honger op uithongering begint te lijken, wordt het gevoel van vervreemding sterker. Hier treden de bijwerkingen op die het tot zo'n unheimische ervaring maken: de paniek die Fromm-Reichmann beschrijft, het wantrouwen en de wanhopige agressie waar McGraw het over heeft. Dit zijn gevoelens die optreden als

---

<sup>1</sup> In de theorie van in eenzaamheid gespecialiseerd filosoof Ben Lazare Mijuskovic is de De mens wordt door uiteenlopende en complexe impulsen (zowel in- als extern) gedreven en appelerende functie van eenzaamheid is hier een van. Of deze al vanaf de geboorte werkzaam is, is moeilijk te bewijzen en hier blijven Mijuskovics argumenten erg vaag. Op deze theorie ga ik dan ook niet verder in in dit proefschrift. Wel verwijs ik naar Mijuskovics vaststelling dat het gevoel van eenzaamheid universeel is, eigen aan de mens, en een activerende functie heeft. Zie: *Loneliness in Philosophy, Psychology and Literature* (2012). Hierin verwijst hij ook naar Aristophanes' verhaal over de eivormige oermensen.

we verstrikt raken in onszelf en de weg naar de ander niet meer zien. Deze vorm van isolement maakt ons bang. Waar de eenzaamheid ons, volgens het evolutionaire perspectief (VERMEULEN, 2017), naar elkaar toe zou moeten drijven, keert deze angst zich tegen het individu dat cirkels gaat draaien in zichzelf.

#### 1.1.4 Zelfbewustzijn

Het zelfbewustzijn is een voorwaarde voor de ervaring van eenzaamheid:

“I wish to contend that the feeling [...] of forlornness constitutes the very essence of man’s existence and that the “reflexive” awareness of radical isolation consists of a primordial and undeniable structure within human self-consciousness (reflection, apperception; a mirror reflects, it merely passively doubles what is present; the mind, by contrast, actively transforms what it is thinking).” (MIJUSKOVIC, 2012, p. 1)

De belangrijkste voorwaarde voor eenzaamheid is een eenheid in zelf-bewustzijn. Mijuskovic staft deze gedachte aan de hand van Kants principe van het reflexieve zelf-bewustzijn en Husserls paradigma over transcendente intentionaliteit<sup>2</sup>. Er is een naar binnen gekeerde blik, een bewustzijn van zichzelf en van het “los” zijn van ons lichaam.

Daarnaast is een gerichtheid op de interpersoonlijke wereld noodzakelijk om eenzaamheid te ervaren (McGRAW, 1995). Zonder de wereld rondom ons, zou het fenomeen eenzaamheid onmogelijk te verklaren zijn, aldus McGraw. Een zelfreflecterend bewustzijn – wat als op zichzelf staand moeilijk voor te stellen is, zonder belichaming geen bewustzijn – is dus niet genoeg om eenzaamheid te ervaren.

---

<sup>2</sup> Mijuskovic vertelt meer hierover in *Loneliness in Philosophy, Psychology and Literature* en in *Reimagining Loneliness: Perspectives from philosophy and religion*, een lezing die te vinden is op *Youtube*:

[https://www.youtube.com/watch?v=AMyqz\\_gx2XY&lc=UggLVXIZtd6HdHgCoAEC.8LkjlortVxl8sQQEcWkO45](https://www.youtube.com/watch?v=AMyqz_gx2XY&lc=UggLVXIZtd6HdHgCoAEC.8LkjlortVxl8sQQEcWkO45) (laatst geraadpleegd op 3 augustus 2019).

Persons are innately directed to the world and, more specifically, to the interpersonal world; if this were not the case, the very existence of loneliness would be experientially and conceptually inexplicable. Unless one's existence is ordered to and for others, that is, unless one is positioned toward the world of others [...] with a stance marked by trust, openness and largesse of spirit, one's world invariably becomes depleted by the destitution which is loneliness. (McGRAW, 1995, p. 45)

Eenzaamheid veronderstelt dus een relatie tussen de innerlijke en de uiterlijke wereld. Deze twee bepalingen – de naar binnen en naar buiten gekeerde blik – zijn (al dan niet bewust) steeds intern aanwezig en kunnen concreet voorgesteld worden als een “inwendige stem”, een persoonlijke *stream of consciousness*. Eenzaamheid veronderstelt een gerichtheid op anderen, een verlangen, maar of die anderen al dan niet fysiek aanwezig zijn, is veranderlijk. De externe factoren zijn in de ervaring van eenzaamheid variabel. Situaties als sociale uitsluiting, ziekte en fysieke afzondering kunnen een belangrijke rol spelen in de intensiteit van de eenzaamheidservaring, maar zijn geen vereiste. McGraw citeert een gedicht van Robert Frost:

They cannot scare me with their empty spaces  
Between stars – on stars where no human race is.  
I have it in me so much nearer home  
To scare myself with my own desert places<sup>3</sup>.

Voor zowel Mijuskovic als McGraw is eenzaamheid – net als voor denkers uit de existentiële traditie, waaronder Søren Kierkegaard, Jean-Paul Sartre, Martin Heidegger en Albert Camus – in de eerste plaats een metafysische aangelegenheid, een bijwerking van het bewustzijn.

### 1.1.5 Samenvattend: hoe komt eenzaamheid tot stand?

Eenzaamheid gaat gepaard met een gevoel van gemis, van leegte. De eenzame voelt zich klein en minderwaardig, losgekoppeld van “het grotere geheel”. Dat kan

---

<sup>3</sup> ‘Desert Places’ uit *Collected Poems of Robert Frost*: New York: Henry Holt, 1949, p. 386.

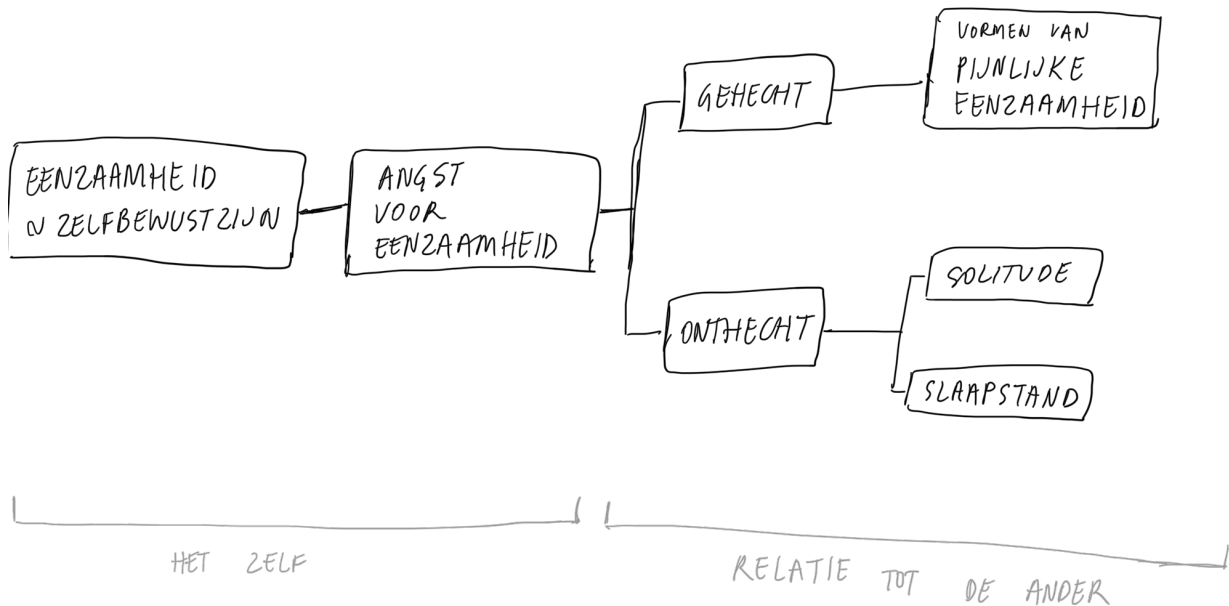


slaan op één geliefde, een groep mensen, de samenleving, de natuur of de kosmos. Eenzaamheid is een verlangen naar eenwording dat eigen is aan de mens. Deze hunkering kan zowel motiverend als paralyserend werken. Externe factoren spelen mee in de ervaring van eenzaamheid, maar los daarvan is het een intern mechanisme dat zowel in groep als alleen, in de stad als op het platteland en in eender welke omstandigheid kan optreden. Hiermee willen we externe invloeden niet uitsluiten; wel eenzaamheid als een meer algemene 'state of mind' benaderen. Er valt nog veel te zeggen over verschillende nuances in de denkwijzen en sociale constructen die tot eenzaamheid leiden. (In 'Loneliness, its nature and forms: an existential perspective' geeft John G. McGraw een helder overzicht van de schakeringen binnen en de vormen van eenzaamheid.)

Aristophanes' verhaal over de oorsprong van het verlangen duidt dit gevoel én geeft aan dat eenzaamheid niet noodzakelijk een modern fenomeen is. In de manier waarop met eenzaamheid wordt omgegaan zijn er daarentegen wel verschillen te noteren in de loop van de geschiedenis. De nadruk ligt vanaf het volgende hoofdstuk meer op de omgang met eenzaamheid dan op de totstandkoming van het gevoel.

## 1.2 Omgaan met eenzaamheid

Het zich eenzaam voelen is een beangstigende ervaring waar op verschillende manieren mee omgegaan kan worden. Als we de narcotische vluchtroutes buiten beschouwing laten zijn er twee (on)bewuste vormen van omgang met eenzaamheid: de gehechte vorm en de onthechte vorm (KOCH, 1990).



Het bovenstaand schema – een uitbreiding van de vertakking die Koch in zijn artikel over solitude beschrijft – toont een vereenvoudigde versie van de vormen van omgaan met eenzaamheid.

Aan de ene kant zien we de zelfreflectie, het bewustzijn dat het gevoel van eenzaamheid opmerkt. Aan de andere kant de manier waarop we met dit zelfbewustzijn omgaan in relatie tot de ander.

Philip Koch maakt in zijn artikel over solitude een onderscheid tussen gehechte (“engaged”) en onthechte (“detached”) vormen van eenzaamheid.

In de gehechte vorm wordt het verlangen naar de ander aangeklampt, wordt er in geïnvesteerd: dit leidt volgens Koch tot pijnlijke vormen van eenzaamheid zoals isolement en vervreemding. Om de beschrijving van deze toestand te illustreren

verwijs ik hieronder naar Olivia Laings boek *De eenzame stad* (2012) waarin ze haar persoonlijke ervaringen van eenzaamheid in de grootstad beschrijft aan de hand van kunstessays.

Volgens Koch is een onthechte omgang met de ander een remedie tegen de pijn van het verlangen. In onthechte toestand is er geen verlangen en dus ook geen angst voor of een onaangename ervaring van eenzaamheid. Hier spreekt men van solitude: een vrije vorm van alleen-zijn, waar ruimte is voor creativiteit en zelfreflectie. Deze vorm van alleen-zijn illustreer ik aan de hand van Henry David Thoreaus *Walden* (1854). Dit werk toont het ideaalbeeld van de gedetacheerde mens die zich terugtrekt in de bossen en zich daar verbonden voelt met de natuur. Thoreau is een van de grondleggers van de Amerikaanse transcendentale traditie<sup>4</sup>, een stroming die opkwam in de jaren twintig en dertig van de negentiende eeuw.

In dezelfde beweging van het zich bewust onthechten schuilt echter het risico op apathie en onverschilligheid. Deze vorm lijkt sterkt op isolement, maar wordt niet als pijnlijk ervaren. Deze donkere kant van solitude, de 'slaapstand', maak ik concreet aan de hand van *Een man die slaapt* (1967), een autobiografische roman van Georges Perec waarin hij een dwaalperiode uit het leven van een jonge man beschrijft. Deze vorm is de nihilistische tegenhanger van solitude.

Door deze drie ervaringen van eenzaamheid met elkaar te vergelijken hoop ik een dieper inzicht over de verschillen tussen gehechte, pijnlijke eenzaamheid en de dubbele betekenis van onthechte eenzaamheid te bekomen om zo tot een antwoord

---

<sup>4</sup> Deze Amerikaanse stroming, die zowel op literair, politiek als filosofisch vlak voorkomt, baseert zich op de Engelse en Duitse romantiek. Dit in combinatie met het scepticisme van David Hume en de transcendentale filosofie van Kant. Ook hindoeïstische teksten zijn een inspiratiebron. De beweging bekritiseert de maatschappij en het gedachteloze conformisme van zijn tijdsgenoten. De transcendentalisten gaan uit van een inherente goedheid van de mens en de natuur. Invloeden van de maatschappij en haar instituties bedoezelen de puurheid van het individu dat volgens de transcendentalist op z'n best is wanneer het onafhankelijk fungeert. Elke mens moet op zoek naar zijn unieke relatie tot het universum, aldus hun spilfiguur Ralph Waldo Emerson, goede vriend van Thoreau. (Gebaseerd op GOODMAN, 2017)

te komen op de vraag: is solitude een realistische 'remedie' voor de pijn van eenzaamheid?

De drie voorbeelden komen uit verschillende geschiedkundige periodes en doen dienst als prototypes voor de omgang met eenzaamheid in het verloop van de komende hoofdstukken.

### 1.2.1 Gehecht: onstilbare honger<sup>5</sup>

Olivia Laing, in depressie en angsten gespecialiseerde auteur en criticus, bracht in 2016 *The Lonely City* uit, een boek waarin ze stedelijke eenzaamheid verkent aan de hand van kunstenaars als Edward Hopper en David Wojnarowicz, en haar eigen ervaringen in de nasleep van een stukgelopen liefdesrelatie.

Ze beschrijft het gevoel van eenzaamheid als volgt:

It feels like being hungry: like being hungry when everyone around you is readying for a feast. It feels shameful and alarming, and over time these feelings radiate outwards, making the lonely person increasingly isolated, increasingly estranged. It hurts, in the way that feelings do, and it also has physical consequences that take place invisibly, inside the closed compartments of the body. It advances, [...] cold as ice and clear as glass, enclosing and engulfing. (LAING, TLC, 2016, p. 12)

In dit fragment beschrijft Laing een aantal eigenschappen die typerend zijn voor de eenzaamheidservaring. Eerst en vooral een teregend verlangen, een honger naar verbinding met anderen. Parallel hiermee de schaamte voor deze hunkering: men wil de eenzaamheid verbergen, voelt een aanhoudende spanning, een angst voor ontmaskering. Kunnen de anderen het zien? Kunnen ze het ruiken? De eenzaamheid werkt paradoxaal: de eenzame wil zich verbergen, hoewel hij niets

---

<sup>5</sup> Andere voorbeelden van gehechte, pijnlijke eenzaamheid zijn Theodore, hoofdpersonage in de film *Her* (2013), de personages in de korte verhalen van Raymond Carver, Lucien M. uit Gabrielle Wittkops *Le Nécrophile* (1972), Jonathan Noel uit *Die Taube* van Patrick Süskind, etcetera. Het gevoel van extremer isolement vind je terug bij Kafka's verdwaalde, vervreemde, losgekoppelde personages.

liever wil dan gezien en geaccepteerd worden. Laing noemt het gevoel alarmerend: er moet iets gebeuren, het lichaam maant de eenzame aan tot actie, maar de schaamte verhindert dit. Schaamte en eenzaamheid zijn gelieerd aan elkaar, aangezien schaamte ervoor zorgt dat spreken in groep moeilijk is. "Schaamte heeft de neiging zichzelf te verbergen." (VAN PAASSEN, 2015) Een gevoel van schaamte kan eenzaamheid in de hand werken, maar we kunnen ons ook schamen voor het feit dat we eenzaam zijn. Frans Van Paassen beschrijft het mechanisme als volgt:

Schaamte is een krachtige, veelal negatieve zelfgerichte emotie die verbonden is met de evaluatie van het zelf of de identiteit: je bent wie je niet wilt zijn. Schaamte is niet alleen een intrapersonaal maar ook een interpersoonlijk proces. Uit angst voor afwijzing schamen wij ons voor onze gevoelens en voor onszelf. Omdat schaamte ontstaat in de interactie met anderen, kunnen relaties met anderen ook een belangrijke rol spelen in het leren omgaan met en verminderen van schaamte. (VAN PAASSEN, 2015, p. 40)

De schaamte heft het verlangen naar intermenselijk contact niet op, maar maakt het moeilijk. "Voor veel patiënten is het vermijden van intimiteit een bescherming geweest tegen schaamte, maar onderliggend is er eenzaamheid en verlangen naar intimiteit." (VAN PAASSEN, 2015, p. 45)

Angst voor en verlangen naar verbinding versterken elkaar, waardoor het gevoel geïsoleerd te zijn steeds reëler wordt. De afstand tot de ander wordt steeds groter. "Muren van glas", noemt Laing dit gevoel van isolement. Als de grenzen van je (zelf)bewustzijn gewoonlijk poreus en veranderlijk zijn, voelen ze in eenzame toestand koud en hard aan. Communiceren wordt steeds moeilijker en binnen de glazen kooi voelt de eenzame zich steeds minder aanwezig. Hij krijgt het gevoel te verdwijnen.

Als we vasthouden aan onze relatie tot anderen en het verlangen naar verbinding, houdt het gevoel van eenzaamheid stand (KOCH, 1990). In extreme situaties leidt dit

tot compleet isolement: de afstand tot de ander is onoverbrugbaar geworden<sup>6</sup>. Olivia Laing merkte dat ze steeds vervreemder raakte van haar omgeving en steeds minder in staat was in contact te treden met de wereld rondom zich. Tegelijkertijd was deze pijnlijke periode inspirerend voor haar. Het onderzoek dat ze deed naar figuren die hun rouw en eenzaamheid – pijnlijke eenzaamheid, niet de zelfgekozen, solitaire vorm – omzetten tot kunst, deed haar beseffen dat ze niet alleen was, dat eenzaamheid ook een verbindende factor kan zijn. Dat het ervaren van “eenzaamheid, verlangen, niet betekent dat je hebt gefaald, maar eenvoudigweg dat je leeft” (LAING, De eenzame stad, 2016, p. 319).

De geëngageerde vorm van eenzaamheid mag dan wel pijnlijk zijn, het verlangen vrijwel ondraaglijk en de schaamte moeilijk uit te spreken, ze is ook een verbindende kracht. De periode die Laing in haar boek beschrijft, heeft haar in retrospect empathischer gemaakt. De kunstenaars die ze bestudeerde en hun werk waar ze van doordrongen raakte speelden hierbij een belangrijke rol<sup>7</sup>. Eenzaamheid en de pijn die daarmee gepaard gaat, hangt voor haar vooral samen met geheimhouding, schaamte en uitsluiting, met het verstoppertje van kwetsbaarheden uit angst voor de afwijzing van anderen.

Laing beschrijft het leven en werk van David Wojnarowicz. Een man die een moeilijke, pijnlijke jeugd had, zich in zijn puberteit prostitueerde op Times Square en in zijn volwassen leven geconfronteerd werd met het sterven van vele vrienden

---

<sup>6</sup> Deze vorm noemt Koch isolement, een variatie op de gehechte vorm van eenzaamheid waarin het onmogelijk is geworden nog contact te leggen. Volgens hem kan hier een vorm van macaber genot in gevonden worden: “The experience of isolation is [...] a consciousness-without-other; but whereas loneliness yearns to bridge a gap between self and others, the sense/feeling of isolation is a sense/feeling of an unbridgeable gap (at least for now). [...] This awareness may produce fear or loneliness, but it may also be enjoyable.” (KOCH, 1990, p. 186)

Volgens Koch gaat eenzaamheid steeds gepaard met pijn, terwijl men van een geïsoleerde toestand, volledig los van alle anderen, kan genieten. Een geïsoleerde toestand kan een creatieve plek zijn. Fysieke afzondering kan zelfreflectie bevorderen. Hier valt de spanning van het hunkeren weg, de geïsoleerde mens kan berusten in zijn alleenheid.

<sup>7</sup> Meer over de troost van het kijken in hoofdstuk 3.

tijdens de aids-crisis. Wojnarowicz was een man die een donkere, diepe eenzaamheid met zich meedroeg, die er voor zorgde dat hij in staat was anderen heel erg graag te zien. Zijn verzet tegen de eenzaamheid was er een van radicale eerlijkheid, radicale openheid: hij deelde de intiemste en kwetsbaarste momenten uit zijn leven. Seks was voor hem “een tegengif tegen schaamte en isolement”. Laing citeert een poëtische passage uit zijn boek *Close to the Knives* (1991):

Door van hem te houden zag ik ontroerende films van stenen gebouwen; zag ik een hand sneeuw binnenhalen van de vensterbank van de gevangenis. Door van hem te houden zag ik de oprichting van voorname huizen die binnenkort het wachtende, onstuimige water in zullen glijden. Zag ik hoe hij me verlostte van de heimelijkheden van het innerlijke leven. (WOJNAROWICZ, 1991, geciteerd in LAING, 2016, *De eenzame stad*, pp. 154-155)

Dat klinkt als seks die je uit de eenzame kerker van het lichaam bevrijdt, schrijft Laing over die laatste regel. Ze voelde zich tijdens haar onderzoek door het werk van Wojnarowicz beïnvloedt, het raakte haar, het hielp haar in haar toestand van isolement. “Het waren de rauwheid en het kwetsbare van zijn expressie die zo heilzaam bleken voor mijn eigen [...] isolement: de bereidheid tot mislukking of verdriet te erkennen, zich te laten aanraken, verlangen, woede en pijn toe te laten, emotioneel springlevend te zijn. Dat hij zich blootgaf was op zich al een remedie tegen de eenzaamheid, omdat daarmee het gevoel anders te zijn wordt weggenomen, dat ontstaat wanneer je in de veronderstelling verkeert dat je gevoelens of verlangens uitzonderlijk of schandelijk zijn.” (LAING, *De eenzame stad*, 2016, pp. 153-154)

Als het gevoel van isolement gedeeld wordt, zonder schroom en in volle kwetsbaarheid, kan hieruit empathie voortkomen, verbondenheid.

## 1.2.2 Onthecht: *Walden* en *Een man die slaapt*

### 1.2.2.1 Het ideaal van onthechte eenzaamheid

Op zoek naar een definitie voor solitude kiest Koch voor de volgende: “solitude is the state in which our experience is disengaged from other people” (KOCH, 1990). Het is op een bewuste manier het verlangen naar anderen overstijgen. Dit wil niet noodzakelijk zeggen dat de mens in solitaire toestand los komt te staan van zijn omgeving; door de focus op zijn relatie tot andere mensen weg te nemen, wordt een vernieuwde blik op alles wat niet menselijk is mogelijk.

Deze bewuste mentale beweging heeft een heilzaam effect. Solitude is een toestand waarin aan zelfreflectie gedaan kan worden, verbondenheid gevonden kan worden met “iets hogers”, dieper nagedacht kan worden en creativiteit tot uiting komt. Het ego wordt overstege en daarmee ook de pijnlijke ervaring van gehechte eenzaamheid. Solitude is “a compound of space and self and silence and time that forms experiences so profound yet so humble, so reflectively rich yet so obviously saturated into nature, so exhilarating yet so peaceful” (KOCH, 1990).

Solitude is zelfgekozen eenzaamheid die het mogelijk maakt helderder te gaan zien. Een ideaal dat door Henry David Thoreau in 1845 werd opgezocht en in de jaren erna werd verwerkt tot *Walden* (1854).

### 1.2.2.2 *Walden*: terug naar de natuur<sup>8</sup>

Henry David Thoreau was één van de grondleggers van de Amerikaanse transcendentale traditie. Als late twintiger trok hij zich twee jaar terug in een zelfgebouwde hut in de bossen waar hij vrijwel zelfvoorzienend leefde, tijd nam om te studeren en te schrijven en zich verbonden voelde met de natuur en de seizoenen. In *Walden* beschrijft hij dit experiment vanuit een persoonlijk perspectief. Hij beschrijft een alternatieve levenswijze, op een afstand van de doldraaiende samenleving die

---

<sup>8</sup> Andere voorbeelden van de solitaire, onthechte mens in deze categorie: de wijze, de hippie en Alex Supertramp uit *Into the Wild* (1996).



hij veracht<sup>9</sup>. Volgens hem leeft het merendeel van de mensen als slaven van het systeem, in kalme wanhoop.

Feitelijk heeft de zwoegende mens geen gelegenheid om van dag tot dag zijn ware zelf te zijn; hij kan zich de menselijkste verhoudingen tot de mensen niet veroorloven; de marktwaarde van zijn arbeid zou erdoor dalen. Hij heeft geen tijd om iets anders te zijn dan een machine. (THOREAU, 1854/2016, p. 10)

Als je uit de routine stapt kan je zo veel meer doen met zo veel minder, is een hoofdthema in het boek dat gelezen kan worden als een gebruiksaanwijzing voor een zinvoller, authentieker leven naast de maatschappij. Thoreau inspireerde milieuactivisten, hippies en anarchoprimitivisten met zijn enthousiasme voor de natuur en zijn scherpe kritieken op de vooruitgang. Dat is voelbaar in zijn toon: over mensen schrijft hij met irritatie, hij verzet zich tegen hun doen en laten. Zijn beschrijvingen van de natuur zijn dan weer vloeiend, rustig en volgend. In die rust zit het ideaalbeeld van de menselijke solitude, waarin het individu weer één geworden is met het grotere geheel. Zonder haast, zonder verlangens.

Een impressie uit Thoreaus solitaire bestaan:

De eerste zomer las ik geen boeken; ik schoffelde tussen de bomen. Ik deed zelfs nog betere dingen. Er waren tijden dat ik me niet kon veroorloven de schoonheid van het moment op te offeren aan mijn werk, of dat nu handwerk was of hoofdwerk. Ik houd van een brede speelruimte in mijn leven. Soms zat ik op een zomerochtend, na zoals gewoonlijk te hebben gebaad, van zonsopgang tot het middaguur in mijn zonnige deuropening, verdiept in dromerij, in ongestoorde eenzaamheid en stilte, te midden van de dennen en notenbomen en sumaks terwijl de vogels om me heen zongen of geruisloos door het huis fladderden, totdat ik door het binnenvallen van de zon door mijn westelijke raam of door het geluid van de wagen van een reiziger op de verre straatweg herinnerd werd aan het verstrijken van de tijd. [...] Ik ging beseffen

---

<sup>9</sup> Voetnoot: Thoreau leefde niet als een heremiet. Zijn vrienden kwamen wel eens op bezoek en soms bezocht hij het dorp om basisinkopen te doen.

wat de oosterlingen bedoelen met mediteren en het verzaken van werk. Meestal maakte het me niet uit hoe de uren verliepen. De dag verliep als om mijn werk bij te lichten; het was ochtend, en zie, nu is het avond, en er is niets bijzonders tot stand gekomen. In plaats van te zingen als de vogels glimlachte ik zwijgend om mijn voortdurende geluk. (THOREAU, 1854/2016, pp. 120-121)

Thoreau beschrijft een “ongestoorde eenzaamheid en stilte” die hij vergelijkt met “wat de oosterlingen bedoelen met mediteren”. De ervaring van onthechting, van solitude, is kalm en zonder tijdsbesef: een idyllisch bestaan. Zijn transcendente onthechting lijkt op een religieuze ervaring: hij verbindt zich opnieuw met de natuur en overstijgt zo zijn materiële en sociale verlangens (die ook de pijnlijke ervaring van eenzaamheid teweeg brengen).

Thoreau beschrijft in het hoofdstuk over eenzaamheid hoe hij zich nooit terneergeslagen heeft gevoeld door zijn alleen-zijn. Als dit onaangename gevoel dreigde – wat één keer voorviel –, werd hij zich weer gewaar van de schoonheid van de natuur om hem heen, “een oneindige, onverklaarbare vriendelijkheid die me als een atmosfeer sterkte en de ingebeelde voordelen van de nabijheid onbeduidend maakte” (THOREAU, 1854/2016, p. 142). De ervaring van schoonheid bood hem troost.

Solitude, met *Walden* als klassieke voorbeeld, wordt vaak aangehaald in psychologische en filosofische literatuur – vooral uit de transcendente strekking – als remedie tegen de pijn van de eenzaamheid. Maar in hoeverre is deze geromantiseerde benadering realistisch?

### 1.2.2.3 Een man die slaapt: de bedrieglijke roes van het opgeschorte leven<sup>10</sup>

Aan het eind van zijn studies sociologie en geschiedenis strandde Georges Perec in een impasse die hij later vorm gaf in zijn roman *Un homme qui dort* (1967). Het boek werd in 1974 ook verfilmd onder dezelfde titel. In Perecs werk komen de thema's

---

<sup>10</sup> Andere voorbeelden uit de categorie onthechte, apathische personages: Meursault uit Camus' *L'étranger* (1942) en Clay uit *Less Than Zero* (1985) van Brett Easton Ellis.

afwezigheid en wederzijdse onverschilligheid vaak aan bod. Zijn romans zijn observerend geschreven, als gezien door het koude oog van een camera, maar toch subtiel melancholisch.

In *Un homme qui dort* maakt Perec dezelfde mentale beweging als Thoreau in *Walden*. Hij baseerde deze roman op herinneringen aan een periode uit zijn eigen leven waarin hij besloot op een compleet gedetacheerde manier te gaan leven. Of dit een geheel bewuste keuze was wordt niet verduidelijkt in het boek. De setting is geen idyllisch bos, wel het Parijs van de jaren '60. De slapende man woont niet in een zelfgebouwde hut maar op een kleine zolderkamer.

In plaats van een verbinding met “iets hogers” – het tijdloze verloop van de natuur in Thoreaus geval – verbindt Perecs slapende man zich met “het niets”. De dingen rondom hem verliezen hun betekenis, de dingen worden niet meer dan dingen. Hij komt in een staat van diepe onverschilligheid terecht.

Onverschilligheid lost de taal op, schudt de tekens door elkaar. Je bent geduldig en je wacht niet, je bent vrij en je kiest niet, je bent beschikbaar en er wordt geen enkel beroep op je gedaan. Je vraagt niets, je eist niets, je dringt niets op. Je hoort zonder ooit te luisteren, ziet zonder ooit te kijken: de scheuren in het plafond, de stroken van het parket, het patroon van de tegels, de rimpels rond je ogen, de bomen, het water, de stenen, de voorbijrijdende auto's, de wolken die in de hemel vormen van wolken aannemen. (PEREC, 1967/2018, p. 69)

“Hij beperkt zijn gedachteleven tot de registratie van zijn zintuiglijke gewaarwordingen, en onthoudt zich van elke vorm van interpretatie of beoordeling, van elke herinnering of associatie.” (VAN MONTFRANS, 1997) Perec koos ervoor de roman in de tweede persoon enkelvoud op te tekenen, wat volgens literatuurhistoricus Roger Kleman “de grammaticale vorm van de absolute eenzaamheid, van het uiterste verlies” is. Waar terugtrekking bij Thoreau een heilzaam effect heeft, concludeert Perec dat zijn apathische benadering van de stad zinloos was.

Je hebt niets geleerd, of het moest zijn dat eenzaamheid niets leert: het was allemaal maar schijn, een betoverende illusie, een valstrik. Je was alleen, dat was alles en je wilde jezelf beschermen; de bruggen tussen jou en de wereld moesten voor altijd worden afgebroken. Maar jij bent zo nietig en de wereld is zo'n groot woord: je hebt nooit iets anders gedaan dan dwalen door een grote stad, dan over een afstand van een paar kilometer langs gevels, etalages, parken en kaden lopen. (PEREC, 1967/2018, p. 106)

Als we *Walden* en *Een man die slaapt* naast elkaar leggen, zien we dezelfde mentale beweging met hetzelfde doel voor ogen: teleurgesteld afstand nemen van het routineuze bestaan door zich er van te onthechten. Aan de ene kant ontstaat een haast religieuze ervaring en aan de andere een toestand van complete vervreemding. Beide vormen van alleen-zijn doen geen pijn, al is de staat die Percec beschrijft veel beklemmender. Waar Thoreau zijn persoonlijke vrijheid hervindt, raakt de slapende man deze kwijt. Hij vervaagt, is in de val gelopen. “De val: die gevaarlijke illusie dat je – hoe zeg je dat? – ondoordringbaar bent, dat de buitenwereld absoluut geen vat op je heeft, dat je voortglijdt, onaanraakbaar, met open ogen die voor zich uit kijken, die alles waarnemen, ook de kleinste details, die niets vasthouden. Een wakende slaapwandelaar, een ziende blinde. Een wezen zonder geheugen, zonder vrees.” (PEREC, 1967/2018, p. 85)

Vrijheid is in *Un homme qui dort* bitter: “Vrij als een koe, een oester, als een rat! Maar ratten liggen niet uren te wachten tot ze de slaap kunnen vatten. Maar ratten worden niet met een schok wakker, in paniek en badend in het zweet. Maar ratten dromen niet en wat kun je tegen je dromen beginnen?” (PEREC, 1967/2018, p. 80)

De slapende man kan de angst en de paniek die met eenzaamheid gepaard gaan overdag onderdrukken door rond te dwalen, films te kijken, te kaarten en te flipperen. In zijn slaap keert de angst echter terug; in zijn slaap kan hij niet ontkennen dat er iets schort aan de toestand waarin hij zich geforceerd heeft.

De onverschilligheid die Percec beschrijft is de keerzijde van het romantische ideaal van onthechting. De natuur betekent voor de slapende man geen heropleving van diepe gedachten of een herbronning van het authentieke zelf:

Je begint te geloven dat je je hele leven voor een boom zou kunnen doorbrengen zonder al zijn mogelijkheden te ontdekken, zonder hem te begrijpen, want er valt niets te begrijpen, alleen iets te bekijken: alles wat je welbeschouwd over deze boom kunt zeggen is dat het een boom is; alles wat deze boom jou te zeggen heeft is dat hij een boom is, wortels, een stam, en takken, en bladeren. Een andere waarheid hoef je van hem niet te verwachten. De boom heeft geen moraal, bevat voor jou geen boodschap. Zijn kracht, zijn majesteit, zijn leven: al hoopte je nog enige zin of enige moed aan zulke belegen metaforen te ontlenuen, uiteindelijk blijven het brave schoolse beelden, even vergeefs als de vredige akkers, de stille waters met hun diepe gronden, de dappere bospaadjes die niet bijster hoog stijgen maar wel helemaal in hun eentje, of de glimlach van wijngaarden waar de trossen hangen te rijpen in de zon. (PEREC, 1967/2018, p. 31)

Perecs zelfgekozen eenzaamheid is er een waarin de taal zijn betekenis verliest, kaal en letterlijk wordt. Romantische beelden raken hem niet meer. Niets raakt hem nog. Enkel in nachtmerrieachtige dromen ervaart hij angst: dan wordt de leegte beklemmend, valt ze hem aan.

In tegenstelling tot Thoreau, die uit zijn terugtrekking weer verbinding vindt met de natuur en met zichzelf, raakt de slapende man alle verbinding kwijt. Zijn blik is mat geworden, hijzelf onbelangrijk.

## **1.3 Besluit hoofdstuk één: evenwicht en oefening**

### 1.3.1 Voor- en nadelen

De ervaring van eenzaamheid is er een die eigen is aan het mens-zijn. Hoe we met het gevoel omgaan is een persoonlijke aangelegenheid. De getuigenissen van Thoreau, Percey en Laing zijn slechts drie belichtingen van deze omgang, gekozen om de contrasten en gelijkenissen tussen de pijnlijke vormen van eenzaamheid, solitude en de 'slaapstand' te duiden. Variaties zijn natuurlijk mogelijk.

Zowel de gehechte als de onthechte omgang met eenzaamheid hebben voor- en nadelen.

Gehechte eenzaamheid wordt als pijnlijk en beklemmend ervaren, maar kan ons tegelijkertijd helpen empathie te genereren voor anderen die ook met deze pijn worstelen of worstelden. In die zin werkt gehechte eenzaamheid verbindend: het is een gevoel dat we allemaal wel eens ervaren, een soort collectieve eenzaamheid. Als deze verbindende factor echter afwezig is, kan deze omgang met eenzaamheid leiden tot extreme vervreemding en isolement. Een verlies van connectie met ons lichaam en met de ander, wat paniek veroorzaakt.

Onthechte eenzaamheid wordt in Thoreau's *Walden*, net als in veel artikels over solitude, afgeschilderd als de ideale vorm van alleen-zijn: een kans om ons authentieke zelf te spijsen, creatief te zijn en te herbronnen. De beweging van onthechting kan echter ook het einde van het zelf betekenen: een zorgeloze en pijnloze, doch apathische toestand. Bovendien blijft de vraag of een volledig overstijgen van het zelf (blijvend) mogelijk is.

De pijnlijke vormen van eenzaamheid, solitude en de slaapstand zijn niet absoluut en niet duidelijk begrensd. De persoonlijke benaderingen van Laing, Thoreau en Percey tonen het contrast en het verschil in denkbeweging, maar duiden ook de gelijkenissen tussen de omgangsvormen. Het onderscheid tussen gehechte eenzaamheid en onthechte eenzaamheid is niet zwart-wit. Gehechte eenzaamheid kan ook gezien worden als een oefening in empathie en onthechte eenzaamheid is niet altijd creatief en idyllisch.

### 1.3.2 Evenwicht en oefening

Terug naar de vraag: is solitude een realistische ‘remedie’ voor de pijn van eenzaamheid?

Zeker wel, maar in extreme vorm maakt deze onthechting ons tot apathische slaapwandelaars à la het hoofdpersonage van *Un homme qui dort*. Als ons verlangen naar verbinding eigen is aan het mens-zijn, zoals Plato in de vierde eeuw voor Christus symbolisch beschreef, lijkt onthechting eerder een ontkenning van een fundamenteel menselijke drijfveer die ons aanzet tot empathie die ons bewust maakt van het feit dat we meer op elkaar lijken dan we soms denken.

Koch noemt solitude “een soort van slaap om onze sociale organen te laten rusten en zichzelf te laten herstellen” (KOCH, 1990, p. 183). Op deze manier krijgt solitude een instrumentele functie: het wordt een tijdelijke, heilzame vlucht. In deze slaaptoestand blijven hangen en volledig onthecht zijn betekent echter apathie en angst. Het is dus een kwestie van evenwicht vinden tussen de geëngageerde benaderingsvorm en de onthechte benaderingsvorm van eenzaamheid. Neigen we te sterk naar de onthechte kant, dreigen we onze voeling met de anderen en alles om ons heen te verliezen door de appellerende functie van eenzaamheid te ontvluchten. Neigen we te sterk naar de gehechte kant gebeurt hetzelfde als de alarmerende pijn zo sterk en primair wordt dat we eronder bezwijken.

We moeten op zoek naar het midden tussen twee ondeugden dus, zou Aristoteles hier aanraden. Oefenen in schipperen naar het midden, naar een semi-gedetacheerde vorm van eenzaamheid die zowel de zoekende, nieuwsgierige openheid van de gehechte zijde als de comfortabele geslotenheid van de gedetacheerde zijde.

“Ik ben een open cocon”, zei dichter Remco Campert eens over zichzelf (JANSEN, 2016). Dat lijkt ons een mooie benaming voor deze hypothetische middenweg: het worden van een open cocon.

## **2. Eenzaamheid vandaag**

### **2.1 Inleiding**

Hoe gaan we vandaag met eenzaamheid om? In het antwoord op deze vraag zijn zowel de onthechte als de gehechte benadering aanwezig, vervlochten met elkaar.

In de media als in wetenschappelijk onderzoek wordt eenzaamheid vooral benaderd als een op te lossen probleem, als een ziekte. Men focust op de gevolgen voor de volksgezondheid: in kranten duiken krantenkoppen op over eenzamen die na jaren dood in hun appartement gevonden worden, men schrijft dat eenzaamheid even schadelijk is als roken of obesitas, dat eenzaamheid dodelijk is. Men spreekt van een eenzaamheidsepidemie. Recent geluksonderzoek wijst uit dat de helft van de Belgen zich eenzaam voelt ('T JAECKX & ANNEMANS, 2019).

Biomedische studies leveren bewijzen aan van de invloed die eenzaamheid heeft op onze gezondheid. De subjectieve ervaring tast het lichaam aan. Hoe? Het gevoel van eenzaamheid verhoogt de adrenaline- en cortisolwaarden, stofjes die spanning en 'vecht-of-vlucht'-neigingen opwekken. Als de eenzaamheid aanhoudt, betekent dit verval. Symptomen: slapeloosheid en dus een trager herstelvermogen, haaruitval, verhoogde bloeddruk, versnelde veroudering en cognitieve aftakeling - symptomen die Laing ook ervoer in de periode waarin ze zich zwaar eenzaam voelde (LAING, 2016). Eenzaamheid zou twintig procent dodelijker zijn dan roken en dubbel zo dodelijk als drinken (VERMEULEN, 2017).

Mensen die zich eenzaam voelen hebben 26% meer kans op voortijdig overlijden, al wordt in deze Amerikaanse/Zweedse onderzoeken slechts een verband aangetoond. Waar oorzaak en waar gevolg liggen is moeilijk te bepalen (VERMEULEN, 2017).

In hoeverre is het mogelijk eenzaamheid te medicaliseren? De ervaring van eenzaamheid is lokaliseerbaar in het brein en zou op termijn met medicatie te bestrijden kunnen zijn, net als depressie en angst, màr professor Joris Slaets waarschuwt ons:



'De geschiedenis van de zorg leert dat daar veel nare dingen uit voort zullen komen. Eenzaamheid gaat niet over ziekte, maar over gevoel en gedrag. Kijk naar depressie. Eén miljoen mensen slikt antidepressiva, bij tweederde van die mensen doet het helemaal niets.' De achterliggende oorzaken van depressies zijn, net als die van eenzaamheid, te divers om te bestrijden met één pilletje, zegt Slaets. (VERMEULEN, 2017)

Naast de ontwikkeling van chemische remedies denkt men ook na over hoe eenzaamheid op een sociale-maatschappelijke manier te 'behandelen': "om het isolement te doorbreken krijgen eenzame mensen briefkaartjes, huisbezoeken, uitnodigingen voor koffie-ochtenden of om samen te tafelen, een cursus vrienden maken." (VERMEULEN, 2017) Deze remedies blijken succesvol, maar wederom niet voor elke vorm van eenzaamheid. Kwalitatief contact en empathie vallen moeilijk te simuleren.

Turkle legt in *Alone Together* (2011) de nadruk op het feit dat technologie ons eenzamer maakt. In dit hoofdstuk bekijk ik de affectiviteit van technologie, hoe ze inspeelt op het verlangen dat gepaard gaat met eenzaamheid en zo vervlochten raakt met de mens. Door het net<sup>11</sup> als "a different sense of space" (TURKLE, 2017, p. xi) te benaderen, kunnen we elke blik op het scherm beschouwen als een verwijdering, een terugtrekking, met andere woorden: een vorm van onthechting. Tegelijkertijd gaan we ook op zoek naar verbinding op het net. Verbinding met elkaar of verbinding met iets wat groter is dan wij, iets waarvan we hopen dat het al onze vragen zal beantwoorden en onze onrust de kop in zal drukken? In het kader van de omgang met eenzaamheid komen hier de onthechte en de gehechte vorm samen. We zijn afwezig, maar hebben het gevoel ergens anders aanwezig te zijn. Hoe speelt deze omgang met eenzaamheid met technologie als mediator in op onze relatie tot onze omgeving, tot elkaar en tot onszelf?

In het eerste onderdeel van dit hoofdstuk ligt de nadruk op de affectiviteit van technologie – vooral communicatietechnologie en het altijd en overal verbonden zijn

---

<sup>11</sup> Met 'het net' bedoel het internet en de eindeloze hoeveelheid mogelijkheden tot verstrooiing en contact die hier aan gelinkt kunnen worden.

– en hoe ze zowel eenzaamheid verzacht als in de hand werkt. Er zijn verbanden tussen eenzaamheid en internet- en smartphoneverslaving (BIAN & LUENG, 2014). Technologie lost het “probleem” van zich eenzaam voelen tijdelijk op, maar leert ons niet hoe er mee om te gaan<sup>12</sup>.

Vervolgens bekijken we welke elementen van de onthechte omgang met eenzaamheid opvallen in deze wisselwerking tussen mens en technologie. Hoe is de verhouding tussen aan- en afwezigheid? Wat doet dit met onze manier van kijken? En welke invloed heeft deze (tijdelijke) onthechting op onze relatie met onze omgeving, met de ander en met onszelf?

---

<sup>12</sup> AI bieden bepaalde zelfhulpapplicaties – *Headspace* bijvoorbeeld, een meditatiegids – programma’s aan die hun gebruikers leren omgaan met negatieve gevoelens, waaronder eenzaamheid. In *Headspace* heet dit programma ‘reframing loneliness’. Los daarvan zijn de meeste (en de populairste) applicaties gericht op het vlot en onmiddellijk bekomen van contact: *Facebook*, *Whatsapp*, *Instagram*, etcetera.

## **2.2 Technologie en eenzaamheid: wisselwerking**

### 2.2.1 Affectieve technologie

In het eerste hoofdstuk hadden we het over de parallellen tussen eenzaamheid en verlangen. Het gemis kan gezien worden als iets wat eigen is aan de soort, iets menselijks. De ervaring van leegte en het willen vullen van die leegte gaan hand in hand. Het is dan ook niet verbazend dat de mens technologieën heeft ontwikkeld om zijn gevoel van gebrek in te vullen. Dat is wat communicatietechnologieën zo aantrekkelijk maakt: ze spelen in op een basale menselijke behoefte. Ze beloven ons in contact te brengen met anderen én dat de communicatie minder rommelig zal zijn dan in het echte leven, waar we de kans lopen over onze woorden te struikelen en ons nergens kunnen verbergen. Achter een scherm voelen we ons beschermd.

Technologie staat niet *tegenover* de mens als een mede- of tegenstander, mens en technologie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. Op korte tijd is de smartphone met ons vergroeid geraakt. Een extreem voorbeeld: “Vorig jaar overleed een twaalfjarig meisje in Moskou aan de gevolgen van elektrocutie omdat ze haar smartphone in bad liet vallen. Het beeldscherm wordt zelfs tijdens die noodzakelijke momenten van zelfzorg niet losgelaten.” (KUBAT, 2019)

De smartphone in onze hand of onze broekzak is vanzelfsprekend geworden, net zoals we technologieën als kleding, het schrift of een bril als evident zijn gaan zien. De mens ontwikkelt technologie om zijn noden te vervullen, maar technologie creëert ook nieuwe noden, beïnvloedt op haar beurt de mens. Elke ontwikkeling in communicatietechnologie heeft het gemakkelijker gemaakt om “het onmogelijke te doen”: contact leggen met een afwezige persoon. Telefoneren is gemakkelijker dan elkaar in levende lijve te zien, een boodschap inspreken op een antwoordapparaat is gemakkelijker dan een telefoonconversatie voeren, een e-mail sturen is gemakkelijker dan het inspreken van een boodschap omdat hier de lading en twijfelingen van ons stemgeluid wegvallen.

Each step “forward” has made it easier – just a little – to avoid the emotional work of being present, to convey information rather than humanity.

The problem with accepting – with preferring – diminished substitutes is that, over time, we too become diminished substitutes. People who become used to saying little become used to feeling little. Or just feeling what's been designed and sold to us to feel. (FOER, 2016)

Het medium dat we gebruiken om onze boodschap over te brengen vormt op zijn beurt ons emotionele leven.

In haar boek *Alone Together* beschrijft Turkle hoe ze gedurende dertig jaar onderzoek de impact van technologieën zag veranderen. Ze richtte haar onderzoek<sup>13</sup> vooral op adolescenten, de *digital natives*, maar sprak ook met ouderen en volwassenen uit alle lagen van de samenleving over hun relatie tot nieuwe technologieën.

Aanvankelijk was ze enthousiast: de computer hielp ons nadenken over onszelf, gaf ons een andere kijk op het menselijke denken, geheugen en verstaan. Vanaf de jaren negentig nam ze een verandering waar: de computer werd een toegangspoort tot een andere ruimte, een ruimte met oneindig veel mogelijkheden: “[W]e were no longer limited to handfuls of close friends and contacts. Now we could have hundreds, even thousands, a dazzling breadth of connection. My focus shifted from the one-on-one with a computer to the relationships people formed with each other using the computer as an intermediary.” (TURKLE, 2017, pp. x-xi)

In steeds meer conversaties merkte ze op dat de gesprekspartner zijn onlineleven verkoos boven het echte, vleeselijke leven. “[T]he computer, a machine on the border of becoming a mind, was changing and shaping us.” (TURKLE, 2017, p. x)

#### 2.2.1.1 Hulp bij drempelvrees: de lieve mediator...

Communicatietechnologieën als sociale media, *dating*- en *hook-up* applicaties doen dienst als mediator tussen het individu en zijn omgeving. Dit biedt de gebruiker een gevoel van veiligheid: via een technologische sluis kunnen we vlotter contacten leggen en bovendien onze woorden wat bijvijlen: gemaakte spontaniteit die ons korte vlagen van zelfvertrouwen verschaft.

---

<sup>13</sup> Vooral kwalitatief onderzoek, duizenden (groeps)gesprekken.

Enorme voordelen dus, vooral voor hij of zij die kampt met de sociale angsten die door eenzaamheid versterkt worden (en andersom). Vanuit een vertrouwde omgeving kan je in contact staan met een eindeloze hoeveelheid mensen – potentiële sekspartners op *Tinder*, verre vrienden op *Facebook*, je huisgenoot in de andere kamer via sms – zonder de kans te lopen op een ongemakkelijke stilte of een afwijzing. Australisch onderzoek gebaseerd op de ervaringen van gebruikers van dating- en hook-up applicaties prijst “networked intimacy” omdat ze ons toegang geeft tot nieuwe mogelijkheden en genoegens. Zesenzestig procent van de respondenten duidt het behoud van controle aan als een groot voordeel. De meeste deelnemers benadrukken het profijt van de zee aan mogelijkheden, al verkiest zestig procent een tegen-het-lijf-lopen in *real life* boven een eerste contact op het scherm. Slechts elf procent geeft de voorkeur aan een eerste kennismaking via een applicatie (Hobbs, Owen & Gerber, 2017).

Nieuwe communicatietechnologieën sluiten ontmoetingen in het echte leven niet uit. Meer zelfs: ze vormen er een opstap naar. “Door het intensief gebruik van sociale media krijgen we niet alleen meer vrienden, onze vriendschappen worden er ook intiemer door,” zegt Marjolijn Antheunis (de Volkskrant, 5 september 2018), hoogleraar communicatie en technologie aan de Universiteit van Tilburg. Ze is van mening dat sociale media bijdragen aan de kwaliteit van onze connecties. Daarenboven brengen ze ons in contact met mensen die niet tot onze intieme kringen behoren en maakt onrechtstreekse communicatie – chatten vooral – dat we ons sneller op ons gemak voelen bij onbekenden. Ze spreekt over “verbondenheid in ongebondenheid.” Dat klinkt mooi, maar draagt een wrange dubbelheid in zich.

Communicatietechnologieën zijn gebruiksvriendelijk en helpen ons verlangens in te lossen. Ze helpen ons te vinden wat we zoeken (en denken nodig te hebben). Soms lukt dit laatste: de vriend die samenwoont met een *tinderdate* en onlangs vader werd. Soms ook niet: de vrienden die door het bos de bomen niet meer zien. De relatie die we hebben met onze communicatietechnologie is niet neutraal: we zijn ons aan de mediator gaan hechten. Hij biedt ons mogelijkheden en afleiding en maakt met elke trilling, elk geluid dat hij voortbrengt positieve stofjes vrij in ons brein.

### 2.2.1.2 ... of verslavende surrogaat-geliefde?

“[W]e seem determined to give human qualities to objects and content to treat each other as things.” (TURKLE, 2017, p. xiv)

“[...] I’m checking my e-mail every two minutes. And then, the worst is when I change the setting so that I don’t have to check the e-mail. It just comes out with a ‘ping’. So now I’m like a Pavlov’s dog”, bekent één van Turkles studieobjecten.

Communicatietechnologieën helpen ons in contact te blijven met elkaar en onbekenden te ontmoeten, maar werken ook verslavend.

Our neurochemical response to every ping and ring tone seems to be one elicited by [...] a deep motivation of the human psyche. Connectivity becomes a craving; when we receive a text or e-mail, our nervous system responds by giving us a shot of dopamine. We are stimulated by connectivity itself. We learn to require it, even as it depletes us. (TURKLE, 2017, p. 227)

We associëren onze laptops, tablets en smartphones met constante connectie. De veelheid aan mogelijkheden werkt sussend, sleept ons mee en zorgt er voor dat we handelen zonder zelf-bewustzijn: de belangrijkste voorwaarde voor de totstandkoming van eenzaamheid (MIJUSKOVIC, 2012) verdwijnt naar de achtergrond. Deze staat wordt *flow* genoemd: “the mental state in which a person is fully immersed in an activity with focus and involvement.” (TURKLE, 2017, p. 226) *Flow* bereik je ook al tuinierend, al sportend, al breiend, etcetera. De veelheid waar we via het internet mee geconfronteerd worden, biedt hetzelfde gevoel van overweldiging en keuzevrijheid. Dit gevoel van keuzevrijheid is echter een illusie, aldus Turkle. Ze vergelijkt het met een gokverslaving, verwijzend naar het onderzoek van antropologe Natasha Schüll. De gokker keert steeds terug naar de slotmachine. Niet met het idee te winnen, maar om even te vertoeven in een andere wereld, waar alles altijd een beetje anders is, maar toch steeds hetzelfde. De handeling wordt belangrijker dan de uitkomst.

Perec beschrijft deze vluchtroute in *Een man die slaapt*. Het hoofdpersonage sust zijn rusteloosheid door de krant te lezen zonder een woord van de berichten te

onthouden, patience te spelen of te flipperen. De flipperkast beschrijft hij als een soort surrogaat-geliefde die zijn verlangens niet beantwoordt:

Beschilde vrouwen met lichtgevende ogen, met neerzakkende waaiers. Tegen een kast die op tilt springt valt niet te vechten. Je kunt spelen of niet spelen, een dialoog aangaan kun je niet, je kunt hem niet laten zeggen wat hij niet zeggen kan. Hoe je ook tegen hem aan schurkt, tegen hem aan hijgt, de liefde die je zoekt, het verlangen dat je verscheurt. Zesduizend punten, en dat terwijl viertienhonderd al genoeg is – het schrijnt hoogstens nog heviger, het maakt je alleen maar miezriger. (PEREC, 1967/2018, p. 81)

Het verlangen naar menselijk contact wordt geprojecteerd op een machine die niets teruggeeft, op waardeloze punten na. Een halve eeuw later noemt Laing haar laptop “mijn zilveren geliefde waar in ik al mijn mentale energie investeerde.” Zij vond tijdens haar eenzame periode onder andere afleiding op *Twitter*, waar *flow* en connectie samenkomen. Via haar laptop is het aangaan van een dialoog wel mogelijk, al merkte ze dat dit ten koste ging van haar fysieke leven:

Twitter was het eerste en laatste wat ik zag: het voortrollende tekstlint met vooral vreemden, instellingen, vrienden; deze vluchtige gemeenschap waarin ik een onstoffelijke, onbetrouwbare aanwezige was. Ik liep de litanie af, de huiselijke en de burgerrechtelijke varianten: lenzenvloeistof, boekomslag, overlijdensbericht, demonstratiefoto, kunstopening, Derrida-grap, vluchtelingen in de bossen van Macedonië, hashtag schande, hashtag lui, klimaatverandering, sjaal kwijt, Daleks-grap: een informatie-, emotie- en opiniestroom die op sommige dagen, misschien wel op de meeste, meer aandacht kreeg dan de reële dingen in mijn leven. (LAING, De eenzame stad, 2016, p. 251)

Van achter een scherm kunnen we vluchten voor het pijnlijke gevoel van eenzaamheid, ons er van proberen te detacheren. Scrollen door *Twitter* of *Facebook* geeft ons het gevoel verbonden te zijn met talloze anderen, mee te zijn met hun levens, maar het is slechts een afspiegeling van de werkelijkheid, een surrogaatverbondenheid. De ervaren eenzaamheid blijft gericht op de ander, vol

hoop en verlangen die net voldoende wordt ingelost om terug te blijven keren naar de troost van het scherm.

Chinees onderzoek bij studenten wees uit dat er een duidelijke link is tussen eenzaamheid en smartphoneverslaving (BIAN & LUENG, 2014). Net als bij meer “klassieke” verslavingen zoals alcohol- en drugsverslaving zijn eenzaamheid en verlegenheid factoren die deze gewoontes in de hand werken. Applicaties die bedoeld zijn voor het vlot en onmiddellijk verbinden van personen worden door mensen die hier mee worstelen compulsief gebruikt om de angst voor eenzaamheid uit de weg te gaan:

When it comes to mobile communication, the basic purpose of the mobile phone is to allow people in two different places to communicate instantly, eliminating the primary human anxiety about loneliness [...]. Thus, it is reasonable to believe that lonely people might tend to use a mobile phone more to get rid of this kind of anxiety. In Korea, Park (2005) also found that loneliness is positively correlated with mobile phone addiction among college students. In line with these, this study expects lonely people would be more likely to be addicted to smartphones and would have heavier use of smartphones. Since lonely people are reluctant to talk to others in face-to-face communication, they would tend to interact with people by texting or other social networking applications on smartphones. (BIAN & LUENG, 2014, p. 3)

Om terug te komen op de vergelijking tussen honger en het gevoel van eenzaamheid: communicatietechnologie biedt sociale fast-food die snel lijkt te vullen, maar arm is aan voedingsstoffen. Het hongerige gevoel verdwijnt niet.

Hypercommunicatie, internet- en smartphoneverslaving zijn vormen van overeten.

Tony Fadell, de ontwikkelaar van de iPhone, erkent het probleem van verslaving en stelt voor meer in te zetten op het vastleggen van normen voor smartphonegebruik (FADELL, 2018). Als op een gezonde manier omgaan met de smartphone vergeleken wordt met gezond eten, moeten we eerst weten wat in deze context overgewicht en ondergewicht betekenen. “[W]e have advice from scientists and nutritionists on how much protein and carbohydrate we should include in our diet; we



have standardised scales to measure our weight against; and we have norms for how much we should exercise.” (FADELL, 2018) Wat gezond smartphonegebruik betreft schommelen de meningen over wat genoeg is en wat te veel.

Hij ontwikkelde de iPhone als twintiger en zijn waarden uit die levensfase zijn in het toestel geslopen: het effect op jongeren of op de dynamiek aan een keukentafel had hij niet voorzien (GABRIELS, 2018).

You should be able to see exactly how you spend your time and, if you wish, moderate your behaviour accordingly. We need a “scale” for our digital weight, like we have for our physical weight. Our digital consumption data could look like a calendar with our historical activity. It should be itemised like a credit-card bill, so people can easily see how much time they spend each day on email, for example, or scrolling through posts. Imagine it’s like a health app which tracks metrics such as step count, heart rate and sleep quality.  
(FADELL, 2018)

Wat Fadell hier voorstelt is een vorm van zelfcontrole, van zelftherapie waar onze toestellen ons mee kunnen helpen. De meeste Apple-producten houden al automatisch bij hoeveel schermtijd je spendeert en er bestaan allerlei applicaties die je kunnen helpen met lichaamsbeweging, je hartslag kunnen meten of je eraan herinneren een “mindfull moment” in te plannen.

Dit idee van zelfzorg (die bovendien gemedieerd wordt door de veroorzaker van het probleem) worden door moraalfilosofe Katleen Gabriëls en gezondheidswetenschapper Tania Moerenhout met twijfel onthaald. In een onderzoek waarin ze dokters interviewden over de professionalisering van zelfzorg, komen ze tot de conclusie dat deze tak van hulpverlening veelbelovend is, maar ook risico’s impliceert. Het verzamelen van data over jezelf – bijvoorbeeld hoeveel tijd je op een dag achter een scherm spendeert – verhoogt het inzicht in je situatie, maar betekent niet dat dit leidt tot veranderingen in je gedrag. (GABRIELS & MOERENHOUT, 2018)

### 2.2.1.3 Wat raken we kwijt?

“Technology makes us forget what we know about life.” (TURKLE, 2017, p. xxii)

Sociaal zijn en comfortabel alleen-zijn zijn vaardigheden. Als we ze benaderen als karakterdeugden in de Aristoteliaanse zin zijn ze eigenschappen die we door oefening en afweging kunnen bereiken.

Het goede leven is niet iets wat van buitenaf op ons af komt, aldus Aristoteles in zijn *Ethica Nicomachea*, wel iets waar we naar streven<sup>14</sup>. Geluk is zelfverwerkelijking, pogen de best mogelijke vorm aan onze karakterdeugden te geven. Deugden vormen de natuurlijke dynamiek van een mens, een attitude, een karaktertrek; de basis van waaruit we bepaalde beslissingen maken en gaan handelen. Het is een kwestie van het omvormen van natuurlijke neigingen tot een niveau dat het midden treft tussen twee extremen. Bijvoorbeeld: een kind schrikt terug voor gevaar. Als dat zijn natuurlijke neiging is, kan deze eigenschap zich verder ontwikkelen en kan het kind uitgroeien tot een angstig persoon. De vorming van deze karaktertrek kan echter bijgestuurd worden door het midden te zoeken tussen twee extremen: in dit geval lafheid en roekeloosheid. Wie eerder naar angst neigt, stuurt dus wat bij richting roekeloosheid om zo een evenwicht te vinden, het perfecte midden, het optimum. Hier is dat de deugd van de dapperheid. Een karakterdeugd is pas verwerkelijkt als we hem ons eigen hebben gemaakt, als we “als vanzelf” het midden zoeken, zonder er nog bij na te denken.

Dit proces is altijd bezig: in alles wat je doet, ben je jezelf aan het vormen. Welke deugden relevant zijn en welke invulling ze krijgen, is afhankelijk van de context en de tijd. “Elke tijd ontwikkelt zijn eigen deugdcatalogus.” (VAN TONGEREN, 2017) De enige constante is het zich richten op wat of wie jij als ‘perfect’ beschouwt. Van Tongeren vergelijkt het met leren zwemmen: je kan het nog niet, maar je kan wel aanduiden wie het wel kan. Het vergt oefening.

Als technologie beslissingen maakt in onze plaats of ons afleid van onze omgeving, wordt het moeilijk te oefenen op zowel sociale vaardigheden als het zoeken naar een

---

<sup>14</sup> De uitleg over de basis van de deugdenethiek baseerde ik op de lezingenreeks *Geluk, deugd, plicht, keuze* (2017) van Paul Van Tongeren en het hoofdstuk ‘The Nature of Virtue. Aristotle’ in *Ethical Theory: An Anthology* (SHAFER-LANDAU, 2013).

comfortabele manier van alleen zijn. Als de GPS ons steeds de weg wijst, hebben we ons oriëntatievermogen niet meer nodig, zwakt het langzaam af. Hetzelfde geldt voor alleen-zijn.

Mensen zijn eenzaam, schrijft Turkle, en technologie biedt ons de mogelijkheid aan deze eenzaamheid te ontsnappen: we zijn altijd en overal verbonden. Hierdoor zijn we het niet meer gewend alleen te zijn. Neem ons onze smartphones en andere mogelijkheden tot constante connectie af en we worden angstig en nerveus. We raken bepaalde vaardigheden kwijt en dit heeft gevolgen voor onze relatie onze omgeving, tot anderen en tot onszelf.

Het net biedt ons de mogelijkheid tot oefenen, maar deze simulatie lijkt niet op het echte leven. Ze speelt zich af in een versneld tempo, zonder de trage ontwikkeling en de saaie momenten die ook bij de vorming van relaties horen:

Simulation is often justified as practice for real-life skills – to become a better pilot, sailor, or race-car driver. But when it comes to human relations, simulation gets us into trouble. Online, in virtual places, simulation turns us into its creatures. But when we step out of our online lives, we may feel suddenly as though in too-bright light.

Ze verwijst naar een verhaal dat een van haar studieobjecten vertelde:

Hank, a law professor in his late thirties, is on the Net for at least twelve hours a day. Stepping out of a computer game is disorienting, but so is stepping out of his e-mail. Leaving the bubble, Hank says, “makes the flat time with my family harder. Like it’s taking place in slow motion. [...]” After dinner with his family, Hank is grateful to return to the cool shade of his online life. (TURKLE, 2017, pp. 287-288)

Turkle schrijft dat we niet per se verslaafd zijn aan de technologie op zich, wel aan de gewoonte dat technologie ons de mogelijkheid tot oefenen biedt, dat het niet “voor echt” is. Heel concreet betekent dit minder oefening in “flat time” vriendschap en empathie. Roman Krznaric spreekt van een “acuut empathietekort, zowel als samenleving als in onze individuele levens”. Hij merkt op dat sociale netwerksites

efficiënt zijn voor het verspreiden van informatie, maar niet voor het verspreiden van empathie<sup>15</sup>.

Empathie voelen voor de ander heeft tijd nodig, schrijft Jonathan Safran Foer in The Guardian. De vluchtigheid van hedendaagse communicatie zorgt ervoor dat we deze voeling met de ander kwijtraken:

[U]nlike our almost instantaneous responses to physical pain, it takes time for the brain to comprehend “the psychological and moral dimensions of a situation”. Simply put, the more distracted we become, and the more emphasis we place on speed at the expense of depth – redefining “text” from what fills the hundreds of pages of a novel, to a line of words and emoticons on a phone’s screen – the less likely and able we are to care. That’s not even a statement about the relative worth of the contents of a novel and a text, only about the time we spend with each. (FOER, 2016)

Kortom: technologie biedt ons de mogelijkheid te oefenen op sociale vaardigheden die ons in het echte leven (vooral als we al eenzaam zijn) beangstigen, maar deze simulatie valt niet samen met de werkelijkheid. Daardoor raken we steeds verder verwijderd van het doel dat we voor ogen hadden en verliezen we in dit proces van afdrijven ons empathisch vermogen.

## 2.2.2 Onthechting en afwezigheid

### 2.2.2.1 Een andere manier van kijken

Altijd verbonden, verandert onze relatie tot het hier en het nu. We hebben minder oog voor de mensen rondom ons omdat we al genoeg hebben aan de mensen in onze broekzak.

Turkle noemt het net “a different kind of space”, een plek waar we naartoe kunnen gaan als we ons niet op ons gemak voelen. Een toevluchtsoord. Thoreau trok zich terug in de natuur, Perceval trok zich terug in zijn hoofd en Laing trok zich terug in haar scherm. Onthechting in de vorm van tijdelijke afzondering kan heilzaam zijn en een

---

<sup>15</sup> Krznaric's definitie: “empathie is de kunst je in je verbeelding te verplaatsen in de gedachten van andere mensen, daardoor hun gevoelens en standpunten te begrijpen en je in je handelen daardoor te laten leiden.”

herbronnende functie hebben. Ze kan echter ook gepaard gaan met apathie en een verlies van voeling met de omgeving en met onszelf.

Laing getuigt hoe ze meegesleept werd in “de verslavende daad van het kijken” en hoe ze daarbij vervreemd raakte van zichzelf en van haar eigen lichaam:

Ik wilde mezelf hypnotiseren met data, met kleurenpixels, om leeg te worden, om elke voortkruipende onrust om wie ik nu eigenlijk was de kop in te drukken, om mijn gevoel uit te schakelen. Tegelijkertijd wilde ik wakker worden, politiek en sociaal geëngageerd zijn. En bovendien wilde ik mijn aanwezigheid kenbaar maken, mijn interesses en bezwaren opsommen, de wereld laten weten dat ik er nog was, denkend met mijn vingers, ook al was ik de kunst van het spreken bijna verleerd. Ik wilde kijken en ik wilde gezien worden, en om de een of andere reden waren beiden eenvoudiger te realiseren via het scherm. (LAING, De eenzame stad, 2016, p. 254)

Ze verwijst naar haar lichaam als “het fysieke karkas waar ik me naar verluid in bevond”. Volledig geïnvesteerd in een andere plek, leek het wel of ze enkel nog gedachten, ogen en vingers was. Op haar scrolltochten liepen het waardevolle, het zinloze en het afgrijselijke door elkaar.

Perec onderneemt dezelfde beweging – het vluchten voor zijn eigen verlangens – maar dan zonder de drang zichzelf te laten zien. Ook hij had het gevoel te verdwijnen en enkel nog ogen te zijn. In een nachtmerrieachtige sequentie beschrijft hij dit gevoel:

Je bent alleen nog maar een oog. Een ontzaglijk, starend oog, dat alles ziet, zowel je slap neerliggende lichaam als jouzelf die kijkt en bekeken wordt, alsof het oog zich volledig in zijn kas heeft omgedraaid en je woordeloos gadeslaat, jou, jouw binnenste, jouw zwarte, lege, lugubere, geschrokken, onmachtige binnenste. Het kijkt naar je en het nagelt je vast. Je zult altijd jezelf blijven zien. Je kunt niets doen, je kunt het niet ontvluchten, je kunt niet ontvluchten aan je blik, nooit zul je dat kunnen; al zou het je lukken om zó diep in te slapen dat geen enkele schok, geen enkele kreet, geen enkel brandijzer je nog kan

wekken, dan nog is er dat oog, jouw oog, dat nooit dicht zal gaan, dat nooit in zal slapen. Je ziet jezelf, je ziet je jezelf zien, je kijkt naar je kijken naar jou. Al zou je wakker worden, dan nog is wat je ziet onveranderlijk hetzelfde.  
(PEREC, 1967/2018, pp. 78-79)

Een naar binnen gekeerde blik, het zelfbewustzijn dat niet slaapt, een focus op zichzelf die nooit op zal houden. Het bewustzijn houdt niet op en daarmee blijft de eenzaamheid staande. Laings modernere oog is zowel gericht op zichzelf als op de hypnotiserende stroom die ze binnen krijgt via het scherm: de andere plek waar alles in elkaar overvloeit en ze geen voeling meer heeft met wat ze ziet of “wie ze nu eigenlijk is”.

Turkle en Nicolas Carr beschrijven hoe deze constante afleiding onze blik verandert. Het wordt een zoekende, afdwalende blik die het moeilijk maakt ons te concentreren en dieper op informatie in te gaan. Carr beschrijft hoe dit ten koste gaat van het diepere denken (CARR, *The Shallows - What the Internet Is Doing to Our Brains*, 2012). Door lange tijd geconcentreerd met een tekst bezig te zijn – een solitaire bezigheid – “zakt” de inhoud ervan van het werkgeheugen naar het langetermijngeheugen. Wat wordt opgeslagen in ons werkgeheugen vergeten we weer. Wat zich nestelt in ons diepere geheugen kan gelinkt worden aan een groter geheel. In dit deel van ons geheugen kunnen we verbanden leggen tussen de nieuwe informatie en wat we al wisten. Constante afleiding verstoort dit proces van “memory consolidation”, het “vast worden” van onze herinneringen.

Kortom: de manier waarop we via het net informatie tot ons nemen, verandert de manier waarop we kijken, lezen en denken.

Studies die gebruik maken van “tracked eye movent” tonen aan dat sneller en minder grondig gaan lezen zodra we online gaan. “Plus, the Internet has a hundred ways of distracting us from our onscreen reading. [...] Office workers often glance at their inbox 30 to 40 times an hour.” (CARR, 2011) De steeds alerte, snel afgeleide blik kwam goed van pas in prehistorische tijden. Altijd op de hoogte zijn van elk detail in onze omgeving gaf ons een goed, veilig gevoel. Door de veelheid van impulsen vandaag worden we echter overprikkeld. Het kortetermijngeheugen voelt overladen aan. Het checken van nieuwe informatie in onze omgeving wordt compulsief: van mails naar *Facebook* naar artikel naar nieuwssite naar *Netflix* naar *Headspace* om te

kalmeren naar mails naar *Twitter* naar artikel enzoverder. “We are evolving from cultivators of personal knowledge into hunters and gatherers in the electronic data forest”, aldus Carr. Desoriënterend. Na elke verschuiving van aandacht moet het brein zich heroriënteren.

Online lezen doen we steeds vluchtiger en oppervlakkiger. We worden afgeleid door opvallende hyperlinks of reclame in de kantlijn, willen steeds meer in ons opnemen. Passen we deze manier van kijken ook toe op de werkelijkheid? Surfen we daar ook van impuls naar impuls?

Een voorbeeld uit de Nasjonalgalleriet in Oslo. Hier hangt *Skrik* van Edvard Munch. Het iconische schilderij van een man die doodsangsten uitstaat hangt in het midden van een zaal waar ook andere werken van de kunstenaar tentoongesteld zijn. Het is interessant om te zien hoe de bezoekers van het museum zich in deze ruimte gedragen. Aan de uitslijting van het tapijt valt af te leiden welke weg ze volgen: ze wandelen rechtstreeks van de ingang van de zaal naar het schilderij dat ze kennen. Daar nemen ze een foto (eventueel een selfie met geschrokken gezicht) van het werk, vervolgens keren ze zich om en verlaten de ruimte. Het is een drukbezochte plek en velen lijken de tijd niet te nemen stil te staan om het werk (of de andere werken in de zaal) te bestuderen.

In de epiloog van *Alone Together* verwijst Turkle naar het essay *On Photography* (1978) van Susan Sontag. Sontag merkte hier op dat steeds meer mensen reizen gingen zien als een middel om foto's te verzamelen: “travel becomes a strategy for accumulating photographs” (SONTAG, 1978, p. 9). De vastgelegde herinnering wordt belangrijker dan de ervaring, het aanwezig zijn. De foto's helpen ons herinneren, maar vormen eveneens *de manier waarop* we ons dingen herinneren.

Turkle stelt zichzelf de vraag: als technologie zich in onze plaats dingen herinnert – hier gaat het zowel over kennis als over persoonlijke gebeurtenissen, van familiemomenten tot wat we gegeten hebben vanmiddag -, zullen wij zelf dan minder herinneringen hebben? Zullen we ons leven van een grotere afstand benaderen? Worden we observators in plaats van actoren?

“De computer maakt een prettig veranderlijke, risicovrije blik mogelijk”, schrijft Laing. Vanuit een veilig standpunt kijken we toe, gluren we naar de (afbeeldingen van) levens van anderen zonder dat zij onze aanwezigheid opmerken. Als we elkaar

slechts vluchtig en gefragmenteerd opnemen, maakt dit dan ook onze relaties oppervlakkiger? Is intimiteit mogelijk zonder volledige aandacht voor de ander, zonder aanwezigheid?

#### 2.2.2.2 Afstand en intimiteit: 'We live in public'

Internetpionier Josh Harris zette in 1999 een experiment op dat de grenzen van privacy en intimiteit aftastte. Hij ontwikkelde een complex waarin mensen konden dansen, eten, drinken en schieten. Hij voorzag slaappleatsen voor een honderdtal deelnemers: een constructie van krappe, op elkaar gestapelde capsules. In alle ruimtes werd non-stop gefilmd en op een scherm in hun capsule konden de deelnemers zappen tussen de kanalen – douchende, etende, dansende, coïterende deelnemers – en videochatten met elkaar. Hij noemde het project: 'Quiet. We live in public'.

"You can see what everybody does. Who says that is necessarily bad? Maybe you get so intimate with people that you actually get to know them... or maybe you will go to Bellevue<sup>16</sup>" (TIMONER, 2009), aldus Harris tijdens een interview in het kamp. In een montage van de originele beelden in de documentaire 'We live in public' zien we onrustige mensen. De beelden van fysieke intimiteit zijn pornografisch, die van verbale intimiteit zijn harde ondervragingscènes. Mensen zijn bereid veel op te geven in ruil voor bekendheid en dat elke dag opnieuw, besluit Harris. Voor hem was dit experiment een voorspelling van hoe het internet er uit zou zien binnen dertig jaar.

'We live in public' mag dan wel een extreme, distopische versie van de werkelijkheid zijn, tot op zekere hoogte zijn Harris' voorspellingen uit aan het komen. We delen vrijwillig intieme en minder intieme momenten via *Instagram* en *Facebook*, geven zonder veel schroom informatie vrij in ruil voor een gevoel van verbondenheid. Niemand deelt zijn leven zeven dagen op zeven zoals Harris dat deed in zijn experimenten ('Quiet' en later 'welineinpublic.com'), maar bepaalde van zijn bevindingen zijn (al dan niet in verkleinde vorm) terug te vinden in onze

---

<sup>16</sup> Bellevue Hospital is het oudste publieke ziekenhuis in New York en heeft een ruime psychiatrische afdeling.



omgangsvormen vandaag. Een beeld van de deelnemers in de kelders van 'Quiet': eenlingen in krappe capsules, elkaar bekijkend op een scherm - is dat geen miniatuurversie van de stad vandaag?

Josh Harris groeide op voor een televisiescherm, vervreemd van zijn familie. In 'We live in public' getuigt hij dat de televisie zijn vriend was. Een constante aanwezigheid, zijn opvoeder en troost. De band die hij niet had met zijn familieleden en kinderen uit de buurt, meende hij wel te hebben met personages uit televisieshows. Een virtuele band die volledig los staat van het fysieke. In zijn experimenten slaagde hij er in het fysieke en het virtuele met elkaar te verbinden door zélf het personage van zijn eigen show te worden: eerst in 'Quiet', daarna in 'welveinpublic.com'.

Dit tweede project startte hij samen met zijn geliefde Tanya Corrin, enkele maanden na 'Quiet'. Harris installeerde 32 camera's in hun appartement en via hun website kon het publiek hun doen en laten dag in dag uit volgen. De eerste maand zien de kijkers een verliefd koppel dat samen gniffelt om de reacties die ze krijgen via de chatbox. Daarna zien ze twee mensen die langzaam van elkaar vervreemden, ruzie maken en meer tijd besteden aan de community online – het achtergrondkoor – dan aan elkaar. Hun leven was een performance geworden.

“Living in public was like having your home filled with 130,000 strangers and friends, constantly,” Tanya is saying, “and every one of them was asking questions, had needs and demands, you were never alone and you always felt obliged to be doing something [...].

You can go and change, you can use the bathroom, you can fall apart in tears, and everyone will have some perspective of you... people will always have an opinion on what you do, and when you put yourself out there, there will be more opinions.” (CORRIN, 2003)

In het appartement<sup>17</sup> van Harris en Corrin was het onmogelijk alleen te zijn. Dit had een grote invloed op de relatie tussen Corrin en Harris. Ruzie maken werd

---

<sup>17</sup> Journaliste Carolyn Murnick beschreef het appartement als volgt: “Getting into the place was a vaguely Orwellian experience—lots of checkpoints and many security guards, and watching your image move from one closed circuit view screen to the next. My immediate

bijvoorbeeld een kwestie van winnen. Een conflict uitpraten of je ongelijk toegeven is moeilijk, maar nog moeilijker met een onzichtbaar, maar steeds aanwezig publiek. Corrin getuigt dat ze het gevoel had haar identiteit te verliezen, Harris werd steeds minder communicatief. Er ging iets verloren: “the love got sucked out of it” (CORRIN, 2003). De camera’s zorgden volgens Corrin voor een “verhoogd gevoel van realiteit, van levendigheid”, maar maakten de intimiteit kapot.

Omringd door mensen die hij in de meest intieme situaties heeft gezien, zegt Harris op beelden van ‘Quiet’: “The more you get to know each other, the more alone you become.” (TIMONER, 2009)

Harris’ experimenten tonen, naast bevindingen over privacy en roem, ook uitvergroete voorbeelden van door technologie gegenereerde eenzaamheid. Harris voorspelde de sociale functie van het internet en deed dit deels door eenzaamheid als stuwende kracht aan te voelen. “Hij begreep hoe hevig mensen verlangden naar contact en aandacht, en hij wist ook dat het contragewicht bestond uit angst voor nabijheid, hun behoefte aan allerhande schermen.” (LAING, De eenzame stad, 2016, p. 264)

Vanuit onze privéruimte kan online contact ons het gevoel geven niet alleen te zijn. Het scherm beschermt ons – niemand kan ons fysiek raken – en geeft ons de mogelijkheid onze woorden af te wegen, onze persoon bij te schaven. Contact dat in de buitenwereld rommelig en verwarrend kan zijn, is online controleerbaar. Laing beschrijft het hypnotiserende effect van het scherm. Na uren te spenderen achter een scherm, kan de werkelijkheid ons vreemd voorkomen. Tijd en ruimte lijken vervormd – gedesoriënteerd worden we ons weer gewaar van ons lichaam. We zijn bang en wantrouwig, maar dat kan niemand zien.

Wat gebeurt er intussen met ons zittende lichaam? Zijn we enkel nog roffelende vingers en ogen? We verlangen naar kijken zonder gezien te worden – een

---

response to the aesthetics of the place was favorable. It was a gorgeous, extremely expensive looking space, complete with light hardwood floors, impossibly high ceilings, and too much stainless steel kitchen equipment to take in in one view. But it was hard to imagine anyone living there; the place seemed like a movie set, or a futuristic museum installation.” (MURNICK, 2003)

voyeuristische blik – én we verlangen gezien te worden op een manier die we zelf willen controleren.

Als we onszelf als koopwaar uitstallen, creëren we afstand tot onszelf. We plaatsen ons buiten ons lichaam, kijken vanop een afstand toe.

Communicatietechnologieën als sociale media en chat maken het mogelijk het gevoel van nabijheid op te roepen. Via *Skype* kunnen we onze geliefde aan de andere kant van de wereld in zijn of haar bed zien liggen, met hem spreken en lachen, maar we kunnen hem of haar niet in de ogen kijken. En in de hoek van het scherm zien we onszelf. Een afleidend gezicht. We herschikken ons kapsel.

Terug in het hier-en-nu komt onze omgeving ons vreemd voor, lijkt ons lichaam stram en overbodig.

#### 2.2.2.3 Effect op relatie tot de ander: wantrouwen

Smartphonegebruik heeft effect op onze *face-to-face* conversaties (BIAN & LUENG, 2014):

People are now less attentive to whom they are with in person and indulge themselves in their smartphones, not only for connecting with other people but also for features and functions like reading e-books, answering e-mails, texting short messages, or engaging in online games. Some users even put the mobile phone on the table for all to see, implying that if the interaction is not interesting enough, they have alternatives.

Bian en Lueng verwijzen naar het toestel als naar een vluchtweg waardoor een gesprekspartner zich bedreigd kan voelen, alsof het een portaal is naar een netwerk van mogelijkheden tot contact die zijn plaats kunnen innemen. Het toestel is meer dan een toestel, krijgt een emotionele lading. Het “ongepast gebruik” van de smartphone wordt dan ook als “invasive, impolite, and disruptive” beschouwd (BIAN & LUENG, 2014). Toch kijken we niet meer op als iemand op een terras een foto van zijn drankje of zichzelf neemt of als een afspraak even zijn of haar sociale media checkt op een dood moment. Niet iedereen voelt zich hierdoor geïntimideerd, maar iemand die worstelt met eenzaamheid waarschijnlijk wel. Eenzaamheid gaat gepaard met wantrouwigheid. In psychologische studies werd vastgesteld dat mensen die

zich eenzaam voelen last hebben van 'een verhoogde waakzaamheid voor sociale dreiging' (WEISS, 1975). Eenzame mensen gaan uit van onvriendelijke bejegeningen en agressie, ook binnen een veilige omgeving. De ongebondenheid die het scherm ons biedt voelt veilig. De "veranderlijke, risicovrije blik" zorgt er voor dat de angst voor de ander afneemt, maar zorgt er eveneens voor dat onze relaties minder diep gaan omdat we op elk moment afgeleid kunnen worden of ons terug kunnen trekken. Relaties zijn vluchtiger, onhoudbaarder geworden (BAUMAN, *Liquid Love*, 2003). Constant in beweging wordt het moeilijk aan relaties vast te houden.

Volgens socioloog en filosoof Zygmunt Bauman is dit iets wat eigen is aan de tijd. Een glibberige, vloeibare tijd. Waarin alles steeds sneller gaat en elke vorm van frictie – in dit geval: de kwetsbaarheid en risico's van intimiteit – vermeden moet worden. Hierdoor zijn menselijke banden fragiel geworden. Bauman schetst in *Liquid Love* (2003) de moderne relatie:

Unbound, they must connect... None of these connections that come to fill up the gap left by the absent or mouldy bonds are, however, guaranteed to last. Anyway they need to be loosely tied, so that they can be untied again, with little delay, when the settings change – as in liquid modernity they surely will, over and over again. (BAUMAN, *Liquid Love*, 2003, p. vii)

In een aan hoge snelheid veranderende omgeving, moet de mens wendbaar zijn, flexibel. Een ruim netwerk van vrijblijvende connecties werkt meer in zijn voordeel dan enkele vaste banden die mutueel engagement verwachten. Je weet immers nooit hoe de situatie er volgende week uit kan zien – best hou je wat opties achter de hand. Bovendien kost het onderhouden van vaste relaties veel tijd en concentratie. Een schip zonder veel diepgang is wendbaarder dan een logge ferry.

Deze ongebonden manier van leven brengt veel angst met zich mee. Mensen zijn als producten geworden: als je ze niet meer nodig hebt, als er iets dreigt mis te lopen in de relatie, gooi je ze gewoon weg. "In a network, connections are entered on demand and can be broken at will", aldus Bauman. Hij staat pessimistisch tegenover virtuele relaties. Ze komen makkelijk tot stand en zijn ook makkelijk weer los te laten. Ze zijn "easy, clean and userfriendly" en beloven eindeloos veel romantische – énk

romantische, benadrukt hij – mogelijkheden. De vloeibare mens kiest kwantiteit boven kwaliteit, aldus Bauman, hij wil dingen die niet met elkaar cumuleerbaar zijn:

[...] men and women, our contemporaries, despairing at being abandoned to their own wits and feeling easily disposable, yearning for the security of togetherness and for a helping hand to count on in a moment of trouble, and so desperate to 'relate'; yet wary of the state of 'being related' and particularly of being related 'for good', not to mention forever – since the fear that such state may bring burdens and cause strains they neither feel able nor are willing to bear, and so may severely limit the freedom they need – yes, you guess it right – to relate... (BAUMAN, *Liquid Love*, 2003, p. viii)

In de consumptiesamenleving zijn we bang voor onze vervaldatum. De ander is een concurrent geworden, een snel veranderende entiteit die we wantrouwen. Deze angst toont zich in de populariteit van realityshows als *Big Brother*: we zijn gruwelijk bang om uitgesloten te worden. Een doordachte reden is hiervoor niet nodig (BAUMAN, *Liquid Fear*, 2006, p. 18). Er is geen gangbare moraal in dit soort psychotische spelen – keuzes worden gebaseerd op subjectiviteit en willekeur, waardoor we niemand durven vertrouwen.

Trust is in trouble the moment we know that evil may hide anywhere; that it does not stand out from the crowd, does not bear distinctive marks and carries no identity card; and that everyone may be found to be currently in its service, to be reservist on temporary leave or its potential conscript. (BAUMAN, *Liquid Fear*, 2006, p. 67)

Zonder vertrouwen valt alles uit elkaar. Onze relaties worden losse, inwisselbare elementen: makkelijk van plaats en betekenis te veranderen, maar onmogelijk om vast te houden. Wantrouwig willen we onszelf beschermen:

These days, insecure in our relationships and anxious about intimacy, we look to technology for ways to be in relationships and protect ourselves from them at the same time. This can happen when one is finding ones way to a blizzard of text messages; it can happen when interacting with a robot. I feel witness

for a third time to a turning point in our expectations of technology and ourselves. We bend to the inanimate with new solicitude. We fear the risk and disappointments of relationships with our fellow humans. We expect more from technology and less from each other. (TURKLE, 2017, p. xii)

Technologie verzacht onze angst voor elkaar, geeft ons een duwtje in de rug en zorgt er voor dat we altijd en overal met elkaar in contact kunnen staan. Hierdoor kunnen we een veilige afstand behouden. Deze afstand betekent ook een zekere oppervlakkigheid: snel en wendbaar bewegen we ons in een veelheid van inwisselbare relaties. Volgens Bauman betekent dit wantrouwen: deze relaties hebben niets met liefde te maken. Voor liefde is afzien noodzakelijk, confrontatie. We willen het fruit zonder de pit. Door pijn te vermijden zijn we niet meer in staat op een dieper niveau te connecteren.

#### 2.2.2.4 Effect op relatie tot onszelf: verlies van helende vorm van alleen zijn

Technologie helpt ons afstand te nemen van de dingen en mensen rondom ons. Deze gemedieerde omgang betekent een oppervlakkigere, vluchtigere blik, die ons wel het gevoel geeft geconnecteerd te zijn, maar ons niet verbindt met of wortelt in de werkelijkheid. Dit maakt het moeilijker om alleen te zijn op de manier die Thoreau eind negentiende eeuw beschreef: als eenzaamheid dreigt, vind ik een vriend in de dingen rondom mij. Menselijk contact is overbodig als ik me verbonden kan voelen met de natuur en de dieren rondom mijn bescheiden huisje.

De manier waarop we vandaag alleen zijn – als we onze mogelijkheden tot door technologie gemedieerde verbondenheid thuis laten – lijkt meer op de vervreemding die Perceval beschreef. Er speelt een onderliggende angst en de afvlakking van betekenis rondom ons.

Het nemen van afstand met behulp van technologie lijkt zoals vermeld verdacht veel op een vlucht naar een andere “plek”. Ook lijkt het op een vorm van verstoppen:

Mixed feelings about the drumbeat of electronic communication do not suggest any lack of affection toward those with whom we are in touch. But a stream of messages makes it impossible to find moments of solitude, time

when other people are showing us neither dependency nor affection. In solitude we don't reject the world but have the space to think our own thoughts. But if your phone is always with you, seeking solitude can look suspiciously like hiding.

We fill in our days with ongoing connection, denying ourselves time to think and dream. Busy to the point of depletion, we make a new Faustian bargain. It goes something like this: if we are left alone when we make contact, we can handle being together. (TURKLE, 2017, pp. 202-203)

We trekken onszelf niet letterlijk terug, maar blijven rondlopen tussen de mensen, half verborgen achter onze smartphones en online profielen, half aan- en half afwezig. Hier is geen ruimte voor het helende denken dat met solitude geassocieerd wordt, de ruimte voor het denken van onze eigen gedachten. We stappen niet uit de ratrace. We blijven gehecht aan onze verplichtingen.

Zijn we nog in staat alleen te zijn? En als dit niet zo is, wat betekent dit voor concepten als vrijheid en autonomie?

Kinderen en jongvolwassenen die gebonden aan technologie opgroeien, worstelen met autonome ontwikkeling. Ze krijgen vaak meer vrijheden, maar staan intussen steeds in contact met hun ouders of de laatsten weten waar ze zijn met behulp van tracking. Ze oefenen zich dus niet in alleen zijn: "The network facilitates separation (a cell phone allows children greater freedoms) but also inhibits it (a parent is always on tap)." (TURKLE, 2017, p. 169) Gabriëls stelt dat controle en zorg hier in elkaar overvloeien. Ouders denken dat ze voor hun kinderen zorgen, terwijl hun handelingen ervaren worden als controle. Kinderen leren niet waarom iets niet mag, hebben enkel het gevoel dat ze constant begluurd worden en zijn bang om iets fout te doen of grenzen te overschrijden (GABRIELS, 2018).

Connecteren met anderen verloopt vlotter en zonder frictie. Dit komt tegen een prijs. Turkle spreekt van een "Faustian bargain", een "pact met de duivel" waarin we een deel van onze menselijkheid ruilen voor het in vervulling gaan van onze individuele behoeften. Dit is wat kort door de bocht: er is inderdaad sprake van een wisselwerking tussen mens en technologie, maar dit wil niet zeggen dat er delen van onze menselijkheid onoverkomelijk verloren gaan. Zoals eerder vermeld is solitude een geromantiseerd begrip, wat sowieso moeilijk in "uitgepuurde vorm" ervaren kan

worden. Toch is Turkles bezorgdheid om het verlies van momenten van solitude – in eerder instrumentele vorm – terecht. Ze vraagt zich af hoe we weer ruimte voor reflectie kunnen vinden:

In his story of solitude, Anthony Storr<sup>18</sup> writes about the importance of being able to feel at peace in one's own company. But many find that, trained by the Net, they cannot find solitude even at a lake or beach or on a hike. Stillness makes them anxious. I see the beginnings of a backlash as some young people become disillusioned with social media. There is, too, the renewed interest in yoga, Eastern religions, meditating, and "slowness". [...] Finding a new balance will be more than a matter of "slowing down". How can we make room for reflection? (TURKLE, 2017, pp. 288-289)

Vertraging is moeilijk te vinden in een versnellende, vloeibare wereld. Ervoor vluchten (al dan niet met behulp van technologie) is misschien niet genoeg. Een terugkeer naar de natuur à la Thoreau blijkt in de praktijk een romantisch ideaal. Wat als we de angst die Turkle beschrijft niet als een negatieve kracht bekijken, maar als de motiverende kracht die eenzaamheid in zich draagt? Haar vaststellingen zijn verontrustend en dat duidt dat er iets moet gebeuren of dat er al iets aan het gebeuren is. Misschien ligt de uitkomst eerder – weerom – in de vraag hoe we omgaan met deze angst voor eenzaamheid. Als we ze eerder zien als een motiverende kracht, zal ze dan minder vervreemdend, beklemmend en vereenzamend overkomen? Zullen we dan minder vluchten naar de andere ruimte van het net?

---

<sup>18</sup> Anthony Storr was een Engelse psychiater en psychoanalyticus die onder andere schreef over solitude. In *Solitude: A Return to the Self* (1988) beschrijft hij de capaciteit tot alleen-zijn als een noodzaak die hij linkt aan zelf-ontdekking en creativiteit. Voor hem is de solitaire zoektocht naar heelheid een weg naar verbondenheid.



## **2.3 Besluit hoofdstuk twee: de gevolgen van vluchten voor eenzaamheid**

Technologieën die onze communicatie mediëren zijn erg aantrekkelijk aangezien ze ons lijken te beloven dat we nooit meer eenzaam zullen zijn. Dit is echter een illusie.

Aan de hand van wat onder andere Turkle en Bauman schrijven over onze omgang met elkaar en met technologie, kunnen we stellen dat communicatietechnologieën ons helpen afstand te nemen van pijnlijke gevoelens, waaronder eenzaamheid. Deze vlucht werkt de eenzaamheid echter in de hand. Ze maakt ons oppervlakkiger en zorgt er voor dat we minder aanwezig zijn in het hier en nu, waardoor we intimiteit en verbinding met onze fysieke omgeving mislopen. We verkiezen de eenvoudigere, vlottere, frictieloze vorm van connectie via technologische bemiddeling boven de moeilijkheidsgraad van een diepgaand gesprek.

Als we dit in het extreme doortrekken, zien we situaties waarin geliefden volledig vervreemd raken van elkaar. Zoals Tania en Josh in hun appartement na enkele maanden weliveinpublic.com: beiden bezig met hun eigen achterban achter een scherm in een andere kamer, afgeleid van elkaar en van zichzelf.

Deze vluchtbeweging is er een die we na elf jaar smartphone normaal zijn gaan vinden. Altijd en overal kunnen we naar “de andere ruimte” waar we ons verbonden kunnen voelen met de afwezige anderen. Deze vorm van afstand lijkt ook iets te zijn waar we naar verlangen: we zijn bang voor eenzaamheid en nemen hier liever afstand van. Zo houdt de cyclus zichzelf in stand.

Naast de voordelen die het net ons biedt, zien we ook nadelen opduiken: de vluchtigheid maakt ons minder gevoelig voor onze omgeving en voor elkaar. Bauman beschrijft het wantrouwen dat het opbouwen en onderhouden van duurzame relaties onmogelijk maakt. Carr stelt vast dat de werking van ons brein verandert en dat we hierdoor onze capaciteit tot geconcentreerd en diep denken verliezen. Dit zien we ook in de manier waarop we ons buiten het net gedragen. We zijn vaak afwezig en daardoor voelen we elkaar minder goed aan: Krznaric spreekt van een empathietekort. Dit alles zorgt ervoor dat we ons allesbehalve minder eenzaam gaan voelen.

Onze omgang met eenzaamheid vandaag is zowel gedetacheerd (vluchtend voor onszelf en onze omgeving) als gehecht (mentaal en in “de andere ruimte”). Pijnlijke eenzaamheid wordt in stand gehouden of verergert. Technologie helpt ons die pijn, die activerende impuls, niet te voelen.

### **3. Op zoek naar een andere benadering van eenzaamheid**

#### **3.1 Inleiding**

In het eerste hoofdstuk stelden we dat eenzaamheid een vorm van verlangen is dat eigen is aan de mens. Hoe we met deze activerende kracht omgaan kan echter verschillen. We bestudeerden drie vormen van omgaan met eenzaamheid en concludeerden dat de onthechte vorm van eenzaamheid, die doorgaans geassocieerd wordt met creativiteit, zelfontwikkeling en verbondenheid met “iets hogers”, eveneens kan aanleunen bij vervreemding en isolement. Ook zagen we dat de pijnlijke vormen van eenzaamheid – vandaag vooral benaderd als ziekte en op te lossen probleem – kunnen leiden tot het vinden van verbinding met elkaar.

In het tweede hoofdstuk bekeken we hoe we vandaag omgaan met eenzaamheid en welke rol technologie hierin speelt. Hieruit viel af te leiden dat communicatietechnologieën ons helpen afstand te nemen van het pijnlijke gevoel van eenzaamheid, maar dat de connecties die we ervoor in de plaats krijgen de eenzaamheid niet opheffen. Door afstand te nemen gaan we de fysieke wereld rondom ons op een andere manier ervaren, er op een andere manier naar kijken. Door te vluchten voor de angst voor eenzaamheid gaan we de appellerende functie van het gevoel (pijnlijk, maar mogelijk verbindend) uit de weg.

In dit hoofdstuk gaan we op zoek naar een andere manier van omgaan met eenzaamheid. Er wordt niet gepleit voor een herwaardering van solitude, het verwerpen van technologie of een terugkeer naar de natuur, wel voor het erkennen van de angst voor eenzaamheid en de universaliteit van dit gevoel. Zoals Laing beschrijft in haar boek, kan eenzaamheid ook een verbindende functie hebben en empathie opwekken.

In het eerste onderdeel van dit hoofdstuk illustreren we het blijvende van de eenzaamheid door de ervaring van eenzaamheid te vergelijken met de ervaring van het absurde. Eenzaamheid kan gezien worden als een onderdeel van de existentie waar we mee moeten zien te leren leven. Dit wordt uiteengezet aan de hand van het denken van de Franse denker Albert Camus, met de nadruk op zijn essay *De mythe van Sisyphus* (1942), geschreven in een humanitaire crisistijd.

Als we ons niet detacheren van het gevoel van en de angst voor de eenzaamheid,

zal dit pijn doen. In het tweede deel van dit hoofdstuk benaderen we het thema troost en hoe kunst hierbij kan helpen. Hier halen we onze mosterd onder andere bij Laing en Edward Hopper, die ze in een van haar essays uitgebreid bespreekt, op zoek naar de troost van het kijken. Om deze ideeën vorm te geven, bespreek ik *Automat*, een schilderij van Hopper uit 1927.

Het doel van dit proefschrift is niet eenzaamheid de wereld uit te helpen. Het is een poging het gevoel vanuit verschillende hoeken te belichten om er zo een soort van vriendschap mee te sluiten. Eenzaamheid is geen probleem om op te lossen, noch iets om afstand van te nemen. Eenzaamheid is in de eerste plaats verlangen, een verbindende kracht. Net zoals we volgens Camus de absurditeit niet hoeven te verloochenen, hoeven we de eenzaamheid niet te overwinnen om tevreden te zijn.

## **3.2 De ervaring van eenzaamheid en de ervaring van het absurde**

### 3.2.1 Bewustwording van de routine

De ervaring van eenzaamheid komt vaak boven dobberen op een onverwacht moment. Men wordt zich plots bewust van de alledaagse routine, het besef dat men deze blijft volgen. Deze routine komt ons plots vreemd voor, vooral als we stilstaan bij het feit dat ons leven eindig is. We worden ons bewust van onszelf, van onze nietigheid, onze onbeduidendheid. We voelen ons alleen en intussen blijft alles verder razen.

In *Er moet iets gebeuren* (2015) beschrijft Maartje Wortel de weg die een man, Ben, van zijn huis naar zijn werk aflegt. Zijn zoon pleegde enkele weken eerder zelfmoord en Ben bevindt zich in een geïsoleerde toestand. De kleine ruimte van zijn auto, de externe wereld raast aan hem voorbij. Een fragment:

Ben rijdt harder dan de aangegeven snelheid. Niemand heeft er last van op dit uur, het is erg rustig op straat, de grote uittocht gaat straks pas beginnen. De meeste mensen zitten nu nog aan het ontbijt, lezen de krant of liggen in bed, laten hun vingers over hun telefoon of geliefde glijden, een fluitketel fluit, hagelslag valt op de plavuizen van de keukenvloer, een mes glijdt door de boter, de koffiefilters zijn op, gordijnen gaan open of blijven gesloten, computers starten op, wekkers gaan af, sportievelingen en mensen met goede voornemens rennen door het park, er worden appels geschild, mueslizakken in kommen leeggegoten, banden opgepompt, citrusvruchten uitgeperst, honden uitgelaten, kippen gevoerd, het spreekuur van de dokter wordt bezocht. Iedere dag opnieuw. Zoveel mensen staan iedere dag opnieuw op. Tegelijkertijd. Samen. En toch alleen. Altijd toch alleen. Ben haat het tegenwoordig, dit moment van de dag. Hij wil er zo snel mogelijk vanaf zijn, eruit verdwijnen. Het is een taak die hij moet uitvoeren, ook hij ontkomt er niet aan. De ochtend zal er altijd zijn. En dat is het juist, die ochtend; het is alsof hem de adem wordt ontnomen, alsof de ochtend boven op hem is gaan zitten, zwaarlijvig en opdringerig: Ik zal er altijd zijn. Ik wél. Hoe dan ook. (WORTEL, 2015)

We zien het dramme ritme van het dagelijkse leven, eenvoudig, maar evenzogoed zwaar van melancholie en eenzaamheid. Wat Wortel Ben hier laat beschrijven is een ervaring van het absurde: de tergende herhaling, de routine die zal blijven doorrazen. Of je nu leeft of dood bent, de ochtend blijft. Dit besef gaat gepaard met het besef dat mensen eenzaam zijn: “Zoveel mensen staan iedere dag opnieuw op. Tegelijkertijd. Samen. En toch alleen. Altijd toch alleen.”

Deze opsommingen vind je ook bij Perecs slapende man, wiens routine een onrustwekkende, neurotische stroom geworden is (“als een rat in zijn cel op zoek naar de uitgang”):

Je vouwt voor het slapengaan je kleren op. Je geeft elke zaterdagmorgen je kamer een grondige beurt. Je maakt elke ochtend je bed op, je scheert je, je wast je sokken in het roze plastic teiltje, je poetst je schoenen, je poetst je tanden, je spoelt je kom, je droogt hem af en zet hem weg op dezelfde plek op het rekje. Je maakt elke ochtend op hetzelfde tijdstip, op dezelfde plek, op dezelfde manier het zelfklevende strookje papier los dat je dagelijkse pakje Gauloises afsluit.

De netheid in je kamer. De besteding van je tijd. Je legt jezelf kinderachtige verboden op. Je loopt niet op de voegen van de tegels van het trottoir. Je houdt rekening met het eenrichtingsverkeer op de rotondes, met parkeerverboden. Je kunt het niet uitstaan als je ergens te laat of te vroeg bent. Je zou om de drie kwartier een sigaret willen opsteken.

Alsof je op elk moment verwacht dat ook maar de geringste verslapping je meteen onherroepelijk zou doen afglijden.

Alsof je op elk moment de behoefte hebt om tegen jezelf te zeggen: het is zoals het is omdat ik het zo gewild heb, ik heb het zo gewild of anders is het mijn dood. (PEREC, 1967/2018, p. 92)

Thoreau trekt de bossen in om aan het ritme van zijn tijdgenoten te ontsnappen, aan de wanhoop die daarmee gepaard gaat. Laing vindt zichzelf in een routine waarin het scherm haar ritme bepaalt: schijnbaar flitsend, altijd in beweging, maar fysiek eentonig.

“Leven, dat is natuurlijk nooit eenvoudig. Je blijft de dingen doen die het leven van je vraagt, en wel om een aantal redenen, maar vooral uit gewoonte.” (CAMUS, De mythe van Sisyphus, 2019, p. 20) Ook in Camus’ beschrijving van het absurde zit dit soort ratrace:

Het gebeurt soms dat de decors ineens storten. Opstaan, de tram nemen, vier uur op kantoor of in de fabriek, eten, de tram nemen, vier uur werken, eten, slapen, en maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag diezelfde gang, meestal volg je die route probleemloos. Maar op een dag komt de vraag naar het waarom boven en dan begint alles met die wat verbaasde vermoeidheid. (CAMUS, De mythe van Sisyphus, 2019, pp. 28-29)

Het zich bewust worden van dit “innerlijk ongemak” en “de afwezigheid van welke belangrijke reden dan ook om te blijven leven, de zinloosheid van de dagelijkse beslommeringen en de nutteloosheid van het lijden” (CAMUS, De mythe van Sisyphus, 2019, p. 20), is vergelijkbaar met het mechanisme van de eenzaamheidservaring. “Het gevoel van absurditeit kan iedereen op elke hoek van de straat zomaar bij de keel grijpen.” (CAMUS, De mythe van Sisyphus, 2019, p. 26) Het roept een zekere angst op, een angst voor het niets, voor onze eigen nietigheid en alleenheid.

Er is het verlangen naar een antwoord, een vertrouwde wereld die je kan uitleggen, “[m]aar in een universum dat plotseling is beroofd van illusies en inzicht, voelt de mens zich daarentegen een vreemdeling. Voor die ballingschap is er geen uitweg, want er is geen herinnering aan een verloren vaderland of hoop op het beloofde land. Die breuk tussen de mens en zijn leven, de speler en zijn decor, dat is nu precies de oorzaak van dat gevoel van absurditeit.” (CAMUS, De mythe van Sisyphus, 2019, p. 20) Net als in Perecs roman verliezen de dingen hun betekenis. “De decors die schuilgingen achter het masker van de gewoonte worden weer wat ze werkelijk zijn. Ze komen steeds verder van ons af te staan. Net zoals er dagen zijn dat we achter het vertrouwde gezicht van een vrouw de geliefde van maanden of jaren als het ware als een vreemde weerzien, gaan we misschien zelfs verlangen naar wat ons plotseling zo eenzaam maakt.” (CAMUS, De mythe van Sisyphus, 2019, p. 31) Met dat laatste bedoelt hij het verlangen naar de dood.

Het zich vervreemd voelen, het gevoel afgesloten, opgesloten te zijn, de breuk tussen de innerlijke en de uiterlijke wereld: de eenzaamheid maakt deel uit van de absurde ervaring. We komen op een punt waarop het denken wankelt, een woestijn waar we het liefst zo snel mogelijk uit weg willen. We kunnen vluchten in de hoop of in de zelfmoord, maar voor Camus ligt de uitdaging hem in het onderzoeken van deze schrale, onherbergzame ruimte, ze te bekijken zoals ze is. Op dit punt van vertwijfeling belanden is een begin, geen einde. Aldus Camus: “Alles begint eenvoudigweg met je “ongemakkelijk” voelen.”

De mens vraagt helderheid omtrent de wereld, maar de wereld geeft geen antwoord op die vraag. De absurditeit komt voort uit die tegenstelling tussen het vragen van de mens om antwoord en het uitblijven van dat antwoord. De absurditeit is de enige zekerheid waarover de mens beschikt. Die zekerheid moet koste wat kost behouden worden, maar men mag er zich niet bij neerleggen. (VERMEER-PARDOEN, 2019)

De mens verlangt naar verbinding, maar vindt deze niet. Het absurde ontstaat uit het verlangen naar het gelijklopen tussen het denken van de mens en zijn omgeving. Hierbij stoot hij op paradoxen en meningen die elkaar tegenspreken om zo uit te komen op het irrationele. De mens roept en de wereld zwijgt onredelijk.

### 3.2.2 De mythe van Sisyphus

“We zijn allemaal *clumsy*, we zijn allemaal even onhandig en we zijn allemaal even geïsoleerd, gedoemd of uitverkoren – het woord doet er niet toe – tot het isolement.” (CUYVERS, 2017)

Camus reikt een manier aan om met deze last om te gaan. Hij verwijst naar de Griekse mythologie, naar de mythe van Sisyphus. Deze kreeg de taak van de goden in de onderwereld een rotsblok een berg op te duwen. Eenmaal boven rolt het rotsblok steeds weer naar beneden. Dit tot in de eeuwigheid. Steeds opnieuw moet Sisyphus het rotsblok weer naar boven duwen: een straf van de goden voor zijn overmoed en zijn listige manier van leven. Een straf die isolement inhoudt, een leeg bestaan met een zware last die Sisyphus op z'n eentje moet dragen.



In zijn essay geeft Camus een draai aan het einde van dit verhaal. “Er wordt ons niets verteld over Sisyphus in de onderwereld”, schrijft hij (CAMUS, De mythe van Sisyphus, 2019, p. 169) en hij geeft de gestrafte Sisyphus een persoonlijkheid die in het verlengde staat van wat hij in zijn leven was: overmoedig, maar vol van liefde voor het leven. Zo toont Camus dat ook in nutteloze arbeid vreugde gevonden kan worden. Voor Camus zit deze vreugde in de afdaling: de rots is weer naar beneden gedonderd en Sisyphus wandelt hem achterna met lichte armen, maar met het vooruitzicht zijn eindeloze arbeid weer te hervatten. Hier is hij zich bewust van zijn toestand: de afleiding van de zware arbeid valt weg, er is ruimte om te denken. “De afdaling mag dan op sommige dagen met pijn en verdriet gepaard gaan, ze kan ook vreugdevol zijn.” (CAMUS, De mythe van Sisyphus, 2019, p. 170) In dit moment van bewustzijn staat Camus’ Sisyphus boven zijn lot, “hij is sterker dan zijn rotsblok”. Niet dat het dragen van deze last altijd een pretje is:

De afdaling mag dan op sommige dagen met pijn en verdriet gepaard gaan, ze kan ook vreugdevol zijn. Dat woord is hier niet misplaatst. Ik stel me weer voor hoe Sisyphus terugloopt naar zijn rotsblok, en in het begin was er pijn. Als de beelden van de aarde te sterk verbonden zijn met de herinneringen, als de roep van het geluk te dringend wordt, kan het zijn dat er droefheid opwelt in het hart van de mens: dat is de triomf van het rotsblok zelf. [...] Maar verpletterende waarheden geven zich gewonnen als je ze onder ogen ziet. [...] Het maakt van het lot een menselijke zaak, die moet worden geregeld door mensen onderling. Daarin schuilt de stille vreugde van Sisyphus. Zijn lot is van hem. Zijn rotsblok is zijn ding. Zo ook doet de absurde mens, als hij zijn lijden overziet, alle afgoden zwijgen. (CAMUS, De mythe van Sisyphus, 2019, pp. 170-172)

Als we in Sisyphus’ rotsblok zijn eenzaamheid zien<sup>19</sup>, is de mentale beweging die Sisyphus maakt niet dezelfde als onthechting. Aanvaarding is ook niet het juiste woord. Hij erkent zijn lot en draagt het, dag in dag uit. Hij loopt er niet voor weg, hij legt er zich niet bij neer. Dat doet soms pijn, maar kan ook vreugdevol zijn. Camus’

---

<sup>19</sup> Voor Camus gaat het hier over de ervaring van het absurde, die zoals eerder vermeld qua ervaring sterk gelijkt op het mechanisme van de gewaarwording van eenzaamheid.

absurde held blijft bij het absurde leven, is zich bewust van de terminale paradox waar hij in zit en vindt er zijn eigen zingeving in. De absurde mens is eenzaam, maar we kunnen hem ook met de glimlach voorstellen.

Voor Camus is het dragen van de zinloosheid van het bestaan een opstand op zich. In *De mens in opstand* (1946) pleit hij voor passie, voor 'ja' zeggen tegen iets wat brandt in onszelf en daarin ook elkaar te vinden.

[Het absurde] laat ons achter in een impasse. Maar wanneer we erop terugkomen kan het, net als de twijfel, richting geven aan een nieuwe zoektocht. [...] Ik schreeuw dat ik nergens in geloof en dat alles absurd is, maar ik kan niet twifelen aan mijn schreeuw en moet minstens in mijn eigen protest geloven. De eerste en enige zekerheid die me zo wordt gegeven, binnen mijn ervaring van het absurde, is de opstand. (CAMUS, *De mens in opstand*, 2010, p. 16)

De opstand is verzet tegen geboorte, tegen de dood, tegen het noodlot, het is een pasgeborene die zijn longen kapot schreeuwt vanwege het verlies van de perfecte eenheid van de baarmoeder. (THEUNISSEN, 2013)

Met deze uitroep overstijgt de mens zichzelf en de ander. De opstand biedt de mogelijkheid uit de wanhoop en de eenzaamheid te treden en een besef van solidariteit op gang te brengen. Als een variatie op het twijfelexperiment van Descartes komt Camus tot de volgende conclusie: "Je me revolte, donc nous sommes." In de opstand vinden we elkaar.

Als we dit denken projecteren op de omgangsvormen met eenzaamheid die we eerder bespraken, is Camus' filosofie een middenweg tussen de onthechte en de gehechte omgang. Er wordt niet wanhopig gezocht naar verbinding met de ander en er wordt niet gevluucht voor het ongemak van de ervaring. Er wordt geen afstand gedaan van de pijn van de eenzaamheid. De pijn wordt erkend en niet losgelaten, maar desondanks ontstaat er verbinding met de ander. Het lijden vergroot de passie voor het leven.

In het geval van eenzaamheid betekent dit de angst die ermee gepaard gaat in de ogen kijken en te kiezen voor de activerende kracht die erin schuilt.

Vandaag lijken we op de vlucht te zijn voor eenzaamheid. Hoe kunnen we terugkeren van deze vlucht? Hoe kunnen we weer meer oefenen in empathie?

### 3.3 Kijken

In de praktijk is het niet altijd makkelijk om Camus' opstandige filosofie toe te passen. Als we al ver weggezakt zijn in eenzaamheid, apathie en ons gehecht hebben aan onze vluchtmiddelen, kan kunst helpen om weer wat voeling met onszelf en onze omgeving te vinden. Kunst kan gezien worden als een gereedschap. "Kunst compenseert onze aangeboren gebreken – in dit geval van de geest en niet van het lichaam – gebreken die we kunnen omschrijven als psychologische tekortkomingen." (DE BOTTON & ARMSTRONG, *Kunst als therapie*, 2013) Als het op eenzaamheid aankomt, kan kunst het verlangen naar verbinding niet opheffen, maar kan ze ons wel troosten, ons weer voeling met onszelf en ons eigen lichaam geven en empathie met anderen opwekken. "Kunst kan beslist intimiteit creëren; ze weet beslist wonden te genezen, en kan nog veel beter verduidelijken dat niet alle wonden hoeven te genezen, dat niet alle littekens lelijk zijn." (LAING, *De eenzame stad*, 2016, p. 319)

Laing wijdt in haar boek een hoofdstuk aan Edward Hopper, die bekend staat als de schilder van de moderne eenzaamheid. Hoewel hij dit zelf ontkende - "Het aspect van eenzaamheid wordt overdreven", aldus Hopper (GOODRICH, 1993) – gaan we er hier nog even op door. Hij schilderde mensen die wachten, mensen die 's nachts alleen in koffiehuisen, treinen, hotelkamers en lobby's zitten, mensen die onder onnatuurlijk licht elk een andere kant opkijken. Over *Room in New York* (1932) (een krappe kamer met daarin een man die de krant leest en een vrouw die in een van hem weg gedraaide houding een toets op de piano indrukt. Buiten is het donker) schrijft Ivo Kranzfelder: "De invloed van de stad op de intermenselijke relaties is in Hoppers visie niet bepaald positief. In al zijn alledaagsheid is het tafereel deprimerend. Hier is 'ennui' uitgedrukt, de verveling, waarvan Hopper hier als het ware de moderne allegorie verbeeldt."

De gezichten van Hoppers modellen zijn moeilijk te lezen: ze zijn in zichzelf gekeerd, zwijgend en beschaduwd. "Wat meteen opvalt in Hoppers doeken is de lege uitdrukking van de figuren en de leegheid van de ruimte. [...] We kunnen dat enerzijds uitleggen als een gevolg van de verstrekte introspectie en anderzijds als resultaat van een afnemende sociale belangstelling." (KRANZFELDER, 2006, p. 145) Met andere woorden: de terugtrekking in zichzelf en de toenemende angst voor

interactie die we eerder eenzaamheid noemden.

Hoppers ongewone standpunten zijn vaak voyeuristisch van aard. We kijken binnen in stedelijke interieurs waar de bewoners zich niet bewust zijn van de blik van de kijker. Hoppers schilderijen zijn vaak momentopnames, vluchtige fragmenten als gezien door een voorbijganger.

Hieronder bespreek ik één van zijn klassieke werken, *Automat*<sup>20</sup> (1927), en verduidelijk ik de drie ‘therapeutische’ termen die ik hierboven vermeldde: troost, weer voeling krijgen met onszelf en ons lichaam en het opwekken van empathie. Deze zouden ook besproken kunnen worden aan de hand van een ander werk van een andere schilder uit een andere tijd, een muziekstuk of een roman. De keuze gaat naar *Automat* omdat dit werk op het eerste zicht donkerte en depressie<sup>21</sup> oproept, symbool kan staan voor een in zichzelf gekeerde eenzaamheid, maar tegelijkertijd geruststellend kan werken. Eenzaamheid kan ook mooi zijn.

Voor ik hieraan begin wil ik nog even terug komen op Baumans idee van de vloeibare, steeds versnellende samenleving. Om een werk volledig in ons op te nemen hebben we, net als wanneer we ons inleven in een gesprek, iemands gevoelens of de natuur, tijd nodig. Stilstaan en kijken betekent – zelfs al is het maar voor even – vertraging.

### 3.3.1 Over *Automat*

*Automat* is een keten van fast-foodrestaurants die populair was in Hoppers tijd: "They were clean, efficient, well-lit and – typically furnished with round Carrera marble tables and solid oak chairs like those shown here – genteel. By the time Hopper painted his picture, automats had begun to be promoted as safe and proper places for the working woman to dine alone." (TROYEN, 2007) Een best klinische en anonieme omgeving, 24/24 geopend, waar het naar verluid vaak druk en luid was,

---

<sup>20</sup> Bron afbeelding op volgende pagina:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Automat\\_\(painting\)#/media/File:HopperAutomat.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Automat_(painting)#/media/File:HopperAutomat.jpg), laatst geraadpleegd op 2 augustus 2019.

<sup>21</sup> *Automat* werd bijvoorbeeld gebruikt op de cover van een issue van Time Magazine over stress, angst en depressie (getiteld ‘20th Century Blues’) in 1995.

maar op het moment waarop de vrouw er plaats neemt rustig is. Haar tafeltje bevindt zich op een plek waar bij drukte veel doorgang zou zijn: tussen de ingang en de trap naar de benedenverdieping.

Kranzfelder ziet in *Automat* de teloorgang van de publieke ruimte: we zien een restaurant, een openbare plek, maar we zien geen sociaal gebeuren. “De vrouw in *Automatiek* is helemaal in zichzelf gekeerd. Haar eenzaamheid wordt versterkt door haar onrust: ze heeft haar jas nog aan en één handschoen niet uitgetrokken.” Ze staat op het punt weer te vertrekken. Misschien was ze op weg naar een afspraak en wilde ze even tot haar zinnen komen. Misschien was ze op weg naar huis, maar had ze geen zin om weer zwijgend naast haar man de avond door te brengen, geen zin in de holle conversaties en de halfslachtig gelezen magazines. We weten het niet; haar houding communiceert enkel de geslotenheid van haar eenzaamheid. Haar “muren van glas” worden extra benadrukt door de grote etalageruit achter haar. In het glas zien we de lichten van het interieur van het etablissement weerspiegeld: het is een langwerpige ruimte, vermoedelijk leeg. Ze heeft zich even teruggetrokken uit de drukte van de stad in dit anonieme restaurant. De vrouw zit met haar rug naar het raam. Achter haar een donker landschap. Het lijkt zacht te regenen.

Richard Sennett<sup>22</sup> noemt dit de “paradox van de isolatie te midden van de zichtbaarheid”. “Als iedereen door een ander in de gaten wordt gehouden, wordt het minder gezellig, want zwijgen is dan de enige mogelijkheid om je af te schermen.” (KRANZFELDER, 2006, p. 151) Dit linkt Laing aan een van de belangrijkste ervaringen van het eenzaam-zijn: “hoe het besef van verwijdering, van je achter of tussen muren weggesloten voelen, gepaard gaat met het gevoel dat je bijna ondraaglijk te kijk staat.” (LAING, De eenzame stad, 2016, p. 26)

Hoe verhouden we ons als toeschouwer tegenover de vrouw in het café en moet deze verhouding per se voyeuristisch zijn?

De duisternis buiten is verontrustend, maar of het café daadwerkelijk leeg is, kunnen we niet opmaken uit Hoppers perspectiefkeuze. Kijken wij als toeschouwer naar de

---

<sup>22</sup> Kranzfelder verwijst regelmatig naar socioloog Richard Sennett in het hoofdstuk ‘De tirannie van de intimiteit’ in zijn boek over Hopper. Sennett schrijft vooral over ‘urban life’: de ontwikkeling van steden, werk in de moderne samenleving en de sociologie van de cultuur.

vrouw van aan een ander tafeltje in het café? Als dat zo is, zijn wij waarschijnlijk ook alleen en nodigt Hopper ons uit ons in haar in te leven.

Ondanks de kale inrichting lijkt de kale plek op zichzelf niet zo troosteloos. Misschien zitten er nog andere mensen, mannen en vrouwen, in hun eentje achter een kop koffie, eveneens in gedachten verzonken, eveneens afgezonderd van de rest van de wereld: een gemeenschappelijk ervaren isolement met als heilzaam effect dat het gevoel als enige alleen te zijn bij elk van de aanwezigen minder schrijnend wordt. Hopper nodigt ons uit ons te verplaatsen in het isolement van de vrouw. Ze lijkt waardig en grootmoedig, zij het misschien een beetje goed van vertrouwen, een beetje naïef – alsof ze een paar rake klappen van het leven heeft gehad. Hopper laat ons haar kant kiezen, de kant van de buitenstaander tegenover die van de ingewijden. (DE BOTTON, Ode aan het kijken, 2012, p. 9)

De Brits-Zwitserse auteur en filosoof Alain De Botton haalt uit het verontrustende van het schilderij een subjectief gevoel en maakt dat universeel. Het feit dat het kijken naar dit werk eerder triestheid en onrust opwekt, hoeft geen cynische analyse van de tijd te impliceren. Het is eerder een vaststelling: dit soort taferelen bestaan en we herkennen het gevoel dat ze bij ons opwekken.



*Automat* (1927) - Edward Hopper

### 3.3.2 Troost

Het leven is niet altijd stijlvol, sociaal en flitsend zoals we na een uur scrollen door de levens van anderen op *Facebook* of *Instagram* wel eens verkeerdelijk durven geloven. We leven niet in een reclameposter. Kijken naar een schilderij van Hopper kan ons helpen uit de illusie van het afgebeelde of voorbedachte geluk te stappen. Intimiteit hoeft niet altijd aanwezig te zijn. De ervaring van isolement en vervreemding is niet abnormaal: de vrouw op het schilderij geeft ons het gevoel niet alleen te zijn in deze toestand. We voelen haar ongemak in de manier waarop ze haar kopje stevig vast houdt, een beetje angstig.

Communiceren en verbinding met anderen zoeken is moeilijk als we in de val van het isolement gelopen zijn, maar in het gevoel dat dit schilderij oproept, kunnen we begrip vinden. Anderen hebben dit ook al gevoeld. Anderen voelen dit nu ook. Dat troost. "Ondanks hun naargeestige sfeer roepen Hoppers schilderijen geen naargeestig gevoel op – misschien omdat ze de toeschouwer een afspiegeling bieden van diens eigen narigheid en desillusies, waardoor hij zich die niet meer zo



persoonlijk aantrekt en er minder last van heeft.” (DE BOTTON, Ode aan het kijken, 2012, p. 8)

Ook de plek waar ze zich bevindt, het cleane, anonieme restaurant, kan troostend zijn. Ondanks (of net door) de triestheid die er hangt, spiegelt deze plek waar niemand graag lang blijft aan het gevoel van eenzaamheid. Een plek waar je even uit de felheid en opgewektheid van de drukte kan stappen. De Botton noemt dit “de troost van liminale plekken”. Liminaal betekent op een drempel, in een overgangsfase: hier een doorgangsoord. Een woord dat doelloosheid oproept, kwetsbaarheid, een nog niet of niet meer te definiëren status, thuisloosheid. “Het kan eenvoudiger zijn hier aan ons verdriet toe te geven dan in een huiskamer met behang en ingelijste foto’s, het decor van een toevluchtsoord dat ons in de steek heeft gelaten. [...] [Een liminale plek is] een plek waar iedereen een vreemdeling is, waar de architectuur en de verlichting ruimte boden en zelfs een hulde leken te brengen aan de moeilijkheden van communicatie en de vergeefse hunkering naar liefde.” (DE BOTTON, Ode aan het kijken, 2012, p. 9) Op vervreemde eenzame momenten voelen we ons thuis in vervreemde plekken. Waar de romantische mens troost vond in de natuur, kan de verdwaalde stedeling troost vinden in de Lunchgarden. In zekere zin romantiseert De Botton hier het decor van de moderne tijd zoals de romantici dat deden met de natuur. Voor hem schuilt er een diepe menselijkheid in die ‘onnatuurlijke’, steriele omgeving.

Ook Perec dronk merkloze wijn en at droge biefstukken in dit soort etablissementen in het Parijs van de jaren '60. Een fragment hierover tegen het einde van *Een man die slaapt* is het enige in het hele boek dat een zekere hoop lijkt uit te spreken. In zijn geval niet door de anonieme inrichting, wel door de korte momenten van contact die hij heeft met het personeel:

Je wacht, je hoopt. De honden zijn aan je gehecht geraakt, en ook de dienststers, de kelners, de ouvreuses, de kassières van de bioscopen, de krantenverkopers, de buscontroleurs, de invaliden die waken over de verlaten zalen van de musea. Je hoeft niet bang te zijn je mond open te doen, ze zullen je steeds op vlakke toon antwoord geven. Hun gezichten zijn je inmiddels vertrouwd. Ze hebben door wie je bent, ze herkennen je. Wat ze niet weten is

dat die eenvoudige begroetingen, die spaarzame glimlachjes, die onverschillige hoofdknikjes dag in, dag uit je enige redding zijn, jij die daarop de hele dag door hebt gewacht, alsof ze de beloning zijn van een roemrijke daad waarover je niet kunt spreken maar die zij haast vermoeden. (PEREC, 1967/2018, pp. 90-91)

De vertrouwdheid van de gezichten van anderen, de wetenschap dat ze je gezien hebben: dat soort troost is vermoedelijk weldadiger dan een schilderij.

### 3.3.3 Empathie

Laing vond troost in het kijken naar de schildrijen van Hopper. Voor haar betekende zijn aandacht voor het onderwerp dat eenzaamheid een emotie is die het waard is om te erkennen, waar je je niet voor hoeft te schamen. “Meer nog, alsof het kijken zelf een tegengif was, een manier om de vreemde, vervreemdende ban van de eenzaamheid te verdrijven.” (LAING, *De eenzame stad*, 2016, p. 57)

In de periode die ze in haar boek beschrijft, was ze niet in staat sociaal contact aan te gaan. Wat wel hielp was kunstenaars en hun werken bestuderen. Dit was voor haar een stap naar het zich terug verbonden voelen met de anderen, een bewijs dat anderen dezelfde ervaring vanuit hun persoonlijke kader hadden ervaren. Door mee te voelen met hen, kreeg ze weer meer voeling met zichzelf.

Dit klinkt best zweverig. Toch valt het te meten: wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat kijken naar beeldende kunst ons empathisch vermogen prikkelt. In het geval van *Automat* is het moeilijk de emotie van het gezicht van de vrouw af te lezen. Wel voelen we de betekenis van haar houding aan, van het dreigende donker achter haar. We voelen aan dat ze zich klein voelt in de grote ruimte, rechtsonder op het doek met veel ruimte voor donkere gedachten rondom zich. We voelen letterlijk mee met wat we zien. Het mechanisme dat hiervoor zorgt is het proces van “belichaamde simulatie” dat er voor zorgt dat we in staat gesteld worden een direct begrip te krijgen van de emotionele lading van een beeld. (FREEDBERG & GALLESE, 2007) Mensen zijn empathische, sociale wezens, schrijven David Freedberg en Vittorio Gallese. Hun neiging tot empathie maakt deel uit van de “basic toolbox” van het brein.

Spiegelneuronen stellen ons in staat met een ander of met een kunstwerk mee te leven. Deze natuurlijke neiging kan zich verder ontwikkelen, maar kan ook afzwakken.

Naar kunst kijken als oefening in empathie kan dus, vooral in eenzame tijden, weldadig zijn.

## Besluit

De manier waarop vandaag met eenzaamheid wordt omgegaan is er een die de eenzaamheid niet oplost, maar in de hand werkt. Technologie geeft ons het gevoel altijd verbonden te zijn, maar is eveneens een vlucht voor het hier-en-nu. De afstand die hierdoor wordt gecreëerd, zorgt ervoor dat connecteren met de werkelijkheid steeds moeilijker wordt. Om dit niet te voelen, keren we steeds terug naar onze laptop en smartphone als naar een slotmachine, niet per se op te “winnen”, maar enkel om even weg te zijn uit de werkelijkheid. De machine geeft ons het gevoel dat we een keuze kunnen maken, maar in feite staan we onze autonomie er aan af. We gaan steeds meer lijken op Perecs slapende man.

Daarnaast werkt de dreigende benadering van eenzaamheid in de media de angst ervoor in de hand. Door eenzaamheid te zien als een ziekte, vergroot het bewustzijn rond het thema en kunnen mensen aangespoord worden om hulp te zoeken.

Tegelijkertijd gaat het voorbij aan het feit dat eenzaamheid, net als verlangen, een basiselement van ons mens-zijn is, dat activerend kan werken en dus niet problematisch hoeft te zijn.

Als we niet leren alleen te zijn, zullen we enkel eenzaamheid kennen, schrijft Sherry Turkle in *Alone Together*. Alleen zijn is inderdaad iets waar, net als op sociale vaardigheden, geoefend kan worden. Het net biedt ons die kans, maar dit is oefenen in een andere ruimte, in een versneld tempo. Velen verkiezen de veiligheid van het scherm boven “rechtstreekse” communicatie. Hierdoor komen de wereld buiten het scherm en de mensen erin ons steeds vreemder voor, lijkt de tijd buiten het scherm “platter”, gaat alles minder vlot. Gewend aan de controle die we via de technologische mediator kunnen behouden, worden we naast het scherm steeds angstiger en wantrouwiger. Dit heeft implicaties voor onze relatie tot anderen en tot onze omgeving.

Het ideaal van solitude – de romantische terugtrekking uit de maatschappij in het zelf om daar iets authentieks te vinden – is volgens mij overroepen. Deze vorm van onthechting is dezelfde beweging als het vluchten in de weidsheid van het net, wat ons eerder apathischer dan meer verbonden met onze omgeving maakt. Denk aan de manier waarop de dingen rondom Perecs slapende man hun betekenis verloren,

hoe zijn blik mat en machinaal werd. De pure onthechting lijkt aantrekkelijk, maar is “een bedrieglijke roes”, een vorm van zelfbescherming die na verloop van tijd een valstrik blijkt te zijn.

Los daarvan zie ik wel heil in de instrumentele functie van deze gedetacheerde vorm van solitude: het opzoeken van vertraging, kleine porties terugtrekking. De smartphone even uitzetten, een wandeling in het bos.

De pijn, het ongemak van de eenzaamheid is universeel. Het is een gevoel dat iedereen kan ervaren, een last waar iedereen mee om moet leren gaan. In plaats van er voor te vluchten, kan het ook een verbindend en empathieopwekkend element zijn. Eenzaamheid en verlangen gaan, net als verlies en levensdrang, samen. Aangezien eenzaamheid vaak gepaard gaat met een grote schaamte is het voor velen in eenzame toestand moeilijk om zich kwetsbaar op te stellen en hierover te communiceren. Hier kan de troost en de empathische kracht van kunst helpen om het isolement tegen te gaan.

## **Bibliografie**

- ANTHEUNIS, M. (2018, november 5). Sociale media maken onze vriendschappen intiemer. Interview Marjolijn Antheunis. (S. VAN WALSUM, Interviewer) De Volkskrant.
- ASSCHER, M. (2013). Inleiding. In F. PESSOA, *In ons leven tallozen. Een keuze uit de mooiste gedichten* (pp. 9-19). Amsterdam: Rainbow Essentials.
- BAUMAN, Z. (2006). *Liquid Fear*. Cambridge/Malden: Polity Press.
- BAUMAN, Z. (2003). *Liquid Love*. Cambridge/Malden: Polity Press.
- BIAN, M., & LUENG, L. (2014). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. . *Social Science Computer Review* , 33(1), 61–79.
- CAMUS, A. (2010). *De mens in opstand*. (M. WOUTD, Vert.) Amsterdam: Olympus.
- CAMUS, A. (2019). *De mythe van Sisyphus*. (H. VERMEER-PARDOEN, Vert.) Utrecht: Uitgeverij Ijzer.
- CAMUS, A. (1992). *De vreemdeling*. (A. MORRIËN, Vert.) Amsterdam: De Bezige Bij.
- CAMUS, A. (1963). *Keer en tegenkeer*. (A. MACLAINE PONT, Vert.) Amsterdam: De Bezige Bij.
- CAMUS, A. (2000). *The Myth of Sisyphus*. (J. O'BRIEN, Vert.) Londen: Penguin Books.
- CARR, N. (2012, september 10). *The Shallows - What the Internet Is Doing to Our Brains* . Opgeroepen op juli 9, 2019, van Youtube:  
[https://www.youtube.com/watch?v=lt\\_NwowMTcg&t=2191s](https://www.youtube.com/watch?v=lt_NwowMTcg&t=2191s)
- CARR, N. (2011, juni). The Web Shatters Focus, Rewires Brains. *Wired* .
- CUYVERS, W. (2017). Apartlevingen. In Parcum, *Van de wereld - Beelden van beslotenheid en bevrijding*. Leuven: Parcum.
- DE BOTTON, A. (2012). *Ode aan het kijken*. (J. NOORMAN, Vert.) Amsterdam: Atlas contact.
- DE BOTTON, A., & ARMSTRONG, J. (2013). *Kunst als therapie*. Amsterdam: Terra.

DECETEY, J., & JACKSON, P. L. (2004). The Functional Architecture of Human Empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews* , 3:71.

DESCARTES, R. (1642/1989). *Meditaties*. (W. VAN DOOREN, Vert.) Amsterdam: Boom Meppel.

FADELL, T. (2018, april 14). *The iPhone changed our lives. Now Apple needs to tackle addiction*. (V. TURK, Red.) Opgeroepen op juli 25, 2019, van Wired: <https://www.wired.co.uk/article/tony-fadell-apple-iphone-addiction-control-design>

FENG, V., FALL, R., ALPEYEV, P., & LEE, K. (2017, september 22). *In Japan, Virtual Partners Fill a Romantic Void* . Opgeroepen op juli 15, 2019, van Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=1FIOcIDM5U0>

FLAM, L. (1961). De eenzaamheid. In L. FLAM, *Zelfbewust-Zijn* (pp. 21-56). Antwerpen: Ontwikkeling.

FOER, J. S. (2016, december 3). Technology is diminishing us. *The Guardian*.

FREEDBERG, D., & GALLESE, V. (2007). Motion, emotion and empathy in esthetic experience. *Trends in Cognitive Sciences* , Vol. 11 No. 5.

FREUD, S. (1961). *Beyond the Pleasure Principle*. Norton.

FROMM-REICHMANN, F. (1959). On Loneliness. *Psychiatry* , 22, 1-15.

GABRIELS, K. (2018, juni 20). Sound of Science #1 - Katleen Gabriels. (L. SCHEIRE, Interviewer)

GABRIELS, K., & MOERENHOUT, T. (2018). Exploring Entertainment Medicine and Professionalization of Self-Care: Interview Study Among Doctors on the Potential Effects of Digital Self-Tracking. *Journal of Medical Internet Research* , 1-12.

GOODMAN, R. (2017, mei 6). *Transcendentalism*. Opgeroepen op juli 30, 2019, van Stanford Encyclopedia of Philosophy: <https://plato.stanford.edu/entries/transcendentalism/>

GOODRICH, L. (1993). *Edward Hopper*. New York: Harry N. Abrams.

Great Books. (1998). *Great Books: Walden (Henry David Thoreau)*. Opgeroepen op juli 14, 2019, van Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=MCXkhd6mnPI>

GRUNBERG, A. (2014, april 5). *Techniek gaat haar gang*. Opgeroepen op december 2, 2018, van De Volkskrant: via <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/techniek-gaat-haar-gang~b3578f35/>

HAN, B.-C. (2015). De transparante samenleving. In B.-C. HAN, *De vermoeide samenleving* (F. SCHUITEMAKER, Vert., pp. 51-111). Amsterdam: Van Genneep.

HEIDEGGER, M. (2014). *De vraag naar de techniek*. (M. WILDSCHUT, Vert.) Nijmegen: Vantilt.

HOBBS, M. O. (2017). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology* , 53 (2).

JANSEN, J. A. (Regisseur). (2016). *Verloop van jaren* [Film]. Nederland.

KOCH, P. J. (1990). Solitude. *The Journal of Speculative Philosophy* , Vol. 4 (No. 3), 181-210.

KRANZFELDER, I. (2006). *Edward Hopper. Visioen van de Werkelijkheid*. Kerkdriel: Taschen.

KRZNNARIC, R. (2014). *Empathie*. Utrecht: Ten Have.

KUBAT, Z. (2019, juni 1). Vijfhonderd jaar eenzaamheid . *Recto:verso*.

LAING, O. (2016). *De eenzame stad*. (L. VAN CAMPENHOUT, Vert.) Amsterdam: De Bezige Bij.

LAING, O. (2016). *The Lonely City. Adventures in the Art of Being Alone*. New York: Picador.

LIBERATORE, S. (2016, december 19). *The \$2500 holographic 'girlfriend' that can double as a virtual PA (and even send 'I miss you' messages when you're away)*. Opgeroepen op juli 15, 2019, van dailymail.com:  
<https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-4049486/The-2500-holographic-girlfriend-double-virtual-PA-send-miss-messages-away.html>

MARKOV, B. (2014). Solitude and Alienation. *Russian Christian Academy for the Humanities* , 18-28.

McGRAW, J. G. (1995). Loneliness, it's nature and forms: an existential perspective. *Man and world* , 43-64.

MIJUSKOVIC, B. L. (2012). *Loneliness in Philosophy, Psychology, and Literature* (Third Edition ed.). Bloomington: iUniverse, Inc.

MIJUSKOVIC, B. L. (2016, februari 2). *Reimagining Loneliness: Perspectives from philosophy and religion*. Opgeroepen op augustus 3, 2019, van Youtube:  
[https://www.youtube.com/watch?v=AMyqz\\_gx2XY&lc=UggLVXIZtd6HdHgCoAEC.8LkjlortVxl8sQQEcWkO45](https://www.youtube.com/watch?v=AMyqz_gx2XY&lc=UggLVXIZtd6HdHgCoAEC.8LkjlortVxl8sQQEcWkO45)

MURGIA, F. (2014, september 15). De eenzaamheid van de hypercommunicatie. (E. JANS, Interviewer)



MURNICK, C. (2003, april 2). *Shelivedinpublic.com*. Opgeroepen op mei 1, 2019, van Mr Bellers Neighborhood:  
<https://mrbellersneighborhood.com/2003/02/shelivedinpublic-com>

PEREC, G. (1967/2018). *Een man die slaapt*. (R. HOFSTEDE, Vert.) Amsterdam/Antwerpen: De Arbeiderspers.

PIRONET, E., & PEUTEMAN, A. (2014, december 10). Een miljoen belgen voelt zich eenzaam. *Knack*.

PLATO. (2008). Feest. In Plato, *Perpetua reeks: Feest, Euthyfron, Sokrates' verdediging, Kriton, Faidon* (G. KOOLSCHIJN, Vert., pp. 15-75). Amsterdam: Polak & Van Gennep.

RICHTER, F. (2009). *Trust*. (M. ZADE, Vert.) Berlijn.

RUSSELL, B. (2007). *De verovering van het geluk*. (H. P. KEIZER, Vert.) Amsterdam: Bright lights.

SARTRE, J.-P. (1965/1980). *Over het existentialisme*. Utrecht/Antwerpen: A.W. Bruna & zoon.

SHAFER-LANDAU, R. (2013). The Nature of Virtue. Aristotle. In R. SHAFER-LANDAU, *Ethical Theory: An Anthology* (Second edition ed., pp. 616-626). West Sussex: John Wiley & Sons.

SILVER, A.-L. S. (1996). Frieda Fromm-Reichmann, Loneliness and Deafness. *Forum Psychoanal* , 5, 39-46.

SONTAG, S. (1978). *On Photography*. New York: Dell.

'T JAECKX, J., & ANNEMANS, L. (2019, maart 20). *Nationaal geluksonderzoek Leerstoel NN*. Opgeroepen op juli 9, 2019, van Universiteit Gent - Leerstoel NN:  
[http://www.geluk.ugent.be/19.03.20\\_UGent%20finaal%20rapport%20Leerstoel%20N\\_v1.0.pdf](http://www.geluk.ugent.be/19.03.20_UGent%20finaal%20rapport%20Leerstoel%20N_v1.0.pdf)

THEUNISSEN, J. (2013, oktober). *Albert Camus: De moed om verder te denken*. Opgeroepen op april 7, 2018, van <https://www.deburen.eu/programma/3335/albert-camus-de-moed-om-verder-te-denken-jeroen-theunissen>

THOREAU, H. D. (1854/2016). *Walden & De plicht tot burgerlijke ongehoorzaamheid*. (A. HAAKMAN, Vert.) Amsterdam/Antwerpen: De Bezige Bij.

TIMONER, O. (Auteur), & TIMONER, O. (Regisseur). (2009). *We Live in Public* [Film]. Noorwegen.

TROYEN, C. (2007). 'The Sacredness of Everyday Fact': Hopper's Pictures of the City. In C. TROYEN, J. BARTER, J. COMEY, E. BOSTWICK DAVIS, & E.

ROBERTS, *Edward Hopper* (p. 118). Boston: MFA Publications (Museum of Fine Arts).

TURKLE, S. (2017). *Alone Together* (Third edition ed.). New York: Basic Books.

VAN DEN EEDE, Y. (2010). "Conversation of Mankind" or "idle talk"? a pragmatist approach to Social Networking Sites. *Ethics and Information Technology* , Volume 12, Issue 2, 195-206.

VAN DER VEN, C. (2013, december 3). Eenzame zielen en hun kracht. *Trouw* .

VAN MONTFRANS, M. (1997, januari 3). Een man die slaapt. *NRC Handelsblad* .

VAN PAASSEN, F. (2015). Schaamte in groepstherapie. *Tijdschrift voor psychotherapie* , [41] 01, 40-55.

VAN TONGEREN, P. (2017). *Geluk, deugd, plicht, keuze (lezingen)* (Vol. 3-7). Nijmegen: Boekhandel Roelants.

VERBEEK, P.-P. (2013, september 30). Durf te Denken Extra: Peter-Paul Verbeek over Martin Heidegger . (J. KUNKELER, Interviewer)

VERMEER-PARDOEN. (2019). Nawoord. In A. Camus, *De mythe van Sisyphus. Een essay over het absurde* (pp. 195-206). Utrecht: Ijzer.

VERMEULEN, M. (2017, september 2). De epidemie van eenzaamheid is net zo schadelijk als roken. *De Volkskrant*.

VISSER, G. (2014). *Heideggers vraag naar de techniek. Een commentaar*. Nijmegen: Vantilt.

WALDINGER, R. (2016, januari 25). *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness*. (TED, Producent) Opgeroepen op juli 20, 2019, van YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>

WEISS, R. (1975). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press.

WONG, D. &. (2019, februari 4). *How A Loneliness Epidemic Snuck Up On Us*. Opgeroepen op april 14, 2019, van Cracked: via <http://www.cracked.com/podcast/how-loneliness-epidemic-snuck-up-us-with-jason-pargin/>

WORTEL, M. (2015). *Er moet iets gebeuren*. Amsterdam: Das Mag Uitgevers.