



Wat heet eenzaam?

Een essay

Tweede, aangevulde en herziene druk

19 JANUARI 2021

Stichting Presentie
Andries Baart



Wat heet eenzaam?

Een essay

Andries Baart

Stichting Presentie te Utrecht

2^e herziene en aangevulde druk

2021

Colofon

2^e druk, herzien en aangevuld, januari 2021

1^e druk, december 2020

Copyright © 2020 A.J. Baart te Nieuwegein.

Afbeelding voorzijde: Banksy, *Girl With Balloon* (street art).

Afbeelding achterzijde: een ‘gilet jaune’ variant op Banksy’s *Rage, Flower Thrower* (anonieme muurschildering in Parijs).

Uitgave Stichting Presentie te Utrecht / www.presentie.nl.

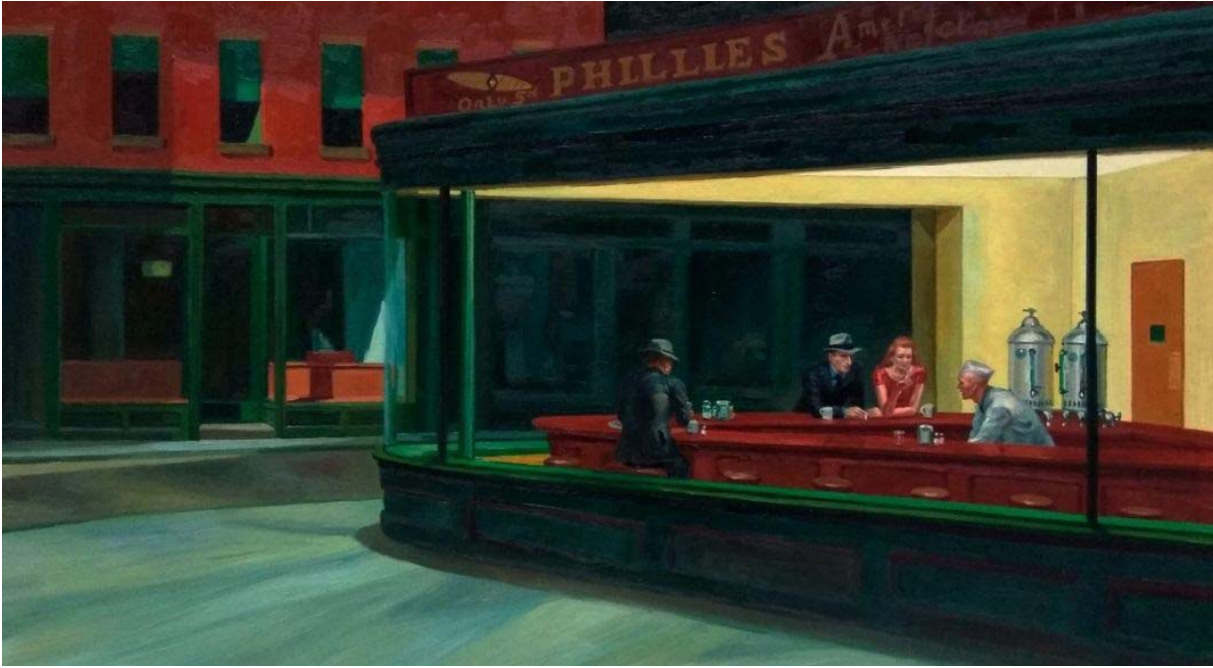
Dit essay is kosteloos te downloaden van de site van de Stichting Presentie.

De tekst van dit essay werd door Andries Baart geschreven in verband met het webinar ‘Eenzaamheid: waar hebben we het over? Marjan Slob en Andries Baart in gesprek’, gehouden op 3 december 2020 en terug te zien op <https://vimeo.com/487766387>.

Inhoudsopgave

I Inleiding	5
1 De intrigerende vraag.....	5
2 Actualiteit	6
3 Inperking.....	7
II Constanten in ‘eenzaamheid’	9
1 Verlies en verlangen.....	9
2 Taal en reflectie	10
3 Tijd en vergelijken	11
4 Identiteit en vervreemding.....	12
III Gestalten van ‘eenzaamheid’	12
1 Eenzaam zijn	12
2 Sociaal geïsoleerd zijn	15
3 Verlaten zijn	16
4 Beknot zijn	17
5 Ingekeerd zijn	19
6 Verveeld zijn.....	21
7 Stuurloos zijn.....	23
8 Ongehoord zijn	24
9 Gegijzeld zijn.....	26
10 Verloren zijn.....	27
IV Resumé	29
Selectieve bibliografie	31
Auteur	33

De tweede druk is, correcties van kleinigheden daargelaten, gelijk aan de eerste druk met dien verstande dat in hoofdstuk III gestalte 9 van eenzaamheid (Gegijzeld zijn) is toegevoegd en de oude negende variant (Verloren zijn) de tiende is geworden. In aansluiting daarbij zijn Tabel 1 en de bibliografie aangevuld. In het hoofdstuk IV werd een alinea toegevoegd over het waarom van het gekozen perspectief op de beschreven fenomenen.



© Edward Hopper (1942): *Nighthawks*.

I Inleiding

‘Keywords are awareness and caring. Loneliness requires an awareness not a solution.’ – Colin Killeen 1998, p. 769.

1 De intrigerende vraag

Slordig denken en slordig benoemen leiden tot slordige oplossingen. Dat lijkt aan de hand bij de vele klachten over eenzaamheid ten gevolge van corona en over de beperkingen die mensen opgelegd krijgen. Ouderen lijden onder eenzaamheid vanwege het bezoek- en aanraakverbod, zegt men, net als psychiatrische patiënten die geen live gesprekken met hun arts hadden of thuiswerkers voor wie de lol er wel van af is. Net als de diepbedroefde dochter die de begrafenis van haar hoogbejaarde moeder aan zich voorbij moest laten gaan. En trouwens ook net als werklozen in de USA (of Brazilië) die bij honderdduizenden tegelijk thuis kwamen te zitten zonder fatsoenlijke zorg, zonder financiële bescherming, zonder uitzicht op toekomstig werk: volkomen aan zichzelf overgelaten. Prooi voor populistten. En overigens ook zoals de oogarts Li Wenliang, de eenzame klokkenluider uit Wuhan die al in december 2019 waarschuwde voor ‘SARS-achtige’ longontstekingen, door de politie vervolgens monddood werd gemaakt met beschuldigingen opzettelijk valse informatie te verspreiden en die uiteindelijk zelf aan Covid-19 overleed. Allemaal op een bepaalde manier ‘eenzaam’ maar wat betekent dat?

In literatuur¹ en ook in de dagelijkse zorgpraktijk wordt veelvuldig erkend dat eenzaamheid een complex verschijnsel is. Toch is het gewoonlijk slechts lippen dienst: uiteindelijk wordt het verschijnsel maar al te vaak teruggebracht tot twee gestalten van pijnlijk alleen-zijn, nl. eenzaamheid en sociaal isolement. Als we geluk hebben tot drie gestalten: sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid. Beschikt men eenmaal over deze overzichtelijke onderscheidingen dan komt het

‘wetenschappelijk’ onderzoek pas echt op gang. De twee- of driedeling wordt in meetbare *items* omgezet en vervolgens begint het onderzoek: wat zijn oorzaken en wat gevolgen, wie lopen het meeste risico en welke gradaties treffen we aan, hoe ontstaat het en hoe kan vroegtijdige signalering opgezet worden, en wat helpt het best? Voor dergelijk onderzoek is het belangrijk dat de begrippen helder geoperationaliseerd kunnen worden en mede daardoor sneuvelen allerlei varianten of kenmerken van problematisch alleen-zijn die niet klip en klaar zijn. Toch zijn die naar mijn smaak vaak leerzaam en relevant.

In deze bijdrage wil ik dergelijke gestalten van moeizaam alleen-zijn in den brede schetsen, ook als ze onderling sterk verwant zijn of elkaar zouden overlappen. Ik ben op zoek naar rijke beschrijvingen van ‘eenzaamheid’. Ik ga daarbij overwegend fenomenologisch te werk (Schellhammer 2018) en beschrijf dus vanuit een binnenperspectief (in de ik-vorm) en op belevingsniveau (hoe doet dit alleen-zijn zich aan de ik-figuur voor: wat betekent het, hoe beleeft deze het?). Ik ben minder geïnteresseerd in gevoelens dan in het soort werkelijkheid dat we eenzaamheid noemen. Het doel ervan is bij te dragen aan preciezere, beter passende antwoorden op problematische vormen van alleen-zijn, zeker voor zover deze om een zorgzame respons vragen. Te vaak kennen we nu maar twee antwoorden op ‘eenzaamheid’: bezoek ontvangen (anderen komen naar jou toe en je kunt ‘je verhaal kwijt’ – op zich al een bespottelijke uitdrukking) of zelf meer meedoen (jij begeeft je onder andere mensen en neemt deel aan het maatschappelijk verkeer). O ja, erover praten! (Schoenmakers 2020). Dat wordt op talrijke manieren uitgewerkt – ook

¹ Voor dit essay werd breed gelezen. De literatuur is echter zeer overvloedig en uitermate divers. Mijn verkenningen waren noodgedwongen beperkt en werden geleid door mijn specifieke en beperkte interesse – zie de ‘selectieve bibliografie’. Gegeven het karakter van een essay, beperk ik me in mijn verwijzingen. Ik las *algemene* literatuur over ‘eenzaamheid’ en ik las soms heel specifieke verhandelingen en onderzoek. Die

algemene bronnen vermeld ik hier (noot 1), de meer specifieke bij de passages waar eraan gerefereerd wordt. Mijn algemene bronnen waren: Cacioppo & Patrick (2008), Coplan & Bowker (2013), De Jong Gierveld (1998), Hax-Schoppenhorst (2018), Schurmans (2003), Spitzer (2018), Van de Velde (2018) en Van Tilburg en De Jong Gierveld (2007). Van het breed opgezette boek van Thomas Hax heb ik veel geleerd.

als zelfredzaamheid, empowerment, zelfmanagement – maar de beide grondvormen blijven herkenbaar domineren. Dat kan beter, zou je denken?

2 Actualiteit

Waarom zouden we ons juist nu met eenzaamheid bezighouden? Ja zeker: iedereen doet het, er is een brede stroom van boeken, artikelen, interviews, handreikingen en columns over eenzaamheid op gang gekomen, congressen over eenzaamheid zijn overtekend en worden binnen de kortste tijd herhaald, en goeroes en therapeuten ruiken hun kans. Kortom, eenzaamheid is momenteel een *hot item*. Die aandacht voor eenzaamheid heeft ten minste drie wortels. (1) Al heel lang is er in het sociale domein aandacht voor eenzaamheid in de buurt, voor de afvallers, de afgedankten, de verdwaalden, de nuttelozen, de achterblijvers, de geïsoleerden, de ouderen, psychiatrische patiënten en de verstandelijk beperkte buurtbewoners. Vele tienduizenden vrijwilligers worden geworven, opgeleid en op pad gestuurd om deze mensen thuis te bezoeken en anderszins naar hen om te kijken. Zulke eenzaamheid is niets nieuws en ook amper reden je nu ineens méér voor eenzaamheid te interesseren. Belangrijk is deze aanhoudende aandacht wel, al zou je dat misschien niet denken gelet op het feit dat ze bijna volledig in handen is gelegd van uitgerekend vrijwilligers.³ (2) Maar daar is in de afgelopen jaren een nieuwe groep bij gekomen die ik hierboven ‘prooi voor populistten’ noemde: de mensen die sterk het gevoel hebben aan hun lot overgelaten te zijn, verkwanseld door de elite, oninteressant voor *main stream* politici, niemand die erom maalt dat zij naar de verdoemenis gaan, hun tradities afbrokkelen, hun werk naar het buitenland verdwijnt en hun buurten vervreemden. Ze morren tegen het gezag, zoeken erkenning, laten boos en gefrustreerd van zich horen, met name door zich aan te sluiten bij populistisch verzet tegen de gevestigde machten. (3) En nu is corona erbij gekomen en de constatering dat de eenzaamheid er enorm door toeneemt: van verpleeghuisbewoners tot scholieren, van

thuiswerkers tot stervenden, van jongeren tot hoercoöndernemers.

Is er in deze tijden van corona een nieuw denken over eenzaamheid nodig? Denken over eenzaamheid geschiedt al heel lang en in vele tradities en disciplines. Maar, zo is nu de suggestie, vandaag de dag maken we wat anders mee – *social distancing*, huidhonger, verboden samenkomsten, communicatie met gezichtsbedekking, digitale teamborrels, intakes door zorgverleners via Zoom, live congressen die vervangen zijn door webinars, scholieren die nota bene niet naar school mogen en huisartsen die je vragen een foto van je huidandoening op te sturen en je dan via de telefoon een consult geven. En dat allemaal in de context van een pandemie, een economische recessie, een massa boze en weerspannige mensen voor wie feit, *fake* en complot een onontwarbare kluwen vormen en in een tijd van morele stuurlaars. Tot voor kort deden we dat niet, kenden we die begrippen niet en hoefden we er niet over na te denken. Daarom zouden oude denkkaders niet meer voldoen, en zou dat ook voor ons denken over eenzaamheid gelden. Covid-19 is geen interruptie van onze gebruikelijke manier van denken en doen, maar een disruptie. Een ontwrichting, met kansen – dat dan weer wel.

Of zit het nog weer net een slag anders: er is allerlei deugdelijk denken over eenzaamheid en dat zou ook in deze betrekkelijk uitzonderlijke omstandigheden van Covid aangewend kunnen worden maar dat gebeurt niet. Het huidige denken is en blijft eenzijdig en beperkt, het is te simplistisch en onkritisch, te veel toegesneden op het (snel) doen van empirisch onderzoek – dat bovendien met subsidies erg gepusht wordt – en de meeste aandacht gaat uit naar interventieprogramma’s waarmee eenzaamheid ‘bestreden’ wordt. Dat simplisme en gebrek aan conceptuele rijkdom leiden ertoe dat het denken uiteindelijk – ook als het bewierookt wordt – tekortschiet in het adequaat begrijpen van en reageren op wat ons thans overkomt.

De pandemie van Covid-19 heeft de wereld overvallen en de stuipen op het lijf gejaagd. Een van de gevolgen daarvan – ik schreef daar eerder over – is

² In de literatuur vindt men geregeld ‘typologieën’ van eenzaamheid, maar gewoonlijk bieden deze geen rijk beeld en zijn ze erg simpel gehouden: voor mijn interesse zijn ze weinig belangwekkend. Op de site https://www.rootsofaloneliness.com/roots-of-loneliness-project#Explore_The_Subtypes_Of_Loneliness worden 62 subtypes van eenzaamheid

onderscheiden, maar vanwege de uiterst eenvoudige indeling word je daar niets wijzer van.

³ Dit is ook het veld bij uitstek waarop Movisie (2020) zich richt en waarop ook de hoogleraren Anja Machiels en Theo van Tilburg zijn georiënteerd.

dat de zorg eigenlijk nog maar één kwaliteitscriterium kent, zeker als het erom spant, nl. veiligheid. Veiligheid gaat voor alles, misschien in de huidige (2^e) golf iets minder absoluut maar toch. Dat veiligheid het zwaarste weegt, is begrijpelijk gelet op de besmettelijkheid van het virus en de ernst van de situatie. De zorgcriteria die daardoor naar de achtergrond verdwijnen, betreffen in elk geval de relationele aspecten van de zorgverlening: de (fysieke, affectieve, sociale) omgang met elkaar. Zorg die niet slechts werkzaam moet zijn maar ook zin moet hebben in de sociale wereld van de betrokkenen. Die absolute nadruk op veiligheid strijkt velen tegen de haren in want resulteert in zorg die veilig is maar weinig oog heeft voor de mens als sociaal wezen die bij anderen hoort, van wie gehouden wordt, die een plek heeft in de gemeenschap. Zulke zorg is niet goed en kan zich ook niet goed noemen. Vooral niet doordat in die zorg 'goed' gecombineerd wordt met 'eenzaamheid' terwijl we in de presentie en andere relationele zorg toch denken dat dat een tegenspraak is. Naar haar eigen aard verlost zorg mensen nu juist uit hun eenzaamheid en stort ze er niet in. Als ze dat laatste toch doet, voegt ze leed toe – wat in flagrante tegenspraak is met wat zorg is en beoogt.

Mij lijkt – en dat is het motief achter dit essay – dat er volop reden is uit te zoeken hoe we beter, rijker en genuanceerder kunnen denken over het fenomeen dat eenzaamheid heet.

3 Inperking

Omdat ik weliswaar breed wil kijken maar het niet over van alles wens te hebben, begin ik met enkele preciserende opmerkingen.

A Deze bijdrage focust dus op alleen-zijn: dat is het algemene begrip waarvan we ons hier bedienen en waarvan eenzaamheid een specifieke gestalte is. Het is niet ongebruikelijk om dimensies van eenzaamheid te onderscheiden en dus binnen één concept meerdere verschijningsvormen te identificeren. Daar kan reden toe bestaan maar hier gaat de voorkeur ernaar uit om verschillende gestalten afzonderlijk te presenteren en secuur te benoemen in hun eigenheid, en zo de diversiteit van verschijningsvormen te benadrukken. We zoeken eerder naar verschillen dan naar overeenkomsten en dat gebeurt omdat verschillende vormen van alleen-zijn ook verschillende antwoorden of benaderingen zouden moeten hebben – gesteld dat je er

wat aan zou willen doen.

B Mensen kunnen om tal van redenen en vanwege allerlei oorzaken (kluzenaarschap, dood, gevangenschap, pesten, et cetera) en in allerlei opzichten (sociaal, moreel, politiek, enzovoort) alleen zijn – zie de voorbeelden waarmee deze bijdrage opende – en toch zullen we de gestalten van alleen-zijn niet aan de hand daarvan onderscheiden. Ons gaat het om soorten *belevingen* van alleen-zijn, hoe dan ook, en meer specifiek om de verschillende vormen van (a) alleen-zijn die (b) door de betrokkene(n) als (c) problematisch worden ervaren en (d) die hun overkomen.

Voor deze specifieke vormen van als *problematisch ervaren* alleen-zijn gebruik ik graag het begrip 'allenigheid'. Ik worstel echter met de taal. Als eenzaamheid immers een specifieke gestalte van allenigheid is, naast (zeven) andere, dan zouden die andere vormen een eigen naam moeten hebben (die hebben ze ook gekregen) en zouden we, wanneer we over het verschijnsel als zodanig spreken, niet moeten spreken van eenzaamheid (hoewel iedereen dat doet en ook in de literatuur dat gemeengoed is) maar van wat anders: allenigheid. Ik had in een eerdere versie van deze tekst dan ook geheel volgens deze regels gesproken van 'allenigheid' en de 'allennige' maar uiteindelijk levert dat een bespottelijk effect op. Daarom heb ik gekozen voor een andere oplossing. Als ik *eenzaamheid* / *eenzaam* spel, bedoel ik een heel specifieke variant van allenigheid die we verderop zullen verhelderen: ik bedoel dan werkelijk eenzaamheid. Als ik de andere varianten bedoel of het geheel van de varianten dan spel ik '*eenzaamheid*' / '*eenzaam*' (dat wat men gewoonlijk 'eenzaam' noemt maar naar mijn smaak anders aangeduid moet worden).

Met de specificatie (a t/m d) houd ik afstand tot enerzijds overdrachtelijke vormen van alleen-zijn en van oordelen door buitenstaanders over wat het betekent om alleen te zijn, maar vooral van vormen van alleen-zijn die weldoend geacht worden en opzettelijk gezocht worden. Denk aan de monnik die in zijn toewijding aan God afziet van de wereld en haar sociale geneugten, de kunstenaar die zich afzondert om geconcentreerd te kunnen werken

vanuit haar inspiratie, en de koning of CEO die, allen gehoord hebbende, op zichzelf wenst te zijn om te bepalen wat het beleid gaat worden. Ze kiezen voor alleen-zijn, verwachten er iets goeds van en kunnen het alleen-zijn naar believen ook weer ongedaan maken (Remaud & Michel 2017; Doucet 2011). Het komt voor dat anderen niet hebben gekozen voor alleen-zijn maar er toch iets positiefs van verwachten, bijv. omdat ze denken dat ze groeien, voortreffelijker of rijper worden als ze de beproevingen doorstaan. Er zijn tal van romantische ideeën over de diepe ‘eenzaamheid’ van creatieve geesten of moreel voortreffelijke lieden (zoals de klokkenluider dr. Li Wenliang), en zo zijn er ook talloze mystieke theologieën over het goede van alleen-zijn – ook als het zwaar is en uitzichtloos lijkt (‘de donkere nacht van de ziel’). Toch heb ik er hier niet het oog op: het zijn uiteindelijk heldenverhalen en het problematische van alleen-zijn geeft er des te meer glans aan.

C De ervaring van ‘eenzaamheid’ als iets problematisch, wordt in de literatuur op vele manieren beschreven. Zo kan het een voorbijgaand kwaad zijn dat we volgens sociale professionals alert dienen te bestrijden maar ook iets dat eigen is aan het mens-zijn en waaraan niemand ontkomt. Zoals we bij anderen willen horen, zo willen we volgens antropologen soms ook alleen zijn om tot bezinning te komen of bij te tanken of domweg niet gezien en dus niet beoordeeld te worden. ‘Eenzaamheid’ kan variëren van een kortstondige maar hevige bui tot, zeggen psychiaters, een deprimerende episode van vele, vele jaren. Met andere woorden ‘eenzaamheid’, zelfs met de narigheden die ermee verbonden zijn, wordt in verschillende vakgebieden soms aangemerkt als een incident, soms als een universele menselijke onvermijdelijkheid, psychiatrische aandoening en door nog weer anderen als een moderne ziekte die pandemische vormen heeft aangenomen en inmiddels volksvijand no. 1 is geworden. Het is niet onverschillig welk discours, welke taal van welk vakgebied, we kiezen om over ‘eenzaamheid’ na te denken. De wijsgerig antropoloog komt met geheel andere categorieën op de proppen dan de sociaal professionaal. Paulien Cornelissen (Fortuin 2020), geïnter-

esseerd in ‘eenzaamheid’, wijst bijv. op Japan, waar 1/3 van de bevolking volkomen op zichzelf wenst te leven, reizen, eten en zich te vermaken, en niet eens in staat is met anderen te verkeren. Er bestaat een term voor: ‘hitori-bocchi’ (moederziel alleen). De ‘hikikomori’ (relatief jonge mensen die zich sociaal volledig terugtrekken en hoogstzelden hun (ouderlijk) huis uitkomen) vormen een nationaal probleem (Kato e.a. 2011). Flašar (2015) schreef er een juweeltje van een roman over. De bevolkingsaanwas is sterk negatief doordat paarvorming niet meer tot stand komt. De overheid financiert ondertussen cursussen waarin volwassenen leren om met elkaar te spreken en om te gaan – zonder veel succes overigens. Maar anderen (Hertz 2020) wijzen op onze eigen samenleving die ziekmakend is, individuen almaar op zichzelf terugwerpt (je moet zelfredzaam zijn, voortdurend willen concurreren, zelf verantwoordelijkheden dragen, je eigen levensbeschouwing in elkaar knutselen, zelf alle existentiële keuzen maken, zelf permanent nadenken, zelf initiatieven ontplooiën), er zou weinig onderlinge binding zijn: de klassieke structuren (zuilen, klassen, buurten, vakbonden) zijn grotendeels verdampt, de sociale werkelijkheid is vloeibaar geworden en de markt is het mechanisme bij uitstek dat onze onderlinge verhoudingen regelt. Daarnaast doen grote events dat: MH-17, de wereldkampioenschappen voetbal, corona, nationale gedenken feestdagen of aanhoudende droogte. Samenlevingen zijn verbrokkeld en breed verspreide ‘eenzaamheid’ is daar een gevolg van: Spitzer (2018) noemt deze ‘eenzaamheid’ een niet onderkende ziekte die zelfs dodelijk is – wat hij heel letterlijk bedoelt (p. 159vv). Er bestaat overigens een overvloed aan literatuur waarin wordt uitgelegd hoe schadelijk eenzaamheid is: zelfs 15 sigaretten per dag roken zou minder schadelijk zijn. Hoewel deze uitzoomende analyses en duidingen behulpzaam zijn om ‘eenzaamheid’ te begrijpen, passen ze niet goed bij wat ik hier wil doen: de geleefde ervaring van problematisch alleen-zijn *van binnenuit* beschrijven. Soms zijn deze analyses wel redelijk sterk van binnenuit geschreven (Herz 2020) en winnen dan aan belang voor deze uiteenzetting.



© Michel Ciry (1962): *Solitude*.

II Constanten in 'eenzaamheid'

Alvorens in details te treden over gestalten van 'eenzaamheid', moet iets essentieels opgehelderd worden. Simpel gezegd: om überhaupt van 'eenzaamheid' te *kunnen* spreken of om jezelf 'eenzaam' te kunnen noemen, moet logischerwijs aan enkele voorwaarden voldaan zijn. Ik wil er vier benoemen, waarbij ik me niet bekommer om de vraag of ze wellicht overlappen.

⁴ Er is volop literatuur over het snijvlak van verlies (rouw) en eenzaamheid. Klinkende namen op dit gebied in Nederland en

1 Verlies en verlangen

Voor zover ik het veld kan overzien, is 'eenzaamheid' een nare manier van verlies lijden⁴. De 'eenzame' heeft wat essentieels verloren: contacten die voedend waren, intimiteit met anderen, zijn maatschappelijke betekenis, zijn identiteit ('wie hij was of wilde zijn'), erkenning op het publieke forum van de gemeenschap als burger, zijn beschermwaardigheid, soms zelfs de hoop dat er ergens ooit

Vlaanderen zijn Herman de Mönning, Manu Keirse. Johan Maes, Marinus van den Berg en Riet Fiddelaers-Jaspers; hun werk is breed voorhanden.

nog een tijd aanbreekt dat zijn ‘eenzaamheid’ verdwenen zal zijn. En dat alles vreet aan de ‘eenzame’: vandaar dat ik spreek van een *nare* manier van verlies lijden. Door zulke verliezen houdt de ‘eenzame’ in zekere zin op sociaal te bestaan. Het is in mijn ogen van belang om je te realiseren dat ‘eenzaamheid’ steeds gaat over *verlies*: je had het eerst wel en nu niet meer. Je had het letterlijk of je had het overdrachtelijk, dus als een vitaal verlangen of een stimulerende verwachting. Het was goed maar nu niet meer, het had kwaliteit maar dat is niet langer het geval.

‘Eenzaamheid’ gaat gepaard met gevoelens van een gemis en het is minstens onlogisch te zeggen: ‘Ja, wel, ik voel me ‘eenzaam’ maar eigenlijk mis ik niets.’ Misschien is iemand al zijn hele leven lang verstoken van belangrijke sociale contacten – je zou denken: die kan niets meer verliezen want hij heeft het nooit anders gehad – en toch zou ik van ‘eenzaamheid’ willen spreken als zo iemand zichzelf niet langer kan zien als iemand die de moeite waard is en die ooit nog ergens ‘in de wereld van mensen’ tot bloei kan komen. Hier verliest iemand zijn uitzicht op een betekenisvol sociaal leven.

Het referentiepunt van verlies is een geheel dat op de een of de andere manier op orde was en hout sneed, en dat een forum bood om naar buiten te komen of een perspectief op een sociaal zinvol leven bood. Een geheel waarin het klopt: hoe ik leef en hoe ik mezelf zie, wat ik van mezelf denk en wat anderen van mij denken. Het mag dan een rommelig soort ‘op orde zijn’ maar ook een rommelige orde is een orde. ‘Eenzaamheid’ is het gevolg van een uiteengevallen orde. Soms denk ik: we leven in een ‘textiel’, een weefsel van talloze draden en draadjes – met vrienden, met familieleden, met de toekomst, met het verleden, met ons zelfbeeld, met onze maatschappelijke positie, met de waarde die we denken te hebben in de mensenwereld. ‘Eenzaamheid’ is de naam voor de scheur in dat textiel: de draadjes knappen en de samenhang gaat kapot. ‘Eenzaamheid’ als een rafelig bestaan: losse en gebroken draadjes zonder enige zin, zonder samenhang. Wat nu rafels zijn, was eerder onderdeel van een gaaf geheel. Om zo’n soort verlies gaat het in ‘eenzaamheid’. Nadenken over ‘eenzaamheid’ als een gevoelig verlies, vereist dan ook een specifieke taal: de taal van het verlies. Dat omvat, behalve

begrippen rond rouw, ook begrippen als herstellen, teruggeven en zelfs ‘jezelf opnieuw uitvinden’.

2 Taal en reflectie

‘Eenzaamheid’ is vrijwel altijd meer dan een beoerd *gevoel* wegens een gebrek aan sociaal betekenisvolle contacten. Er bestaat volop literatuur waarin uiteengezet wordt wat gevoelens zijn, wat emoties, wat sentimenten, wat affecten en wat bijvoorbeeld gemoedsaandoeningen. Hoewel de finesses van dergelijke literatuur hier ter zake zouden zijn, houd ik het graag simpel: ‘eenzaamheid’ is de optelsom van een emotie plus de beleefde betekenis ervan.⁵ Als de ‘eenzame’ wel van alles en nog wat zou ervaren of allerlei emoties zou ondergaan maar er voor zichzelf geen betekenis of duiding aan zou geven uit het register van ‘eenzaamheid’ dan wordt het lastig toch van ‘eenzaamheid’ te willen spreken. Niet de emotie zelf is beslissend maar de betekenis die eraan toegekend wordt – dat zullen we niet snel zeggen van bijv. honger, angst of lust. In die emoties is het cognitieve aspect minder essentieel, dus: het verhaal, de duiding, de cultuur spelen geen of amper een rol in de ervaring van honger, angst of lust.

Dieren (zoals honden, olifanten, dolfijnen, pinguïns) kunnen zich alleen voelen, kunnen een gemis ervaren – daar zijn legio aandoenlijke en zelfs verbluffende voorbeelden van – maar anders dan in de omgangstaal gebeurt, zou ik die emoties niet snel als ‘eenzaamheid’ betitelen. ‘Eenzaamheid’ is wat mij betreft (en daarvoor bestaat voldoende ondersteunende literatuur) een menselijke aangelegenheid omdat ze niet zozeer de emotie betreft als wel de duiding van die emotie: wat je erbij denkt, hoe je het uitlegt (aan jezelf), hoe je het ziet en in taal giet. Die duiding kan razendsnel tot stand komen, halfbewust, zonder dat er een woord wordt gesproken, maar het is ondenkbaar dat we van ‘eenzaamheid’ spreken zonder dat de ‘eenzame’ op een specifieke wijze in zichzelf spreekt over zijn elendige situatie. ‘Eenzaamheid’ heeft om als zodanig te kunnen bestaan een gedeelde taal, een culturele inbedding en het (innerlijke) gesprek nodig.

Daar en zo kan emotie van allenigheid ‘eenzaamheid’ worden of juist ver weg gehouden worden van zoiets als ‘eenzaamheid’. Je kunt ‘eenzaamheid’ ervaren maar in therapie (‘neurolinguïstisch pro-

⁵ Een soortgelijke gedachte werkt Marjan Slob (2020: 39vv) uit maar zij gaat minder ver dan ik.

grammeren) leren het zo niet te zien noch zo te benoemen en als je dat werkelijk leert, verdwijnt de ervaring van ‘eenzaamheid’. Maar ook omgekeerd. Ik meen dat Corn. Verhoeven het ergens schrijft: neem een gezonde kerel, sla hem op de schouders, troost hem hartstochtelijk en je houdt een wrak over dat lijdt onder al het dierbare dat hij verloren heeft. Dat kan ook met ‘eenzaamheid’: het verhaal dat anderen je aandoen, scheidt je ‘eenzaamheid’.

In deze lijn van denken is het moeilijk om van iemand die, om het zo te zeggen, zijn verstand heeft verloren – iemand die diep dement is bijvoorbeeld – te zeggen dat deze eenzaam is of zou kunnen zijn. De interpretatieve factor in het fenomeen ‘eenzaamheid’, waarover het hier dus gaat, legt veel gewicht in de schaal. Ze maakt ook meteen duidelijk dat de eenzame, die verlichting van zijn ‘eenzaamheid’ zoekt, niet zomaar gezelschap nodig heeft maar gezelschap dat een gunstige correctie geeft van de zelfduiding van de eenzame. Gezelschap zonder die betekenis verheft allicht de ervaring van ‘eenzaamheid’. ‘Eenzame’ ouderen een knuffelbaar pluchen zeehondje geven – Paro heet het beestje dat kan knorren en knippen met zijn grote ogen – doet misschien iets met het zich alleen voelen, maar niets met ‘eenzaamheid’ doordat de duiding van de situatie niet verandert, hooguit worden de ellendige ervaring en duiding even onderdrukt.

3 Tijd en vergelijken

Daar hoort een ander kenmerk bij: besef van tijd hebben. Scherp gezegd: wie helemaal in het hier en nu leeft, zal niet snel ‘eenzaam’ zijn. ‘Eenzaamheid’ als betekende emotie heeft het nodig dat je een verlangen naar een andere tijd en een zekere imaginatie van een andere toestand dan de actuele hebt. Als ‘eenzame’ weet je: dit zou anders moeten kunnen, ik verlang ernaar dat het anders is en ik lijd eraan dat ik me dat ‘andere’ wel kan voorstellen, maar dat ik niet in die situatie verkeer. Zou ik het me niet anders kunnen voorstellen, ik zou het ook niet kunnen verlangen en ik zou ook niet zuchten onder het gemis. Kan ik het me wel voorstellen en hoop ik erop dat dat nog ooit eens realiteit wordt, dan verdubbelt zich met dat verlangen mijn lijden: *le petit prince* wist dat al. Dat verlangen kan verbonden zijn met de toekomstige tijd maar opmerkelijk genoeg net zo goed met het verleden: was het nog maar als eertijds toen we het nog goed hadden en betekenisvolle contacten onderhielden. De herinnering is dan bezet met verlangen en soms zelfs

met een verbeelding die verwondt of oude wonden weer openkrabt. Ik zeg nu ‘verlangen’ – een psychologische categorie – maar in veel gevallen mag er ook gesproken worden van ‘verwachtingen’ – een meer sociologische manier van spreken. Hoe dan ook, ‘eenzaamheid’ veronderstelt reizen in de tijd en het vermogen je situatie anders voor te stellen en anders te wensen. Cynisch genoeg is het probleem van ‘eenzaamheid’ opgelost, als je dat niet meer kunt.

Onder dit geheel van tijdreizen, de verbeelding en het verlangen ligt het vermogen of de neiging om vergelijkingen te maken. Misschien een open deur, maar niet geheel onnuttig. We kennen de betekenis van het vergelijken ook uit bijvoorbeeld armoedeonderzoek (*relative poverty rate*). Stel dat ik geen koelkast heb en merk dat daardoor mijn melk, boter en vis snel bederven. Ik vind dat vervelend maar verder heb ik geleerd ermee om te gaan: koude plekken zoeken, eten niet te lang bewaren, et cetera. Ik voel zelfs een zekere trots als me dat lukt. Maar als ik om me heen zou zien dat vrijwel iedereen een koelkast bezit, dan gebeurt er wat anders. Ik neem dan niet alleen mijn bederfelijke waar in ogeschouw maar ook mijn burens. Ook als het goed gaat met mijn bederfelijke etenswaren, vergelijk ik mijn situatie met die van anderen en ervaar dat ik arm (letterlijk: gedepriveerd) ben, niet heb wat anderen wel hebben. Op een analoge wijze is ‘eenzaamheid’ als ervaring gebonden aan het maken van vergelijkingen: met concrete of denkbeeldige anderen, met mezelf (eerder of later in de tijd) of met gerechtvaardigde verwachtingen (wat de politiek ons had beloofd: ‘nooit meer bedorven melk!’ of wat geldt als normaal). Als je volkomen alleen zou zijn zonder zulke vergelijkingspunten zou je moeilijk ‘eenzaam’ kunnen worden. En omgekeerd, als je tientallen aanlokkelijke vergelijkingspunten onophoudelijk voorgehouden worden (hoe goed anderen leven, wat er in het vat van het sociale leven zit, hoe gelukkig de relaties van anderen zijn enzovoort) dan wordt er gedurig olie op het vuur van de ‘eenzaamheid’ gegooid. Ik denk dat zulke olie ook daadwerkelijk op het vuur gegooid wordt door reclame, glossy magazines, nationale zedenmeesters die ons vertellen hoe we gezond en gelukkig kunnen leven en door een TV die avond aan avond wordt bevolkt door blijde types die het gezellig hebben. ‘Eenzaamheid’ is ook de uitkomst van een vergelijking die in je nadeel uitvalt en als je de feitelijke situatie niet kunt wijzigen, dan zou je de

vergelijkende activiteit in je voordeel kunnen om-
buigen.

4 Identiteit en vervreemding

Hoewel ik zeker niet de eerste ben aan wie het op-
valt, het intrigeert me niettemin dat in ‘eenzaam-
heid’ een soort vervreemding huist: de diepe erva-
ring van de ‘eenzame’ dat hij eigenlijk niet zo is als
het nu lijkt, niet zo oninteressant, niet zo klagerig
of ingekakt, niet zo afwijkend en gek, niet zo mar-
ginaal, niet zo zielig, niet zo eerloos, niet zo... Hij
is zo geworden door noodlottige omstandigheden,
foute keuzes of een vijandige omgeving maar *eigen-
lijk* is hij anders, beter. Alsof ‘eenzaamheid’ een
deuk in je identiteit schopt en een deuk in je iden-
titeit ‘eenzaamheid’ uitlokt: eigenlijk ben je veel be-
ter, mooier, begerenswaardiger, meer de moeite
waard. Maar dat wordt niet gezien, dat interesseert
niemand, dat krijgt geen kans. De ‘eenzame’ staat
op een positie waar hij niet wil staan en heeft een
status die hij niet wil hebben.

En dat zijn dan nog formele en afstandelijke ter-
men: ze tasten echter ook diens zelfbeeld aan. Het
kan zijn dat deze vervreemding de ‘eenzame’ is
overkomen: je was heel gelukkig in de liefde maar
nu is je partner overleden en ben je tegen wil en
dank wat zo flatteus heet een ‘alleengaande’. Je
bent verdreven uit je vaderland en zwerft moeder-
ziel alleen door het land dat jou heeft toegelaten; je
identiteit is die van een ‘zwerfer’. Je hebt een ern-
stige huidaandoening en iedereen houdt afstand, je
leeft anders dan je dorpsgenoten en nu word je na-
gekeken en zelfs buitengesloten. In al deze gevallen
geldt: de ‘eenzame’ denkt het niet verdiend te heb-
ben, zo niet te zijn en geknecht te worden door hoe
anderen naar hem kijken. In het vrije contact met
anderen zou hij zich kunnen tonen in zijn ware ge-
stalte. In ‘eenzaamheid’ zit dan een stille bood-
schap: geef me de ruimte, geef me de juiste mensen
en ik laat je zien wat ik in huis heb en wat jullie
missen als ik zo buitengesloten blijf.

Misschien kun je wel helemaal niet ‘eenzaam’ zijn
als je zou denken: zo ben ik, ik heb ook niets toe te
voegen aan het leven van anderen, ik kan ook niet
veel beter zijn dan zoals ik nu ben. ‘Eenzaam’ zijn
heeft niet alleen van doen met het gefnuikte ver-
langen te behoren bij betekenisvolle anderen, maar
vooral ook: in een meer eigenlijke identiteit dan je
bezit als je ‘eenzaam’ bent. De ‘eenzame’ verliest
voor een belangrijk deel zijn identiteit (die ik vooral
begrijp als een sociale identiteit): wie ben je nog in

de ogen van anderen en ook in je eigen ogen? De-
gene die lijdt onder ‘eenzaamheid’ wil niet zomaar
bij anderen behoren maar zo bij anderen behoren
dat hij minder van zichzelf vervreemd is dan als
‘eenzame’. Of omgekeerd: zou ik als ‘eenzame’
deze vervreemding *niet* zo voelen, dan ben ik niet
‘eenzaam’ maar geheel mezelf en zonder gemis, zij
het ook op mezelf. ‘Eenzaamheid’ is hoe dan ook
verbonden met identiteitsverlies en precies dat zou
wel een de kern van het *lijden* aan ‘eenzaamheid’
kunnen zijn.

III Gestalten van ‘eenzaamheid’

Hieronder beschrijf ik tien gestalten van pijnlijke
en ongewilde ‘eenzaamheid’. De eerste twee zijn al-
gemeen bekend en door mij ook al herhaaldelijk uit
de doeken gedaan: die kan ik nu kort houden.
Daarna wordt het interessanter en neem ik ook wat
meer ruimte om de betreffende gestalten uiteen te
zetten. Na de achtste en laatste volgt een samen-
vattend overzicht.

1 Eenzaam zijn

De eerste gestalte van wat ik eerder aanduidde als
allengheid, is die van eenzaamheid of eenzaam
zijn. In mijn omschrijving van eenzaamheid - in te-
genstelling tot sociale isolatie – sluit ik losjes aan bij
het werk van Jenny de Jong Gierveld en vele ande-
ren (De Jong Gierveld, Van Tilburg & Dykstra
2006). De kern daarvan is de nare ervaring beteke-
nisvol (kwalitatief) contact met anderen te missen
maar er wel naar te verlangen. Dat kan het geval
zijn doordat men überhaupt (te) weinig contacten
heeft maar het kan zich ook voordoen in situaties
waarin men volop contacten heeft: je kunt een-
zaam zijn in je huwelijk, op je werk, in je eigen fa-
milie of in de vriendengroep waarmee je op vakan-
tie bent. Als je je zo voelt, ben je het: eenzaamheid
is een volstrekt ‘subjectieve’ zaak. In zekere zin is
zulke eenzaamheid het gat dat gaapt tussen wat je
verlangt en wat je ontvangt van of beleeft aan je
sociale contacten. Je verlangt er bijvoorbeeld naar
je gevoelens te delen over je onzeker makende toe-
komst, over je geloofsleven, over wat je bedreeft
of verontrust, of neutraler: over wat je bezighoudt.
De anderen zijn niet geïnteresseerd, zoeken je niet
op in die kwesties, je kunt je niet uiten tegenover
hen, de gelegenheid is nooit geschikt. En je blijft
ermee zitten wat tot allerlei nare gevoelens kan lei-
den, van neerslachtigheid en depressiviteit tot

frustratie en van cynisme tot ijzige hopeloosheid. In elk geval leidt het tot negatieve gevoelens: eenzaamheid is meer dan alleen-zijn, het is ongelukkig alleen-zijn en dat ook zo (in sterke mate) ervaren. Van eenzaam zijn kun je niet zeggen: ‘...ik wist niet dat ik het was, maar nu je het zegt: ja, inderdaad!’. Eenzaamheid wordt gewoonlijk opgevat als een emotie, een sterk negatief betekende beleving, terwijl anderen zullen zeggen: het is een soort ziekte waarvan we de oorzaak gewoonlijk kennen (verlies van een dierbare bijvoorbeeld of het doormaken van een echtscheiding), een aandoening en dat beïnvloedde gevoel is er het gevolg van en niet de aandoening zelf. Zoals gezegd, voor dit overzicht is die uitleg niet erg ter zake, al kan de eenzame soms precies aangeven wat er ontbreekt. Essentieel is dat in eenzaamheid het verlangen naar anderen niet is gedooft – de ander géén obstakel is, integendeel – en dat die anderen een betekenisvolle betrekking zouden moeten hebben tot wat voor jou (persoonlijk) tot het intieme domein behoort. Dat is ook de plek waar je kwetsbaar bent en gemakkelijk beschadigd wordt. Dat intieme domein kan overigens heel ‘publiek’ zijn: de eenzaamheid doordat niemand je meer meevraagt naar een voetbalwedstrijd, een concert of op een fietstochtje terwijl dat toch heel belangrijk in je leven is/was. Wie eenzaam is, voelt zich allicht ‘zielig’: het deerniswekkende gevoel dat iets je niet wordt gegund terwijl je er zo naar uitkijkt.

Er zijn belangrijke varianten van deze gestalte van eenzaamheid. Ik zou ze samenvatten als ‘dwalend en ontworteld’⁶. Niet als ‘verdwaaldheid’ of ‘ontworteldheid’ omdat dat op een toestand zou wijzen, een stabiele, voortdurend bestaande situatie en dat is niet wat hier bedoeld wordt. Het gaat om een golfbeweging, een komen en gaan. Je kunt als bewoner van een grote stad op een bijzondere manier eenzaam zijn (Olivia Laing 2020). Je kent niemand, het leven speelt zich voor je af zoals een theatervoorstelling of tv-documentaire: je ziet het allemaal aan, je bent toeschouwer en hebt er geen deel aan. Je verbaast je erover dat iedereen kennelijk weet hoe het werkt, wat je moet doen om deelgenoot te zijn, je ziet met lede ogen het verloop aan, de kennelijke logica van het leven in de stad met zijn af-

en aanrijdende bussen, taxi’s, personenauto’s, met zijn voetgangers, het straatlawaaï, geclaxonneer, de honderden stemmen, de stromen voetgangers, een onafzienbare variatie van winkels, kraampjes, eethuizen, de bedelaars en daklozen, de straatventers, het haastige kantoorpersoneel, degenen die pauze hebben en een boterhammetje op straat eten. Een grote wereld op zichzelf, met een eigen logica, een eigen ritme en een eigen structuur. Als het donker wordt, zie je de hoge gebouwen waar achter sommige ramen nog gewerkt wordt, de huizen waar achter de gesloten gordijnen tv’s knipperen en je ziet de uitgaansgelegenheden die stilaan vollopen. De wereld buiten je waar je niet bij hoort – je leeft er wel maar je bent een buitenstaander. Je bent omringd door mensen, gedoe, beweging, rumoer, licht en toch ben je precies daarin eenzaam. Al het gedoe versterkt je eenzaamheid zelfs: dat zijn zij daar, de anderen, die weten hoe je hier moet leven, hoe het daar werkt en wat je moet doen om erbij te horen. Jij weet dat niet, of kunt het niet of je wilt het niet. Je bent half verlamd, soms radeloos en in elk geval eenzaam te midden van velen, eenzaam in de moderne stad, het moderne leven, de moderne conventies. Je eenzaamheid bestaat erin dat je buitengesloten bent, niet geworteld, en dat je onvast bent – je doolt en dwaalt, letterlijk maar veel vaker vooral overdrachtelijk. Dat alles is niet steeds het geval: het gevoel steekt bij tijd en wijle de kop op. Op sommige dagen voel je die afstand niet zo en ben je minder een buitenstaander, maar dan volgen er weer dagen, weken of zelfs maanden dat je het alleen maar zo beleeft: jij de eenzame tegenover die massa van anonieme anderen, en daartussen geen band van belang.

Zoals dat kan gelden voor het leven in de stad, zo kan dat ook in een bepaald stadium van je leven: de eenzaamheid van de puber of jongvolwassene (Batsleer & Duggan 2020). Ik denk soms dat het in zekere zin ook geldt voor de psychiatrische patiënt. Daar is wat ze het volle leven noemen en wat iedereen schijnt te willen en te kunnen, en hier ben ik, de *outsider*. Ik snap het maar half, ik wil het niet echt, ik begrijp de lol ervan niet erg en onderzoek mezelf: wie ben ik in deze mollenmolen, wil ik deelnemen, afstand houden, de zaak kritisch

⁶ Emil Kraepelin schreef in 1921 een klassiek geworden tekst ‘Über Entwurzelung’ die nog altijd heel lezenswaardig is. De

tekst is naar het Engels vertaald en ingeleid door Engstrom & Weber (2010).

ondermijnen? Doe ik mee, ben ik een grensganger, een passant, een verstotene of een aangespoelde drenkeling? Wie ben ik hier? Ik ben in elk geval eenzaam, ik dwaal en dool en ben niet geworteld, niet thuis in de wereld die mij omgeeft. Eenzaamheid is hier verbonden met het zich ontwikkelen van de (sociale) identiteit – dat vergeet, zoals gezegd, eerder experimenteren dan een inschikkelijke hechting. Krijg ik de ruimte om te ontdekken, om mezelf te worden, en heeft wie ik poog te zijn enige betekenis voor anderen? De eenzaamheid volgt hier uit het ‘nog niet’: nog niet weten waar je bij hoort, nog niet weten wie je bent, je nog niet kunnen binden, nog niet thuis zijn in de wereld om je heen, nog niet bereid zijn je over te geven aan anderen, nog niet erkend worden, nog niet belangrijk of interessant zijn. Nog niet mee kunnen of mogen doen. In de literatuur wordt geregeld gezegd dat je in dit type eenzaamheid geen intieme contacten

met anderen hebt en dat je dat als pijnlijk tekort ervaart. Dat is zeker het geval hoewel je eraan toe zou moeten voegen dat je daardoor niet in hetzelfde betekenisuniversum leeft als ‘de anderen’. Je hebt je teruggetrokken tot jezelf, leeft met jezelf, op jezelf, fysiek maar vooral symbolisch – in de duiding en betekenis die je leven zo heeft.

Essentieel is hier dat de anderen in de moderne structuren van samenleven er wel zijn (Fox 2019) maar dat ik geen betrekking met hen onderhoud die voedend, belangrijk, intiem of betekenisvol is. Zij zijn zij en ik ben ik – eenzaam. Als eenzaamheid aanhoudt en betekenisvol contact dus uitblijft wordt het bestaan van lieverlede zinloos en gaat de tijd kruipend voorbij, niet ongemerkt maar eerder schrijnend. De eenzame worstelt met de tijd, en de tijd die niet voorbijgaat versterkt het gevoel van eenzaamheid.



© Emilio Merlina (2016): *Loneliness*.

2 Sociaal geïsoleerd zijn

Sociaal isolement draait om het aantal sociale contacten dat men heeft – nauwelijks om de kwaliteit of betekenis ervan: dat aantal is laag, te gering, en dat betekent drieërlei⁷.

(a) Het is een kwantitatief geïnformeerd, dus ‘objectief’ concept van ‘eenzaamheid’ en heeft weinig van doen met een binnenperspectief of met wat de betrokkene eraan beleeft. Mensen die sociaal geïsoleerd leven hoeven objectief gezien niet in de problemen te verkeren en subjectief evenmin: ze kunnen gewend zijn geraakt aan het feit dat ze weinig contacten hebben, ervoor gekozen hebben of er, gegeven hun aanleg en capaciteiten, domweg vrede mee hebben omdat ze niet anders kunnen. Buitenstaanders mogen daar verontrust over zijn, beslissend om ja of nee van sociaal isolement te spreken is het niet. Vergeleken met anderen is het aantal van hun sociale contacten slechts duidelijk geringer.

(b) Er zit een zekere willekeur in: wanneer wordt het aantal sociale contacten zo laag geacht dat men concludeert: hier is sprake van sociaal isolement of het risico daarop? Wie bepaalt dat, op basis van welk criterium? Is dat aan de betrokkene zelf of kan het ook tegen diens eigen beoordeling ingaan? Mag dat getal verschillen per persoon of per (culturele) context – heeft sociaal isolement eenzelfde drempelwaarde voor Surinaamse, Turkse en Somalische Nederlanders als voor Nederlanders zonder een dergelijke migratieachtergrond? En om welke contacten gaat het eigenlijk? Lastige vragen, zo blijkt.

In de literatuur vinden we vaak dat bij sociaal isolement het aantal ‘ondersteunende’ contacten te gering wordt geacht. Ondersteunend aan wie of wat? Het antwoord is gewoonlijk: ondersteunend aan de betrokkene om zelfstandig een goed leven (sociaal, emotioneel, financieel, etc.) te kunnen leiden. Maar wat de buitenstaander geen goed leven vindt (arm aan contacten, steun, afwisseling, welstand, geluk of bijv. gezondheid) hoeft dat voor de betrokkene niet te zijn. Die kan telkens antwoorden dat wat hem of haar betreft het zo wel oké is.

En waarom ook niet?

Soms wordt als het criterium gekozen: heb je voldoende contacten om in het geval van tegenslag (ziekte, brand, werkloosheid, armoede, etc.) over afdoende hulpbronnen te kunnen beschikken? Alsof mensen die sociaal wél goed ingebed zijn automatisch over voldoende hulpbronnen beschikken. Los daarvan kan ‘de sociaal geïsoleerde’ antwoorden: ‘Hulpbronnen om wat te bereiken? Een leven zoals iedereen dat in deze samenleving leeft? Voor mij hoeft dat niet, ik vind het niet erg om zo te leven als ik nu doe of straks moet – al kun jij je dat misschien niet goed voorstellen.’ We weten uit de literatuur dat er talrijke medeburgers zijn die niet graag meedoen met de *rat race* en met overtuiging op een sociaal minimum wensen te leven. Dat zijn geen meelijwekkende types en evenmin zorgwekkende zorgmijders.

(c) En daarmee stuiten we op de derde kwestie: leven in sociaal isolement hoeft voor de betrokkene niet problematisch te zijn noch te worden. In die zin hoort deze vorm van alleen-zijn niet per se thuis in dit overzicht. Niet iedereen belandt er vrijwillig in, maar er vrede mee hebben kan dikwijls een effectieve manier van coping zijn. Sociaal isolement kan gepaard gaan met eenzaamheid, al hoeft dat zeker niet steeds het geval te zijn. Je kunt eenzaam zijn te midden van tientallen contacten en je kunt leven zonder noemenswaardige contacten zonder eenzaam te zijn. Je sociale wereld, of wat nauwkeuriger gezegd: je sociaal kapitaal, zal dan klein zijn en dat maakt je mogelijk kwetsbaar, maar of dat ook werkelijk beroerd uitpakt, moet blijken. Waar er bij eenzaamheid een verlangen naar anderen bestaat, is dat bij sociaal isolement niet zo. De buitenwereld is niet zo relevant, niet als bron (waaruit je leeft) noch als bestemming (waarvoor je leeft). De sociaal geïsoleerde is niet per se op zichzelf betrokken maar wel zijn of haar eigen maatstaf, leeft in zijn of haar eigen tijd zonder het gevoel dat die tijd dus snel of traag verloopt. Het is simpelweg de eigen tijd waarin het leven zich afspeelt.

In de literatuur wordt veelvuldig opgemerkt dat ‘eenzamen’ dikwijls met zichzelf worstelen en

⁷ Het onderscheid tussen eenzaamheid en sociale isolatie is min of meer onomstreden en wordt zeer breed in de literatuur

ondersteund, zie ook voor Nederland De Jong Gierveld, Van Tilburg & Dykstra (2006) en Van Tilburg & De Jong Gierveld (2007).

mede daardoor de omgeving ook met hen. Daarbij speelt een goed onderzocht en ook uitvoerig beschreven mechanisme: wie sociaal geïsoleerd is, leeft in zijn kleine wereld – almaar meer zelfs. Het contact met anderen is spaarzaam en thematisch smal, dat wil zeggen: je gaat met weinigen om en je hebt het over weinig. Daardoor wordt je sociabiliteit niet onderhouden, laat staan geoefend: je wordt sociaal onhandig, je kunt op den duur niet precies genoeg meer interpreteren wat anderen zeggen, bedoelen of vragen. Je krijgt het moeilijker met de non-verbale communicatie en je kunt ook steeds moeilijker adequaat op je gesprekspartners reageren. Hoe onhandiger je in dat opzicht wordt, des te afstandelijker je je gaat opstellen; je deinst terug voor wat je moeilijk afgaat. Je bent niet goed in ‘sociale contacten’ en je stelt ze daarom ook niet meer zo op prijs. Je leeft steeds liever in je eigen wereldje en ontwikkelt gewoontes die buiten dat wereldje niet gemakkelijk begrepen en gewaardeerd worden. Dat kan uitlopen – en dat loopt ook dikwijls uit – op bewust afstand houden tot anderen maar vooral op een achterdochtige houding: je vertrouwt de anderen moeilijk, je hebt al snel de idee dat ze konkelfoezen en dubbelzinnig naar je zijn. Ze moeten iets van je, je voelt dat je uit je tent wordt gelokt en daar ben je zeer afkerig van. Je trapt er niet in en zo nodig zoek je de confrontatie en werp je hun je verdenkingen voor de voeten. Je staat op scherp als het gaat om welke rol anderen in jouw leven mogen spelen. Je was al sociaal geïsoleerd en door de oplopende sociale onhandigheid isoleer je je nog meer. In de ogen van anderen ben je steeds meer ‘naar’ gezelschap: ongezellig, moeilijk, wantrouwend, afhoudend, confronterend of juist extreem teruggetrokken en letterlijk nietszeggend. En zo is er een duivels en zichzelf in standhoudend mechanisme geïnstalleerd: de sociaal geïsoleerde die zich almaar verder isoleert en anderen van zich vreemdtd. Tijd is circulair.

3 Verlaten zijn

De derde gestalte van ‘eenzaamheid’ die we onderscheiden is het ongelukkige gevoel verlaten te zijn. In de beleving van de betrokkene speelt daarbij een gerechtvaardigde of minstens begrijpelijke verwachting een essentiële rol: de verlatenheid wordt ervaren als ongepast, onverdiend, onrechtvaardig en in elk geval onvoorzien, niet normaal en pijnlijk.

Het verschijnsel doet zich voor in het informele en in het formele domein.

Ouders kunnen diep teleurgesteld zijn als hun kinderen niet van zich laten horen, bij ziekte of verhuizing van de ouder(s) geen belangstelling tonen, de feestdagen vergeten en ook overigens steeds voor zichzelf en hun eigen leven kiezen. Dat is niet wat deze ouders hadden verwacht, dat is niet in lijn met wat ze dachten dat ze met hun kinderen hadden, dat is niet wat ze vinden verdiend te hebben na alles wat ze voor hun kinderen over hebben gehad. En ‘zo hoort het ook niet’. In hun aanvoelen is het dan ook onbegrijpelijk en niet zoals het zou moeten gaan. Dat kan overigens net zo goed omgekeerd gelden: ouders die niet malen om hun kinderen en niet in de buurt komen van wat je van ouders zou mogen verwachten. In beide gevallen roept het een ellendig gevoel op: in de steek gelaten worden want niet meer nodig, niet meer nuttig, niet meer interessant, niet meer de moeite waard. Of dit ook daadwerkelijk het geval is, staat te bezien: het gevoel van verlatenheid kan de dementerende bekruipten hoewel ze dagelijks bezoek van haar kinderen krijgt, of de verwarde man die elk bezoek kordaat buiten de deur zet. De verwachting blijft niettemin bestaan en wordt niet ingelost. Zo is althans de beleving. Een analoge situatie kan zich voordoen in je vriendschap, met je burens of met dierbare collega’s van het werk: je had niet gedacht dat ze je de rug zouden toekeren. In nog weer andere omstandigheden kan het zich voordoen als iemand overlijdt van wie je zielsveel hield: je voelt je door de dode in steek gelaten, zo had het echt niet gemoeten, dit was wel het laatste wat je had gedacht. Maar de verwachting kán niet eens meer ingelost worden: de rouwende scheldt op de dode dat deze hem een loer heeft gedraaid, verlaten heeft.

Op een enigszins vergelijkbare wijze kan het spelen in de relatie met professionele hulpverlening: je hebt ten einde raad toch maar hulp gezocht, je hele hebben en houden op tafel gelegd en nu doen ‘ze’ bij lange na niet wat je had verwacht. Ze vinden waaraan je lijdt lang niet zo urgent als jijzelf en maken ook niet de haast die je gewild had. Je blijkt het bovendien allemaal zelf te moeten doen, ze zijn minder beschikbaar dan je dacht, ze stellen voorwaarden, ze lijken druk met zichzelf en bureau-

cratisch gedoe, je hebt slechts recht op een beperkte hoeveelheid hulp, kortom: je voelt je amper geholpen en eerder teleurgesteld en (weer) verlaten. Ze doen niet wat je had gehoopt, ze kijken de andere kant op, keren zich van je af, het lijkt hun niet veel te kunnen schelen, ze zijn er niet voor jou in je nood. Zo voel je dat. Verlatenheid.

Deze gestalte van allengheid moge lijken op (1) eenzaamheid, maar is dus niet zozeer met ‘betekenissen’ verbonden als wel met (niet onredelijke) ‘sociale verwachtingen’ die niet bewaarheid worden en daardoor gevoelens van frustratie en hulpeloosheid oproepen – die op hun beurt de ervaring van verlatenheid voeden, verdiepen en in stand houden. Die verwachtingen vallen niet noodzakelijk samen met ‘verlangen’, zoals bij eenzaamheid. Zolang die verwachtingen blijven bestaan en hun betekenis zo groot is (respectievelijk de betrokkene zo afhankelijk blijft van en zoveel waarde hecht aan het inlossen van de verwachtingen) zal de verlatenheid voortduren en in betekenis toenemen. De verwachting doet zich dan geleidelijk voor als een recht: ik heb eigenlijk recht op bezoek, aandacht, hulp of liefde. Daarmee verschilt deze vorm (verlatenheid) van eenzaamheid. Maar er is meer.

Het gaat hier gewoonlijk om verwachtingen die persoonsgebonden zijn: ouders verwachten niet dat zomaar mensen langskomen, maar hun eigen kinderen. Het kind wil geen aandacht van onverschillig wie maar van zijn vader of moeder. De rouwende voelt zich verlaten doordat uitgerekend haar levensgezel gestorven is. Anderen kunnen die plek niet of heel lastig innemen en het gemis dan ook niet zomaar goedmaken – hooguit iets verzachten. Al komen er hordes anderen langs, dan nog kan het gevoel verlaten te zijn gemakkelijk blijven bestaan.

En ten slotte nog een laatste onderscheid met eenzaamheid: als je je verlaten voelt, was je dus eerder samen. Deze variant van ‘eenzaamheid’ gaat terug naar een moment dat men het goed had met elkaar en niet gescheiden was. Daar zijn de hoop en de verwachting ontstaan: zo is het goed, zo moet het blijven, dit houden we vast, dit krijgt een passend vervolg – en precies dat gebeurt niet. Daar zitten

de frustratie en het verdriet. Het geldt zelfs voor het gevoel verlaten te zijn door een professionele hulpverlener: je hebt samen gesproken over je nood, je hebt je getoond, iemand heeft je gezien en begrepen (denk je) en dan reageert men toch niet zoals je had gedacht. Wat was dat begripvolle samenzijn dan? Als het wel wat voorstelde, dan had je nu niet in je sop gaar hoeven koken; en als het niets voorstelde, dan voel ik me ook niet verlaten maar gewoon bedonderd. De tijd is hier niet traag of schrijnend, maar wachttijd of tijd van verwachting.

4 Beknot zijn

Een pijnlijke variant van ‘eenzaamheid’ trad in de corona lockdown weer aan het licht, maar we kenden haar al van andere situaties. Toen de verpleeghuizen op slot gingen en ouderen geen bezoek meer mochten ontvangen, raakte het begrip ‘huidhonger’ in zwang: ouderen voelden zich enorm ‘eenzaam’ doordat ze niet aangeraakt werden, geen knuffels kregen, geen kus, geen zachte klopjes op hun arm en geen arm om hun schouder. Je ‘eenzaam’ voelen dus doordat niemand je aanraakt. De zorg en de omgangsvormen zijn sterk beknot. Algemeen wordt deze vorm van ‘eenzaamheid’ als ernstig beoordeeld: pijnlijk, schrijnend en zelfs gekmakend, want de behoefte om elkaar een *hug* te geven is groot en lijkt, hoe langer ze uitblijft, almaar groter te worden. Er werden omweggetjes bedacht, zoals elkaar omarmen door een hangend plastic heen. Opmerkelijk is daarbij dat het gekmakende van de situatie ervaren wordt door beide partijen: die wil aanraken en die aangeraakt wil worden. Er werd wel degelijk goed voor de ouderen gezorgd, ze werden gevoed en gebedd, ze konden videobellen met hun kinderen en kleinkinderen, er waren vanaf een bepaald moment ontmoetingen achter glas of in een ‘quarantainer’ in de tuin. Er was contact en relaties werden onderhouden, maar aanraken was taboe, er moest letterlijk afstand gehouden worden. In de coronacrisis van het voorjaar 2020 zagen we mensen in een bitter alleen-zijn sterven: zonder anderen, niet omarmd, niet vaarwel gekust, niet gekoesterd, niet eens vastgehouden. Verloren lichamen, verloren levens, ‘eenzaam’ sterven.



© Foto door Miriam Cauvin/2020 op Twitter.

We kenden al de kritische opmerkingen van rouwenden: iedereen praat met mij maar ik kan tegen niemand aan kruipen, er is geen mens die mij streelt, niemand wiegt mij als ik niet slapen kan. We formuleerden eerder in het kader van goede zorg enkele wrange tegenstellingen: ik wil niet gevoerd worden noch onmisbare voedingsstoffen moeten innemen maar aan tafel gaan, ik wil niet gereinigd worden met een wegwerp toed maar mogen badderen in water met een scheutje badolie, gewassen met zachte spons, afgedroogd met een badlaken en lekker mogen ruiken. Ik wil niet dat mijn haar netjes gekamd wordt maar dat ik rustig en lang geborsteld word. De verzuchting dus om zorghandelingen niet tot op het (functionele) bot uit te kleden maar de menswordende dimensie ervan te sparen.

Misschien is het allemaal niet haalbaar en grensoverschrijdend, hier gaat het echter om de pointe: ik voel me beroerd en heel alleen als ik zodanig in leven word gehouden dat gelijktijdig een fundamenteel deel van wie ik ben en hoe ik besta verwaarloosd wordt: de zintuigelijke sensaties via mijn huid, mijn rug, mijn haar, mijn reuk.

In bijvoorbeeld de haptonomie, in Gestalttherapie, in *gentle teaching* en ook in bepaalde varianten van de

fenomenologie wordt dit fenomeen van binnenuit inzichtelijk gemaakt: de hand is meer dan een instrument waarmee we klussen doen en de aanraking legt ook een alternatief repertoire om te communiceren open: waar woorden tekortschieten of überhaupt niet uitgesproken kunnen worden, biedt de warme, zorgvuldige aanraking dikwijls een mogelijkheid. De aanraking als bevrijding uit je benauwenis, als een modus om je te laten kennen en gekend te worden. De aanraking als een bevestiging erbij te horen, de moeite waard te zijn, dierbaar en gewild. De ontzegging van deze mogelijkheid blijkt een brute vorm om medemensen uit de menselijk familie te stoten en prijs te geven aan hun ding-zijn. Tijd is dan onderhoudstijd.

Alsof zorg voldoende kan zijn wanneer ik als een lichaam gezien word zonder lijf. Het gaat verder dan de hunkering om gekoesterd te worden. Zeg, onder verwijzing naar de fenomenologie van Husserl en Merleau-Ponty, dat 'mijn lichaam' de afstandelijke aanduiding is van mij als een biologisch, materieel ding onder de dingen, terwijl 'mijn lijf' betrekking heeft op mijn beleving of bewustzijn van mezelf als bewegend, kunnend, voelend, wetend lichaam in het hier en nu, in deze wereld, in sociale

betrekkingen. Mijn lijf doet zich aan mij voor via een intern zintuig en zo besta ik zelfbewust. De ellendige ervaring van alleen-zijn is in deze variant de ervaring wel als lichaam maar niet als lijf in tel te

zijn. Mijn lichaam wordt in stand gehouden, alsof daarin geen zelfbewustzijn huist dat ook gevoed moet worden⁸.

Zeker, er is onderzoek dat zou uitwijzen dat het allemaal zo'n vaart niet loopt (Van Hout en Angevaere 2020). De onderzoekers gebruikten de periodieke RAI-registraties in de verpleegzorg; RAI staat voor *Resident Assessment Instrument* en is een bundel van gevalideerde instrumenten waarmee zorgprofessionals schatten en registreren hoe de zorgontvanger het maakt op fysiek, psychosociaal en medisch vlak. De onderzoekers vergeleken deze registraties van 531 bewoners in lockdown (in 36 huizen) met die van 475 bewoners (32 huizen) een jaar eerder. Natuurlijk bleken allerlei sociale activiteiten sterk verminderd te zijn, maar niet de 'interacties met verwanten'. En ja, mensen voelden zich vaker eenzaam en waren meer teruggetrokken, maar ze hadden ook heel veel minder last van conflicten en gebruikten minder medicatie om angsten te bestrijden. De stemming, het cognitief functioneren en het vermogen het alledaagse leven te leiden, boerden niet erg achteruit, en er werd evenmin een groter beroep gedaan op de zorg.

De onderzoekers zijn voorzichtig maar hun conclusie luidt dat de gevolgen van het bezoekverbod ten tijde van de eerste lockdown geweldig meevallen: de verboden bezoeken werden ruimschoots gecompenseerd met andere media, en conflicten met staf en medebewoners namen sterk af. Er was duidelijk meer rust in de tent en, zoals ook ander onderzoek laat zien, dat doet mensen goed. Zo ellendig was het allemaal niet en van eenzaamheid en depressiviteit zien we in de harde cijfers amper iets terug.

Dat klinkt als goed nieuws, de sector reageerde dan ook verheugd op de uitkomsten en dacht ze ook te kunnen verklaren: de rust was neergedaald in de huizen en beeldbellen blijkt een heel goede vervanger van bezoek.

Maar hoe hebben we het nu? Waren de beelden van familieleden die op hoogwerkers hun ouderen van dicht-

bij wilden feliciteren, die elkaar na twee maanden weer mochten omarmen door een velletje plastic heen, die in speciale 'quarantainers' achter plexiglas hun moeder even live mochten zien of die roepend en snikkend op straat stonden om hun hoogbejaarde ouder ver weg achter het raam te groeten, waren al die beelden overtrokken, onwaar? Geven die geen goed beeld van de lockdown werkelijkheid, van de ervaren 'eenzaamheid' en van wat het bezoekverbod betekent? En wat te denken over het eenzame afsterven en al die godverlaten uitvaarten? Omdat sterven niet geregistreerd wordt in de RAI-registraties, telt het niet?

Wat in mijn ogen vooral te denken geeft, is de tweevoudige, impliciete gelijkstelling: 1) contact is contact, en als je hoe dan ook contact hebt, kun je amper eenzaam zijn; 2) rust doet goed en contact geeft onrust, opwinding, emoties en dat moeten we niet hebben. Rust is te prefereren boven onrust en levendigheid. Ik geloof onmiddellijk dat suffende bewoners van verpleeghuizen goed scoren in metingen van onrust en depressiviteit. Wordt 'eenzaamheid' hier niet zoek gemaakt met het onderzoeksinstrument dat gebaseerd is op de genoemde gelijkstellingen? Die registraties geven informatie, maar als onderzoek, geïnteresseerd in de betekenis van bezoekverbod, *niet* bereid is van binnenuit te kijken, dus zich niet afvraagt wat de betrokkenen eraan beleven en hoe rijk die beleving is, dan achterhaalt het de betekenis niet, in elk geval niet de *feitelijk beleefde betekenis*. Het onderzoeksinstrumentarium bepaalt dan wat als betekenis geldt. Ik vind het eerlijk gezegd choquerend dat 'rust' gezien wordt als een indicator van goed leven en symptomen van levendigheid (onrust, opgewonden zijn, heftigheid, sterke gevoelens, ergens om strijden et cetera) als contra-indicatie. De logica van de aangeharkte tuin.

5 Ingekeerd zijn

Een vijfde gestalte van 'eenzaamheid' is die van de implosie: mijn wereld zakt ineen door een ontzaglijk verlies. Er ontstaat een wervelende draaikolk die alles en iedereen naar de bodem sleurt en vanaf dat moment leef ik volkomen ingekeerd, terugge-

worpen op mezelf en precies daar (bij mezelf) is het slecht toeven want ik ben mezelf niet meer. Ik ben razend, ik ben kapot, buiten zinnen, ik heb geen samenhang meer, ik doe wat onredelijk en irrationeel is. We hebben het hier over ontwrichtende rouw ten gevolge van een groot verlies: van een geliefde, van je toekomst, je gezondheid, je vader-

⁸ Zie: Waldenfels (2000), Uzarewicz (2003) en Uzarewicz & Moers (2012) en Moers (2012).

land, je werk. Kernbegrip is hier ‘verlies’ en niet, zoals hierboven, ‘betekenis’, ‘contact’, ‘verwachting’ of ‘aanraking’. Niettemin zijn deze vormen van ‘eenzaamheid’ onderling verwant en gaan ze soms ook samen; zoals gezegd is ‘eenzaamheid’ altijd intern verbonden met verlies. Hier gaat het echter om heel groot, evident verlies en gemis, met hoge affectieve lading en breed ontwrichtende uitwerking. Ingekeerd-zijn is dikwijls een tijdelijke manier van ‘eenzaamheid’.

Het alleen-zijn zuigt mij de diepte in en de herinneringen openen mij niet (naar anderen) maar werpen mij gedurig terug op mezelf. Rouwen is, zeker aanvankelijk, een intense vorm van alleen-zijn, van ‘eenzaamheid’, door *nolens volens* te verkeren bij wat was en verloren ging, bij wat dierbaar is maar voorgoed buiten bereik is geraakt, bij wat zeker was maar nu op losse schroeven staat.

Het alleen-zijn van de rouwende is complex en zit vol ambiguïteiten. De rouwende is afgesneden van maar verkeert tegelijk onophoudelijk met degene of datgene waarvan hij afgesneden is. Fantoom aanwezigheid. Dat is een ellendige manier van ‘eenzaamheid’ beleven maar de rouwende is niet van zins dat op te geven en indringend met anderen te verkeren; het zou verraad zijn. Een vorm van ‘eenzaamheid’ die je overkomt en die je je daarna toe-eigent en niet wenst op te geven – zeker aanvankelijk niet. Je kunt het soms ook niet opgeven omdat rouw obsessief is, je bezet houdt of je nu wilt of niet. Opgeven zou betekenen dat het verlorene toch geen unieke waarde had, uitwisselbaar is en dus vervangen kan worden.

De wereld waar de rouwende ingezogen wordt, is onleefbaar, pijnlijk, onherbergzaam maar eruit komen lijkt geen optie want dan wordt de rouwende in een leven gestort dat op een andere manier onleefbaar, pijnlijk en onherbergzaam is. Het leven

staat stil, kan niet vooruit. Als je teruggeworpen bent op jezelf en verzonken in de fantomen van de werkelijkheid, staat de tijd stil.

Het afgesneden zijn betreft niet slechts iets in de buitenwereld (je geliefde, je baan) of wat in zekere zin extern aan je is (je gezondheid) maar raakt uiteindelijk aan je eigenste kern, je identiteit: wie ben ik nu precies als ik geen echtgenoot meer heb, geen baan, geen vaderland, geen kind, geen boezemvriend? Hoe heet dat niet-zijn – dat is de vraag waarmee Frans Thomése in 2003 zijn boek *Schaduwkind* opende. ‘Een vrouw die haar man begraaft, wordt weduwe genoemd, een man die zonder zijn vrouw achterblijft, weduwnaar. Een kind zonder ouders is wees. Maar hoe heten de vader en moeder van een gestorven kind?’ Alleen-zijn is hier ook: niet meer weten wie of wat je nog bent; de naamloze identiteit. Of de identiteit waarvoor onze cultuur het niet nodig heeft gevonden een naam, een begrip te munten.

Doordat bij een groot verlies de tijd stil komt te staan of zelfs achteruitloopt, en je identiteit uiteenvalt, ontstaat er een diepe ingekeerdheid die hoort bij de poging jezelf opnieuw uit te vinden. Dat gaat gepaard met vragen zoals: wie ben ik nog? wat zou ik nog? is er een toekomst? En met de ervaring dat de buitenwereld pijn doet doordat ze doodleuk doorgaat, verder gaat alsof er niets is gebeurd en alsof alles nog zou kunnen. Waar in de andere vormen van ‘eenzaamheid’ de aanwezigheid van anderen (dringend) gewenst wordt, is dat hier veel minder of zelfs niet het geval. De buitenwereld en tekenen van leven doen immers pijn en de rouwende heeft geen eelt meer op zijn of haar ziel: de dunne huid zorgt ervoor dat alles hard binnenkomt.

Dit geheel van kenmerken onderscheidt deze vorm van ‘eenzaamheid’ scherp van de voorgaande.



© Cédric Marachian (z.j.): *L'ennui*

6 Verveeld zijn

Een zesde vorm van 'eenzaamheid' heeft met de vorige gemeen dat het om een soort van 'dood zijn' gaat. In dit geval echter niet vanwege een groot verlies maar doordat je niet meer voelt dat je leeft en de 'stroomstoten' die het leven zouden moeten opwekken achterwege blijven. De ervaring is dat je niets meemaakt waardoor je kunt zeggen: dit ben ik en zo leef ik.

⁹ Zie Van Engeland & Kanne (2020), Van 't Veld e.a. (2020), en Landman (2020). Op de website van Movisie wordt het thema van eenzaamheid onder jongeren gedurig geactuali-

In de coronacrisis klaagden jongeren⁹ (18-29 jaar) dat ze 'eenzaam' waren en dat ze mensen om hen heen misten. In onderzoek van Movisie en I&O Research (p. 13) werd hun klacht cijfermatig onderbouwd: ze voelen zich in deze crisis aantoonbaar 'eenzamer' worden, meer dan andere leeftijdsgroepen. Hans Alderliesten van Movisie legt dat als volgt uit: '[Jongeren] willen erop uit, reizen, nieuwe relaties aangaan. Ze zijn heel erg bezig met

seerd, ook op basis van eigen onderzoek, onder meer in het 'Coronadossier' (zie: <https://www.movisie.nl/coronadossier>). Ook I&O Research doet dat.

zelfontplooiing, en dat is nu lastig. Veel plekken waar ze hun sociale leven hebben, zoals school en werk, zijn dicht.’ De onderliggende idee is dat als je je vrienden niet meer live ziet, niet uitgaat, niet kunt skaten, op school niet samenkomt, niet mag shoppen, niet kan rondhangen, niet uit eten kunt gaan, geen pretpark mag bezoeken, niet een weekendje naar Valencia of Londen kunt, er geen concert of festival is, je niet naar het krachthonk mag, niet kunt karten of *laser gamen*, niet naar de bioscoop kunt, niet kunt voetballen of hardlopen etc. dat je dan niets beleeft en als je niets beleeft, leef je niet. Geen uitdaging, geen prikkels, geen opwinding, en dus geen bevestiging dat je leeft. In onderzoek verwoorden jongeren het ook zo: als je te veel vrije tijd hebt (zoals tijdens de lockdown) ga je je vervelen en steekt FOMO (*Fear Of Missing Out*) de kop op. Je krijgt het gevoel niet mee te doen en buitengesloten te zijn op de terreinen waar het interessant en spannend is.

Dat het hier gaat om jongeren, is een belangrijk gegeven: juist zij moeten hun identiteit nog ontwikkelen en zijn daarvoor aangewezen op tal van ‘experimenten’ met tal van anderen. Zo word je volwassen en zo leer je wie je wilt zijn te midden van anderen. Het wegvallen van die ontplooiingsruimte is dus een gevoelige slag. Maar het ligt ingewikkelder want de genoemde activiteiten zijn meer dan *zelfontplooiing*-in-sociaal-verband: ze vormen een continue stroom van moderne *bestaansbevestigingen*, ze geven je de zekerheid dat je leeft, meedoet, bent waar het gebeurt, erbij hoort. Ze dragen bij aan je identiteitsvorming en -beleving: zo word ik iemand, zo ben ik, zo besta ik in deze wereld en hieruit kom ik tevoorschijn. Als je identiteit zich al uitgekristalliseerd heeft, meer verzadiging en stabiliteit kent bijvoorbeeld doordat ouder bent, zou je minder gevoelig zijn voor het wegvallen van deze ‘opwinding’. In een samenleving waar *events*, prikkeling en de beleving centrale categorieën zijn, is het verplicht thuisblijven – hoeveel Netflix, spelcomputers, social media er verder ook beschikbaar zijn – desastreus: de markt van de *Erlebnisesellschaft* die ons allen en in het bijzonder jongeren bedient, heeft ons geleerd dat je leven pas de moeite waard

is als je grote, heerlijke en unieke *experiences* opdoet of beter: ‘consumeert’. Het tegendeel daarvan zijn niet slechts saaiheid of suffe routines maar is de dodelijke verveling (die overigens grenst aan walging). En, weten we allang, verveling is een afgrijselijke vorm van alleen-zijn, geen raad weten met jezelf, met de tijd, met de dingen, met het leven. Wat je wilt kan niet en wat kan heeft kraak noch smaak, kan jou niet boeien en heeft geen zin. Verveeld zijn is een vorm van dood zijn. Over dit verschijnsel is er ook kritisch geschreven (Twenge 2006 en 2017): onze verwende jeugd, met een hoog consumptieniveau en veel te hoge eigendunk, alsof de wereld om hen en het leven om hun bijzondere belevingen zou draaien.

Toch is het onjuist te suggereren dat dit fenomeen zich alleen voordoet bij jongeren. Een variant ervan meen ik ook te zien in de ‘voltooid leven’ problematiek. Zeker, op een andere wijze maar met een gelijkaardige ervaring: door alles wat niet (meer) kan de band met het levendige leven verliezen, niet langer het gevoel hebben dat je deelhebt aan wat ertoe doet, niet langer bevestigingen ontvangen dat jij zelf ertoe doet en erbij hoort. Geweld worden door de ervaring respectievelijk door de angst dat je buiten het bruisende, identiteit verscaffende, zingevende leven staat of binnenkort komt te staan. Dat is de kern en dan komen er tal van andere zaken bij zoals uitgeput zijn en verder verval vrezes. Of: beter dan het is, wordt het niet – en waarom zou je dat willen meemaken? Toch zou dat dragelijk kunnen zijn als de deelname aan het leven zelf bevredigend zou zijn. Dat wil zeggen: een bevestiging zou inhouden. Het zou het gevoel van zinloosheid doorbreken.

Er zijn uiteenlopende grote theorieën over de verveling¹⁰ – gewoonlijk verwijst men graag naar de loodzware Jean-Paul Sartre of naar het tegendraadse boek van de Nederlandse filosoof Awee Prins – de doffe, deprimerende stemming waarin je, te midden van de dingen, alleen bent met jezelf en waarin de tijd niet om te krijgen is tenzij je haar doodt, waarin het leven je niets te bieden heeft tenzij je dat er zelf onophoudelijk met kracht uitwringt, en dat dat niet tijdelijk is maar een basaal

¹⁰ Ik steun op het brede Gardiner & Haladyn (2017), het prachtige en scherpzinnige Prins (2007), het cultureel speelse Toolhey (2010) en Svendsen (2005).

kenmerk van het (moderne) bestaan zelf tenzij je het zelf doorbreekt: slechts als je je radicaal terugtrekt of jezelf forceert, kun je dat gevoel doorbreken. Of, zegt Awee Prins, als je de diepe grondstemming van het huidige bestaan, dat is: de diepe verveling die oprijst uit de overvloed van mogelijkheden, niet almaar dooft, overtreft en ontloopt maar aankijkt en je toewijdt aan de aandachtige omgang met de alledaagse dingen. Het komt in de buurt van wat ik ‘klein kijken’ heb genoemd.

Ten slotte kom ik nog even terug op de *Erlebnisgesellschaft* – die overigens symptomatisch is voor de neoliberale manipulatie van onze gevoelens en de collectieve leugen van onze bestemming om geluk te moeten ervaren; maar dat is een ander chapter – omdat je daarmee jongeren ook heel gemakkelijk onrecht aandoet. ‘Eenzaamheid’ onder jongeren heeft ook geheel andere oorzaken dan ik hierboven beschreef op de noemer van verveling. Ik verlaat dus even ‘eenzaamheid’ in verband met verveling. Batsleer & Duggan (2020) wijzen op andere mechanismes van ‘eenzaamheid’ onder jongeren: ‘eenzaamheid’ die samenhangt met de – thans eens te meer delicate – overgang naar de wereld van volwassenen, met scherpe scheidslijnen in onze samenleving (tussen culturen, etnische herkomst, financiële klassen etc.) die onophoudelijk *outsiders* produceren, het onderwijssysteem dat ver afstaat van de leefwereld van jongeren en gemakkelijk vervreemdt en afstoot, en zo nog meer factoren. Ik wil maar zeggen: in de wereld van de ‘eenzame’ jongere speelt er meer dan verveling en de jacht op leven bevestigende sensaties.

7 Stuurloos zijn

Een volgende variant van ‘eenzaamheid’ dient zich aan in de gestalte van uitgeleverd zijn aan jezelf. Je bent thuis en begint te piekeren, steeds meer en meer, en je kunt eigener beweging niet meer stoppen. Je bent ongerust omdat je kind nog niet thuis is en van lieverlede slaat je fantasie op hol. Je vreest de vreselijkste dingen. Je kunt niet ophouden om naar het raam te lopen, de gordijnen opzij te schuiven, het donker in te turen en de boel weer te sluiten; je doet het wel veertienmaal. Je denkt muizen achter het behang te horen en in plaats van deze nachtelijke fantasie klein te krijgen, wordt ze groter en groter en verlies je jezelf in angsten: *the hour of the wolf* (waar heel wat kunstenaars – van de

Zweedse cineast Ingmar Bergman tot de Nederlandse beeldhouwster Lotta Blokker – aandacht hebben gegeven). Je denkt dat je jezelf moet snijden, een veiligheidsspeld onder je huid moet duwen of op het spoor moet gaan liggen, en je kunt het niet stoppen. Je verdenkt je partner van overspel en de gedachte wordt groter, massiever en onontkoombaar. Gek word je ervan. Stapelgek maar je kunt het niet stoppen. Jij en je hele of halve gekte – en niemand anders: dat is de kern van deze ‘eenzaamheid’. Althans in de zware variant.

Hier wordt een zichzelf in standhoudende cirkel van alleen zijn op gang gebracht: zonder een ander draai je door, eenmaal doorgedraaid kan de ander je amper nog bereiken. Misschien zijn de anderen er wel, maar het toelaten van hen is nu juist wat je niet kunt, gegeven de opkomende ‘obsessieve’ beelden – wanen of niet. Tegenstrijdige ideeën over de realiteit verscheuren je. Je klappt uiteindelijk dicht, en het woord ‘obsessie’ zegt het al: je wordt bezet en bent niet meer vrij. Je voelt het als het ware gebeuren maar je kunt de noodrem, de uitgang, de ander niet vinden. Trucjes om jezelf tot staan te brengen ken je niet of ze werken niet. Je gevoel daarover is dikwijls dubbelzinnig: ik wil het anders maar ik ben ook gehecht aan wat ik zo obsessief denk, zie, voel en ik vind dat niet betekenisloos. Ik heul met mijn bezetter.

Het kan zijn dat ik introvert ben en dat het begint wanneer ik geïrriteerd, moe of droevig gestemd ben – het gebeurt immers niet altijd. Maar het punt is: *het* gebeurt, ik zoek het niet en het overkomt me. Alsof mijn kop het overneemt: ik word ingesloten in een aanhoudende zorg, in een kleine irritatie of in een voorval en, eenmaal gevangengenomen, begint het te draaien zonder te stoppen en laat mij achter in angst, met schaamte, gestrest of verongelijkt. Of vastberaden wraak te nemen, mijn gelijk te halen, een rake mep uit te delen. Ik denk dat dat me goed zal doen maar dat vermoeden leidt ertoe dat ik dieper wegzak, en ik mijn ‘eenzaamheid’ ga koesteren: ik zie daarin mogelijkheden om me te bevrijden van wat me neerdrukt – waarheid of waan. Ik zit echter vast in het object van mijn aandacht en de taal laat goed zien hoe dubbelzinnig dat vastzitten is: de kwestie die me ‘bezighoudt’ (=aandacht vergen) ‘boeit’ me (=ketenen), ‘fascineert’ me (=betoveren) en ‘obsedeert’ me (=

bezetten). Ik heb er meestal een dubbelzinnige verhouding toe.

Natuurlijk kan men deze beschrijving afdoen als die van een psychiatrische stoornis (*obsessive-compulsive disorder* / de ouderwetse ‘dwangneurose’) maar dat zou mijn punt tekort doen. De OCD is veel complexer dan het hier gepresenteerde beeld, maar wat belangrijker is: als een stoornis is het de oversized uitvoering van wat we allemaal meemaken. Hier gaat het mij om het gewone ervan: jezelf in de wielen rijden doordat je iets niet uit je hoofd kunt zetten. Zeker, dat is een gevecht (volgens populaire boektitels: met dwanggedachten, controle-verlies, kortsluiting in je kop, vals alarm, niet kunnen stoppen of het duiveltje van de geest) maar hier ligt de aandacht bij de bittere vorm van deze ‘eenzaamheid’ die daarbij optreedt, de gevangenschap in jezelf. De corona lockdown heeft – zo valt te lezen in kranten, in onderzoek (Position Paper *Lancet Psychiatry* 2020) en op vrijwel alle sites van GGZ-instellingen – grote effecten op onze mentale gezondheid, waarbij het zojuist beschreven soort gepieker de boventoon voert, vooral bij alleenwonende werkenden: door het ontbreken van verfrissende sociale contacten en een vaste dagstructuur slaan somberheid toe, gepieker, angstigheid en de neiging ‘door te draaien’. Je kunt de zaken niet meer in verhouding zien. Er staat geen rem op je fantasieën, angstigheden, gekkigheden en trouwens ook niet op dwangmatig volgen van het nieuws of op vitten, bekvechten of erger dan dat. De ‘sociale verdunning’ ontbreekt. Alsof sociale isolatie tijdens de lockdown tot een innerlijke stuurloosheid leidt, waarbij de betrokkene verweesd achterblijft: uitgeput en terneergeslagen door zijn eigen gemaal en gedoe. Hoe langer het duurt, hoe meer de tijd voelt als marteltijd.

Waar we van eerdere vormen van alleen-zijn zeiden dat ze draaiden om het gebrek aan betekenisvolle anderen (eenzaamheid), aan sociale contacten (isolement), aan verwachte aandacht (verlatenheid), gebrek aan fysieke koestering (beknotting), gebrek aan opbeuring (ingekeerdheid) en het gebrek aan

sociale bevestiging (verveling), draait het hier om iets geheel anders: gebrek aan zelfbeheer. Niet of nauwelijks baas in eigen huis zijn en door je eigen kostgangers afgemat en gepiepeld worden. De ervaring daarvan is zo wezenlijk anders dan van eenzaamheid, isolement of verlatenheid, dat we het een aparte variant noemen. Op beknotting en verveling lijkt ze niet eens. Wel enigszins op ingekeerdheid of teruggeworpen op jezelf zijn. Alleen daarbij is de trigger een onverdraaglijk groot verlies en dat is hier niet zo: hier gaat het eerder om het wegvallen van een structuur of houvast.

8 Ongehoord zijn

Voor de beschrijving van deze variant baseer ik me op Jill Stauffer (2015). Haar aangrijpende boek is gewijd aan de slachtoffers van ontzaglijke wredeheden (holocaust, Apartheid et cetera): als ze al ooit zouden kunnen herstellen dan is er een gemeenschap nodig die wil luisteren. En precies dat is een haast ondoenlijke, onverdraaglijke voorwaarde: we willen hen niet horen. Stauffer heeft vooral het oog op luisteraars zoals onderzoekers, journalisten, historici, verzoeningspanels die belang moeten stellen in de verhalen van getraumatiseerde slachtoffers van levensbedreigend geweld. Het concept ‘ethical loneliness’ is de (fenomenologische) beschrijving van de ervaring van deze slachtoffers: geïsoleerd te zijn van en niet in relatie te staan met hun eigen cultuur, de eigen gemeenschap en de mensen van wie ze houden doordat hun verhalen niet aanvaard, ten volle gehoord en juist begrepen worden. Dat het je ‘eigen’ mensen zijn die het niet willen en niet kunnen horen, is de bittere kern van deze ‘eenzaamheid’. Terugkomen uit de oorlog of het systematische seksuele misbruik van een naaste overleven en niet gehoord, niet geloofd worden – nota bene: door je eigen mensen niet. Het moge dan verwant zijn met, maar het gaat nog een stap verder dan de ‘epistemic injustice’ zoals Miranda Fricker dat heeft uitgewerkt: daar ontbreekt de taal om je adequaat te kunnen uiten, hier de wil en de ruimte. Fricker koppelt dat aan ‘onrecht’, Stauffer aan ‘eenzaamheid’.



© Niël Jonker (z.j.): *Weary at the Truth*.

Wat is ‘niet gehoord worden’ eigenlijk? Stauffer antwoordt: we willen dat men het verhaal kort houdt, niet te gedetailleerd vertelt, de walgelijke stukken weglaat, de zaken ordelijk brengt, ons er geen doodsangsten mee aanjaagt, en nog minder ons op de positie van medeplichtigen brengt, we willen dat het een verteerbare en eenvoudige clou heeft: slachtofferschap, vergeving, verzoening. Het moet passen in de frames die we kennen en waarop we gesteld zijn. Maar voor wie vertellen wil is het duidelijk: ze kunnen en willen niet luisteren. Het moet op hun manier, met hun logica, in hun frames of het hoeft niet, mag niet. De ervaringen van deze slachtoffers zijn uiteindelijk niet welkom en daarmee worden deze slachtoffers in een ‘ethical loneliness’ gestort. Dat is de ervaring verlaten te zijn door menselijkheid (‘...experiences of having been abandoned by humanity’). En als wij hun verhalen niet ten volle horen, kunnen zij niet herstellen omdat ze slechts dankzij de anderen die de relatie met hen aangaan en het aangedane onrecht ten volle erkennen, zichzelf kunnen terugvinden. Via hen kunnen ze zich tonen in de *wereld van naasten* en opnieuw lid worden van hun *eigen gemeenschap*. Maar Stauffer waarschuwt krachtig: als we, al dan niet gedreven door goede bedoelingen, uit zijn op

herstel(recht) en verzoening dan is de kans groot dat we niets horen. Noem het een politiek van goede bedoelingen of noem het ideologische verblinding; in elk geval staan ‘hogere intenties’ het open tegemoet treden van slachtoffers van gruwelijk geweld in de weg. Stauffer zoekt in het boek een uitweg door verschillende soort vergelding, recht en herstel in een gespannen verband te plaatsen. Het maakt het er allemaal niet eenvoudiger op – maar dat is het ook niet – hier kunnen we die uitwerking echter laten rusten.

Ik was aangedaan door het boek, deels doordat het vreselijke wreedheden thematiseert, deels doordat het genadeloos laat zien hoe subtiel niet luisteren in zijn werk gaat en de mimicry van belangstellende aandacht aanneemt, maar misschien nog wel het meest door de doofheid die ideologische bevangenheid teweegbrengt: geheel in de ban van ‘verzoening’ en ‘herstel’ stokdoof zijn. Een doofheid die slachtoffers alleen laat, ze de les leest hoe ze hun verhaal behoren te vertellen en die zich zelfgenoegzaam op de borst klopt. Het doet me – terecht of niet – sterk denken aan allerlei ideologische *new speak* in zorg en welzijn, in de psychiatrie, in patiëntenbeweging, in beleidsambtenaren en bestuur-

ders waarin zelfredzaamheid, empowerment, herstel en soortgelijke idealen het sjibbolet zijn geworden. Je vertelt het op onze manier of je moet je kop houden. In andere literatuur zou men dat hertraumatisering noemen: in het contact met degenen die je zeggen te helpen, wordt je trauma opengereten, vergroot en verlengd. Dat alles is de afschuwelijke ervaring dat je eenzaamheid niet slechts verdient wordt maar je ook voor de voeten wordt geworpen: jij bent er zelf schuldig aan dat we niet kunnen luisteren.

9 Gegijzeld zijn

Met het verschijnen van het onderzoeksrapport *Ongekend onrecht. Verslag - Parlementaire ondervragingscommissie Kinderopvangtoeslag* (17 december 2020) en met het aftreden van het kabinet Rutte III (13 januari 2021), beleefden we de voorlopige ontknoping van de zogeheten toeslagenaffaire.¹¹ Een ‘affaire’ die niet op zichzelf staat en de overtreffende trap is van wat vaker gebeurt en waarover veel literatuur, documentaires en zelfs speelfilms bestaan (bijvoorbeeld van Ken Loach – I, *Daniel Blake* uit 2016). Wie kennisneemt van wat de betrokkenen overkomt, zal nauwelijks twijfelen over de vraag of het hier om ‘eenzaamheid’ gaat. Dat is zeker zo, een wrede, hopeloos stemmende soort zelfs, enigszins verwant met maar ook duidelijk anders dan de derde gestalte die we beschreven (verlatenheid).

Het draait allemaal om een kafkaësk mechanisme: je doet een beroep op financiële steun van de overheid (ter verlichting van de kosten voor huur, kinderopvang, medische zorg et cetera) en beweegt je daarbij binnen de grenzen van de wet. Je hebt de formulieren van de aanvraag naar behoren ingevuld, je hebt je op tijd en met de correcte onderleggers en bewijsstukken aan het juiste (digitale) loket gemeld, je voldoet aan de voorwaarden en je hebt recht op de uitkering, tegemoetkoming of wat het verder ook precies zij. Je ontvangt deze ook. En dan na korte of langere tijd gebeurt het: de uitkerende instantie meent dat je toch niet aan de gestelde voorwaarden voldoet en denkt dat je een bedrieger, een fraudeur bent. En ze slaat terug: de

uitkering wordt stopgezet, je moet terugbetalen, niet zelden met boete en rente. Je weet echter zeker dat je niets verkeerd hebt gedaan, dat er niets essentieels is veranderd waardoor je rechten vervalten zouden zijn en dat het allemaal op een misverstand berust. Je belt, je schrijft, je legt verantwoording af, je verweert je en je levert de bewijzen dat het klopt wat je zegt. Een misverstand, een administratief foutje dat gewoon recht gezet moet worden.

Niets blijkt echter minder waar. De uitkering wordt aangemerkt als ten onrechte ontvangen, er volgen dwangbevelen en er wordt (loon)beslag gelegd. Ondertussen is er geen aanspreekbare functionaris meer te vinden: Het Systeem heeft het contact met jou overgenomen en verzendt quasi-automatisch aanmaningen, terugvorderingen, deadlines voor restituties, nieuwe voorwaarden en zelfs afwijzingen van je verweer. Of het antwoordt überhaupt niet. Algoritmes op basis van ‘daderprofielen’ selecteren automatisch overtreders uit de berg aanvragers, en geautomatiseerde routines en protocollen spugen brieven en bevelen de wereld in. Het Systeem doet zijn werk, als je al kunt bellen over je zaak, word je verbonden met een telefoonrobot. En als je een mens aan de lijn krijgt, valt deze volledig samen met de regels van Het Apparaat: onbarmhartig, afstandelijk, onaanspreekbaar en niet te vermurwen tot enig begrip. *Fairness*, onpartijdigheid en distantie zijn immers hoog genoteerde professionele deugden. De regels zijn allesbepalend, de regels hebben bezitgenomen van de contactpersonen en die regels zijn de regels van de bureaucratie, het systeem of het apparaat. In elk geval zijn het niet de jouwe. Verder bezegelen die regels een asymmetrische verhouding – alle macht ligt aan één kant. De bewijslast is omgekeerd: het systeem hoeft niet te bewijzen dat jij in overtreding bent, jij moet bewijzen dat je niet in overtreding bent. Om gek van te worden.

En dat is dan ook precies wat er gebeurt: de betrokkene wordt losgescheurd uit zijn of haar maatschappelijke verbanden, dolgedraaid en gaat stuk. De gevolgen voor de degenen die in een dergelijk

¹¹ Behalve op tal van krantenartikelen en TV-uitzendingen, baseer ik me vooral op Frederik 2021, *Ongekend Onrecht 2020*, *Omzien in Verwondering 2*, 2020 (cie. Donner), *De verwerking van de nationaliteit van aanvragers van*

kinderopvangtoeslag 2020 (Autoriteit Persoonsgegevens) en het uitstekende overzicht van ontwikkelingen en bronnen op: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Toeslagenaffaire> (geraadpleegd op 17 januari 2021).

mechanisme vermalen worden, zijn uitvoerig beschreven, onder meer in de talrijke interviews met de betrokkenen. Je raakt volkomen uitgeput, de wanhoop en stress beheersen je dagelijkse leven, je raakt tot in lengte van jaren diep in de schulden, vervalt tot armoede en moet alles wat riekt naar 'luxe' afstoten, waaronder ook het onderhouden van contacten met de buitenwereld. Je huwelijk, maar feitelijk alle relaties, lijden onder de spanningen, je raakt je vrienden kwijt, je slaapt jarenlang waardeloos, je huis moet van de hand gedaan worden want je moet ontzaglijke bedragen terugbetalen. De betrokkenen, die geen schuld hebben noch in overtreding zijn, zeggen stuk voor stuk dat ze er volkomen alleen voor komen te staan: speelbal van Het Systeem en systematisch verdacht gemaakt – ongeacht wat ze daar tegenin brengen – worden zij geleidelijk verlaten door het merendeel van hun vrienden, collega's en naasten. Hun eer is aangetast, hun goede naam te grabbel gegooid, hun kwetsbaarheid vermenigvuldigd, hun schulden zijn opgelopen, hun zelfvertrouwen ondermijnd en ze zijn voor jaren uitgeleverd aan het regiem van schuldeisers. Met hun huisgenoten leven ze vaak in bittere armoede. De verontrusting over wat de kinderen wordt aangedaan en hoe dezen worden meegeleurd, is drukkend: het lukt amper om ze erbuiten te houden. De werkgever is weinig geïnteresseerd in al het gedoe, dat gepaard gaat met ziektemeldingen en arbeidsuitval, en geneigd geloof te hechten aan de stigmatisering. Je wordt een maatschappelijk dubieuze figuur, met een bedenkelijke reputatie. Je voelt je zo en je bent het ook: uitgestoten, weggezet, verdreven aan het universum van de fatsoenlijke burgers. De eenzaamheid van een paria. Velen zeggen zelf dat ze ook onaangenaam gezelschap zijn geworden: gekelderd in aanzien, voortdurend gestrest, met een kort lontje en geagiteerd, ongestavrij, geobsedeerd door de kwestie. Niet te bewegen tot een goed gesprek of ontspannen joligheid. Kort en goed: alleen en gesloopt, voor vrijwel niemand aantrekkelijk gezelschap.

De verdachtmaking – niet zelden systematisch gegenereerd door de algoritmen van Het Systeem waarin vooroordelen en generalisaties zijn opgenomen en blind worden toegekend aan bepaalde personen – komt van lieverlede steeds ingewikkelder te liggen. Zo blijkt dat de betrokkene eigenlijk van

meet af aan en automatisch verdacht is: aanvragers van steun worden gezien en behandeld als potentiële oplichters en het systeem heeft de politieke opdracht fraude te bestrijden. Fraude is dan ook het dominante kader van waaruit gekeken wordt. Daar komt bij dat de systeemlogica prevaleert: zolang je 'onschuld' niet vaststaat, krijg je straffe betalingsverplichtingen en deadlines opgelegd – haal je die niet dan dicteert dezelfde logica boetes (soms stijgt daardoor de oorspronkelijke terugvordering uiteindelijk met 300%). Omdat je niet of nauwelijks aan die verplichtingen kunt voldoen, wordt de verwachting bewaarheid: zie je wel, je bent ook nog eens een wanbetaler. En dan ook nog eentje met torenhoge schulden: inmiddels een dikke vis voor de fraudepolitie. Doordat je een wanbetaler bent met grote schulden en een grote waffel (je verzet je steeds weer, je dient klachten in en dramt dat het niet klopt) kachelt je geloofwaardigheid in de ogen van het systeem sterk achteruit. Jawel, soms heeft een ambtenaar mededogen of is 'geraakt' door je noodlot, maar hem of haar ontbreekt de ruimte er wat aan te doen. Dat veranderingen in de leefwereld niet bijgehouden kunnen worden door het systeem – soms heb je inkomen en soms niet – leidt tot fouten die het systeem zich niet aantrekt maar neerlegt bij de aanvrager.

Zie hier de 'eenzaamheid' die we bedoelen: machteloos en alleen tegenover een oppermachtig en onbarmhartig systeem dat je opjaagt en uit is op je afstraffing, dat je je onmisbare financiële steun heeft afgenomen en daar schulden voor in de plaats heeft gezet, die je sociale steun weg heeft ontmoedigd en je opzadelt met verwoestende stress, oneer, verdenkingen en slapeloosheid. Een systeem dat je gegijzeld houdt en vernedert, en in plaats van bescherming te bieden, kwetsbaar maakt en feitelijk ook kwetst. Een traumatiserend geheel, zo angstaanjagend als een nachtmerrie. Natuurlijk niet altijd, niet bij iedereen, maar de Kafka-achtige werking van het systeem komt te vaak voor om hier genegeerd te worden

10 Verloren zijn

Er valt over te twisten of de laatste en tiende gestalte met recht en reden onder 'eenzaamheid' geschaard kan worden. Het is in elk geval een minder gebruikelijke, hoewel Noreena Hertz (2020) een

soortgelijke uitwerking van ‘eenzaamheid’ geeft als ik hier zal doen. Gewoonlijk wordt ‘eenzaamheid’ bezien op een microniveau en opgehelderd met behulp van een psychologisch begrippenapparaat, al dan niet levensbeschouwelijk of existentieel uitgewerkt. In deze variant wordt echter een politiek(-ethisch) gezichtspunt gekozen dat vanuit een macroperspectief analyseert. ‘Eenzaamheid’ wordt daardoor min of meer losgemaakt van de individuele lotgevallen van de ‘eenzame’ en in verband gebracht met maatschappelijke structuren, het functioneren van instituties, het geldende politieke beleid en de sociaal-economische verhoudingen. Dat levert gewoonlijk een kritischer beeld op. Al bij het uitbrengen van mijn presentietheorie (in 2001) maakte dit perspectief deel uit van ons nadenken over relationele zorg.

Toen draaide het nog vooral om ‘sociale overbodigheid’ zoals dat in ons onderzoek aan het licht was gekomen: de ellendige en ondermijnende ervaring van veel armen, migranten, uitkeringsafhankelijken, marginalen en andere devianten dat hun lot anderen uiteindelijk niet interesseert. De stilzwijgende boodschap aan hen, zoals zij deze verstaan, luidt dat niemand op hen zit te wachten, dat ze de boel ophouden, klauwen met geld kosten, en dat iedereen beter af is zonder hen. Ze zijn overbodig, zoals oude treinstellen overbodig raken en dan afgedankt worden. Objectief gesproken loopt het misschien zo’n vaart niet, maar het gevoel is er niet minder om. Sociale overbodigheid is keerzijde van (de ervaring van) maatschappelijke onverschilligheid: duizend andere dingen zijn belangrijker, meer de moeite waard en interessanter. Het maakt niet uit, zoals de Franse auteurs Édouard Louis en Didier Eribon zo indringend beschrijven, of je rug kapotgaat van het werk, je huid niet bestand is tegen de schoonmaakmiddelen, je gezin lijdt onder de los-vaste contracten. Het maakt niet uit dat niemand op je werk je naam kent, jij onwetend wordt gehouden van je rechten en dat je vele jaren eerder sterft dan de rest. Het is oninteressant dat je je werk verliest vanwege de vooruitgang van de anderen. ‘Sociale overbodigheid’ is een ernstige vorm van ‘eenzaamheid’: je bent niet in tel, amper de moeite waard, je hoort er niet bij, en uiteindelijk doe je er ook niet toe. Het gaat niet om individuele ‘eenzaamheid’ maar om de positie van een precare

klasse (‘precariaat’): verbruikt, opgeofferd, verstoten, afgeschreven.

We weten inmiddels beter dan in 2001 hoe de processen van precarisering die dikwijls ten grondslag liggen aan gevoelens van sociale overbodigheid, in elkaar steken en verlopen (Standing 2011 en 2014); Lorey 2015). We weten ook dat de *dangerous class* van het precariaat soms woedend in opstand komt en al dan niet in gele hesjes, met tractoren en foute vlaggen van zich laat horen. Woede en frustratie als uitlaatklep van ‘eenzaamheid’ omdat je je verloren voelt. Het is de woede van mensen die Hillary Clinton in 2016 ‘the basket of deplorables’ (een mandje sneue types) noemde maar die in hun hang naar erkenning en hun diepe verlangen gehoord te worden vervolgens stemden op de populist Donald Trump. Hoewel ze daar – net als elders ter wereld, van Brazilië tot de Filipijnen – niets beter van worden, wordt hun ‘eenzaamheid’ even opgeheven en toont ten minste iemand interesse in *the last, the least, the lost*. Die onderscheidt zich daarmee gunstig van de overigen, van de gevestigden, de dominanten, de culturele en bestuurlijke elite – het trefwoord van allen die hun neus voor deze ‘verlorenen’ optrekken. De verwaarlozing en de miskenning scheppen zo niet alleen een vereenzaamde klasse, getekend door ressentiment, maar ook een vermaledijde elite van zelfingenomen politici, bureaucraten en pennenlikkers. Hoewel het neoliberale regiem met de daaraan gepaard gaande terugtrekkende overheid, en met zijn privatisering, globalisering, precarisering en vermarkting van alle levensgebieden hun lot rampzalig verergert, wordt door de populistische voorlieden dat neoliberalisme gewoonlijk omarmd. Degenen die ernaar snakten gehoord en gezien te worden, mee te tellen en ertoe te doen, worden zo verder gebruikt en afgedankt. Maar dat ze erkend werden, maakt – zo lijkt het – alles goed.

Natuurlijk wordt dit allemaal nog een slag erger als deze ‘sociaal overbodigen’, net als zoveel anderen overigens, in een bubbel van beperkte en valse informatie gevangen raken, met complottheorieën bestookt worden en gevoed door wantrouwen de jacht inzetten op ‘de schuldige(n)’. Voor elke vorm van tegenslag en noodlot moet een dader, een schuldige, een toerekenbare mens gevonden worden, want toeval bestaat niet en overmacht is een

smoesje. Ik zal het verder laten rusten; het gaat het bestek van dit essay te buiten. Maar het laat wel zien dat ‘eenzaamheid’ soms ook verbonden is met woede en wraak, of milder: met de zoektocht naar rechtvaardigheid, erkenning en fatsoenlijke instituties. Daarin keren enkele van de eerdergenoemde thema’s terug: verlies lijden, gerechtvaardigde verwachtingen koesteren, jezelf vergelijken met anderen, een stem hebben, gezien en gehoord willen worden, en bijvoorbeeld op jezelf teruggeworpen zijn terwijl het precies daar niet te harden is. Het is te simpel om, zoals Dalrymple doet, dit alles te wijten aan het verwend (‘spoil’) zijn van de sentimentele betrokkenen. Ondertussen zijn de verschillen ook duidelijk: dit is een collectief fenomeen,

IV Resumé

Ik wilde aannemelijk maken dat onder wat men ‘eenzaamheid’ noemt een zeer gevarieerde werkelijkheid schuilgaat. Zeker, er zijn karakteristieken die voor alle varianten opgaan, er zijn overlappingen en treffende overeenkomsten, maar de verschillen domineren. De wens om de verschillen en de nuances te tonen wordt ook ingegeven door de wens om ‘eenzamen’ – als ze hulp of steun zouden wensen – afgestemd bij te staan: verschillende gestalten van ‘eenzaamheid’ vragen verschillende antwoorden. Als theoreticus van de presentiebeoefening is dat voor mij essentieel: zorg moet, wil ze ‘goed’ zijn, steeds aansluiten en afstemmen, ze dient contextueel en situationeel passend gemaakt te worden en dus nauwgezet rekening te houden met wat de concrete zorgontvanger doormaakt en waarmee hij of zij worstelt. Het helpt dan als we gewaarschuwd worden: denk niet ‘eenzaamheid is eenzaamheid’. Zoek uit waarop de ervaring van eenzaamheid betrekking heeft, hoe deze zich voordoet en waarmee ze verbonden is. De tien gestalten die hierboven werden beschreven, zijn zeker niet alle denkbare maar dat hoeft ook niet. Het is voldoende als ze fungeren als *sensitizing concepts*, dat wil zeggen als begrippen en ideeën die ons gevoelig maken om beter te kunnen zien wat het geval is. Ze wijzen ons op mogelijke betekenissen in concrete gevallen, ze stellen vragen: je noemt het misschien ‘eenzaamheid’ maar zou het verlatenheid, verloren zijn, verveeldheid etc. kunnen zijn? Je

politiek geladen, activistisch, radicaal en – hoewel een flink deel van deze ‘sociaal overbodigen’ zich stilhoudt en niet in opstand komt – uit is op maatschappelijke omwentelingen. De samenleving die zo diep teleurstelt, wordt afgewezen, inclusief haar normen van redelijkheid, recht, eerlijkheid en beheersing. Het laat ook zien dat ‘eenzamen’ in een bepaald opzicht kwetsbaar zijn en gemakkelijk ten prooi kunnen vallen aan wie er garen bij spinnen als zij zich aansluiten. Het overall beeld is dat van een complex, riskant en buitengewoon pijnlijk ‘verloren gaan’ van kwetsbare medeburgers. Als ze al niet volledig verloren zijn en naamloos opgeslokt worden door de geschiedenis, dan betekent ‘tijd’ voor hen vooral: wacht maar, onze tijd komt nog!

interpreteert het fenomeen nu psychologisch maar zou het ook sociologisch of ethisch mogen, en wat zie je dan?

Vrijwel elk van deze vormen had ook *niet* als eenzaamheid aangemerkt kunnen worden en beschreven kunnen zijn als de gestalte van een ander fenomeen: identiteitsvorming, populisme, laatmoderne precariteit of de gedigitaliseerde bureaucratie. Die theoretische kaders schemeren soms ook door de tekst heen en zijn minstens niet misplaatst en mogelijk zelfs heel passend. Toch kies ik er hier voor ze als gestalten van ‘eenzaamheid’ te beschrijven. Daar heb ik twee redenen voor: (a) het zijn ook daadwerkelijk modi van ‘allenig’ zijn en (b) als theoreticus van de presentie (en ook als zorgethicus) preferer ik de relationele interpretatie van maatschappelijke fenomenen boven andere mogelijke verklaringen en beschrijvingen. Dit is een essay: een geïnformeerde maar ook licht provocatieve poging analyses te bieden die vanuit een alternatief (relationeel-fenomenologisch) perspectief zijn opgesteld. Een andersoortig begrip voor een andersoortige aanpak. Laten we maar eens bekijken wat dat waard is en ons brengen kan.

We sluiten af met een tabel waarin de tien vormen van ‘eenzaamheid’ systematisch geresumeerd worden en we een eerste antwoord geven op de vraag: en wat zou een zorgzame respons zijn op elk?

Vormen van 'eenzaamheid'	Discipline <i>Op het spel staat</i>	Wat is het geval?	Waar lijdt je onder?	Wat verlang je?	Wat ik onderga Wat ik ervaar	De tijd	Wat zou kunnen helpen hier is...
1- Eenzaam	Psychologisch <i>Betekenis</i>	Ik ben niemands vreugde of verlangen	Gebrek aan betekenisvolle anderen	Goed gesprek, goede ontmoeting, belangstelling	Ik voel me zielig <i>Zinloosheid</i>	Tijd schrijnt en is traag	Belangstellende aandacht
2- Geïsoleerd	Sociologisch <i>Contacten</i>	Ik zie geen mens en verkeer met niemand	Gebrek aan contacten	Vrede met het alleen zijn	Ik voel me sociaal buitengesloten <i>Irrelevantie / soms wantrouwen</i>	Tijd is mijn tijd, circulaire tijd	Trouwe beschikbaarheid
3- Verlaten	Agologisch <i>Rol</i>	Ik mis wie ik verwacht	Gebrek aan loyaliteit, vervulling van wederkerigheid	Aandacht (hulp) zoals verwacht	Ik voel me in de steek gelaten en hulpeloos <i>Frustratie</i>	Tijd van verwachting, de verwachte tijd	Verwachting aanvaardende hulp
4- Beknot	Biologisch <i>Aanraking</i>	Ik word lichamelijk in leven gehouden	Zakelijke, instrumentele omgang met mij zonder passende intimiteit	Aangeraakt, gestreeld en gekoesterd worden	Ik ben een zorgobject dat in stand gehouden wordt <i>Vermaarlozing</i>	Tijd is onderhoudstijd	Belevingsgerichte basiszorg
5- Ingekeerd	Thanatologisch <i>Verlies</i>	Ik ben geïmplodeerd, verzinken in mijn verlies	Gebrek aan opbeuring tot in de (buiten)wereld	Troost, opgenomen worden in wat groter is: liefelijkheid, muziek, God	Ik ben niets dan pijn en teruggeworpen-zijn op mezelf <i>Rouw</i>	Tijd staat stil	Geduldige aanwezigheid
6- Verveeld	Economisch <i>Identiteit</i>	Ik beleef niets en ben aan het niets-zijn overgeleverd	Gebrek aan sociale bevestiging van mijn identiteit	<i>Events</i> , prikkels zodat ik wat beleef en erbij hoor	Ik verveel me kapot <i>Apathie</i>	Tijd is te doden tijd (opgave)	Toegewijde alle-daagsheid
7- Stuurloos	Psychiatrisch <i>Zelfbeheer</i>	Ik kan mezelf (gepieker) niet stoppen en draai door	Gebrek aan afleiding en structuur waardoor ik uitgeleverd raak aan mezelf	Dat het stopt	Ik word halfgek (van mezelf) <i>Depressie</i>	Tijd is marteltijd	Verdunde ernst
8- Ongehoord	Ethiek <i>Positie</i>	Ik word niet gehoord en de gruwelen die ik onderging hebben geen getuigen	Niet bestaan in de ogen van anderen (en jezelf)	Herstel als mens met waardigheid	Ik word zoek gemaakt, eerst door wreedheden, nu door miskenning <i>Onrecht</i>	Tijd is de tijd van verborgenheid	Onvoorwaardelijke vertelruimte
9- Gegijzeld	Bestuurskundig <i>Integriteit</i>	Ik word onterecht opgesloten in de verdenking van fraude en als paria opgejaagd	Gebrek aan openheid om te zien dat ik anders ben dan aangenomen wordt	Geloofd te worden in mijn goeder trouw	Ik word eerst gegijzeld en dan vermord door het systeem dat mij zou moeten helpen <i>Onbarmhartigheid</i>	Tijd is tijd van gijzeling en gevangenschap	Menselijke maat in systemische logica's
10- Verloren	Politiek <i>Burgerschap</i>	Ik voel me totaal overbodig en oninteressant voor het (overheids)beleid	Gebrek aan betrokkenheid op mijn situatie resp. lot	Politieke erkenning	Ik ben kennelijk onbelangrijk, <i>qualité négligable</i> <i>Ressentiment</i>	Mijn tijd komt nog	Politiek volwaardige positie

Tabel 1: Overzicht van tien verschijningsvormen van 'eenzaamheid'.

Selectieve bibliografie

- Batsleer, Janet & James Duggan (2021*). *Young and Lonely. The Social Conditions of Loneliness*. Bristol: Bristol University Press (* mijn exemplaar is verschenen in november 2020).
- Cacioppo, John T. & William Patrick (2008). *Loneliness. Human Nature and Need for Social Connection*. New York / London: W.W. Norton & Company.
- Coplan, R.J. & J.C. Bowker (eds.) (2013). *The handbook of solitude. Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*. Malden: John Wiley & Sons.
- De Jong Gierveld, J., T.G. van Tilburg, P.A. Dykstra (2006). Loneliness and social isolation. In Vangelisti, A. & D. Perlman (eds.) (2006). *Cambridge Handbook of personal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 485-500.
- De Jong Gierveld, J. (1998), A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, Volume 8, Issue 1, pp. 73-80.
- *De verwerking van de nationaliteit van aanvragers van kinderopvangtoeslag*. Den Haag: Uitgave van Autoriteit Persoonsgegevens - Belastingdienst/Toeslagen, rapporteur G.N.J.A. Bukkema, onderzoeksrapport z2018-22445, 16 juli 2020.
- Doucet, M.C. (2011). *Solitude et sociétés contemporaines: une sociologie clinique de l'individu et du rapport à l'autre*. Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Engstrom, Eric J. & Matthias M. Weber (2010). 'On Uprootedness' by Emil Kraepelin (1921). *History of Psychiatry*, Volume 21, Issue 3, pp. 340–350. (series: Classic Text, No. 83; Part I: Introduction: Emil Kraepelin's social psychiatry (pp. 340-346) and Part II: 'On Uprootedness' by Emil Kraepelin (1921), pp. 346-350).
- Frederik, Jesse (2021). *Zo hadden we het niet bedoeld. De tragedie achter de toeslagenaffaire*. Uitgever: De Correspondent. (Het boek verschijnt pas in februari 2021; ik heb me gebaseerd op de voorpublicaties op de site van De Correspondent dd. 13 november 2020: <https://de-correspondent.nl/10628/tienduizenden-gedupeerden-maar-geen-daders-zo-ontstond-de-tragedie-achter-de-toeslagenaffaire/4292328776428-52b3e961>).
- Gardiner, Michael E. & Julian Jason Haladyn (eds) (2017). *Boredom Studies Reader. Frameworks and perspectives*. New York: Routledge.
- Flašar, Milena Michiko (2015). *Een bijna volmaakte vriendschap* (uit het Duits vertaald door Kris Lauwerys en Isabelle Schoepen). Amsterdam: Uitgeverij Cossee.
- Fortuin, Arjen (2020). In Japan legt Paulien Cornelisse de tragiek van de hele mens bloot. *NRC Handelsblad* 18 mei 2020.
- Fox, Bianca (ed.) (2019). *Emotions and Loneliness in a Networked Society*. Cham: Palgrave MacMillan; <https://doi.org/10.1007/978-3-030-24882-6>.
- Hax-Schoppenhorst, Thomas (red.) (2018). *Das Einsamkeits-Buch: wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern: Hogrefe Verlag.
- Hertz, Noorena (2020). *De eenzame eeuw. Het herstellen van menselijke contact in een wereld die steeds verder ontrafelt*. Amsterdam: Uitgeverij Unieboek / Het Spectrum; [*The Lonely Century*, uit het Engels vertaald door Eric Strijbos].
- Kato, T.A., N. Shinfuku, N. Sartorius, S. Kanba (2011). Are Japan's hikikomori and depression in young people spreading abroad?, *The Lancet*, Volume 378, n° 9796.
- Killeen, Colin (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, Volume 28, Issue 4, pp. 762-770.
- Landman, Ivo (2020). Jongeren kampen met corona-eenzaamheid: 'Ik mis mensen om me heen'. NOS Nieuws 16 mei 2020; <https://nos.nl/artikel/2334100-jongeren-kampen-met-corona-eenzaamheid-ik-mis-mensen-om-me-heen.html>.
- Laing, Olivia (2016). *De eenzame stad. Over de kunst van het alleen-zijn*. Amsterdam: De Bezige Bij [*The Lonely City. Adventures in the Art of Being Alone*, uit het Engels vertaald door Laura van Campenhout].
- Lorey, Isabell (2012). *Die Regierung der Prekären*. Wien / Berlin: Verlag Turia + Kant. [*Het regeren van precären: De staat van onzekerheid* (met een voorwoord door Judith Butler en vertaald door Marten de Vries), Amsterdam: Octavo 2016.]

- Moers, Martin (2012). Leibliche Kommunikation, Krankheitserleben und Pflegehandeln. *Pflege & Gesellschaft* 17. Jg. 2012, H.2, pp. 111-119.
- Movisie (2020). *In gesprek over eenzaamheid: Handboek training*. Utrecht: Movisie. (Zie ook: 'Eenzaamheid: Wat weten we en waar staan we? 10 januari 2020: <https://www.movisie.nl/artikel/aanpak-eeenzaamheid-wat-weten-we-waar-staan-we>.)
- *Omzien in verwondering 2 - Eindadvies*. Den Haag: Adviescommissie uitvoering toeslagen, rapporteur J.P.H. Donner, 12 maart 2020.
- *Ongekend onrecht. Verslag - Parlementaire ondervragingscommissie Kinderopvangtoeslag* (2020). Den Haag: Publicatie van de Tweede Kamer der Staten-Generaal dd. 17 december 2020, Kamerstuk 35.510, nr. 2.
- Position Paper: Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry* 2020/7: pp 547-560.
- Prins, Awee (Arend Weert) (2007). *Uit verveling* (diss. EUR). Kampen: Klement.
- Remaud, Olivier & Albin Michel (2017). *Solitude volontaire*. Paris: Albin Michel.
- Schellhammer, Barbara (2018). Eine phänomenologische Annäherung an die Erfahrung der Einsamkeit. *Internationale Zeitschrift für Philosophie und Psychosomatik*, IZPP, Ausgabe 2/2018, Themenschwerpunkt 'Einsamkeit und Gemeinsamkeit'.
- Schoenmakers, Eric C. (2020). Why and how to talk about loneliness. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, Volume 29, Issue 4, pp. 4-18; <http://doi.org/10.18352/jsi.646>
- Schurmans, M. N. (2003), *Les solitudes*, Paris, Presses universitaires de France.
- Slob, Marjan (2020). *De lege hemel. Over eenzaamheid*. Amsterdam: Ambo/Anthos.
- Spitzer, Manfred (2018). *Einsamkeit - die unerkannte Krankheit: schmerzhaft, ansteckend, tödlich*. München: Droemer.
- Standing, Guy (2011). *The Precariat: The New Dangerous Class*. London: Bloomsbury Academic Press.
- --- (2014). *A Precariat Charter: From Denizens to Citizens*. London: Bloomsbury.
- Stauffer, Jill (2015). *Ethical Loneliness. The Injustice of Not Being Heard*. New York: Columbia University Press.
- Svendsen, Lars (2005). *A Philosophy of Boredom (Kjedsombetens filosofi* (1999), translated by John Irons). London: Reaktion Books Ltd.
- Toohey, Peter (2010). *Boredom - a lively history*. New Haven / London: Yale University Press.
- Twenge, Jean (2006). *Generation Me: Why Today's Young Americans are More Confident, Assertive, Entitled and Miserable*. New York: Free Press.
- --- (2017). *I-gen. Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us*. New York etc.: Atria Books
- Uzarewicz, Charlotte (2003). Das Konzept der Leiblichkeit und seine Bedeutung für die Pflege. In: DV Pflegewissenschaft (Hrsg.): *Das Originäre der Pflege entdecken. Pflege beschreiben, erfassen, begrenzen*. Frankfurt a. Main: Mabuse Verlag, pp. 13-26.
- Uzarewicz, Charlotte & Martin Moers (2012). Leibphänomenologie für Pflegewissenschaft – eine Annäherung. *Pflege & Gesellschaft*, Volume 17. Jg. 2012, H.2, pp. 101-110.
- Van de Velde, Cécile (2018). Sociologie de la solitude: concepts, défis, perspectives. *Sociologie et Sociétés*, Volume 1, Issue 1, 2018, pp.5-20.
- Van Engeland, Wietse & Peter Kanne (2020). Corona en gedrag. Amsterdam: I&O Research, Rapport 2020/47 (mei 2020).
- Van Hout, Hein & Milou Angevaere (2020). Impact of Covid-19 lockdown on (psychosocial) functioning on Dutch long term care residents? Presentation during the Webinar entitled 'International LTC experience during COVID-19: Virtual Town Hall', organised by the Provincial Geriatrics Leadership Office, Ontario, Canada at 25 September 2020; bron: https://drive.google.com/file/d/1Ehaa-GXz9wXU_f-GR0U58D_PfZ9RzQxMZ/view (voor het laatst geraadpleegd op 14 dec. 2020).
- Van 't Veld, Aryanne, Rachel Beerepoot, Peter Kanne, Mariëlle Stel, Peter de Vries, Margôt Kuttschreuter (2020). Het corona- en het eenzaamheidsvirus Amsterdam: I&O Research, Rapport 2020/43 (maart 2020).
- Van Tilburg, T.& J. de Jong Gierveld (red.) (2007). *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- Waldenfels, B. (2000). *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Auteur

Andries Baart (1952) is emeritus-hoogleraar *Presentie en Zorg* en momenteel als *visiting professor* verbonden aan het UMC Utrecht, afd. psychiatrie, en als *extraordinary professor* aan de North West University, Optentia Research Area, in Zuid-Afrika. Hij was tot 2018 verbonden aan de Stichting Presentie en is de grondlegger van de presentietheorie; voor meer informatie zie www.andriesbaart.nl en www.presentie.nl.

