

Faculteit Geesteswetenschappen  
Departement Filosofie en Religiewetenschappen  
Afdeling Praktische Filosofie

## Laat Me Zien Wat Het Betekent Om Eenzaam Te Zijn

*Een filosofische scriptie over het fenomeen eenzaamheid en  
menselijke belichaming*

Geschreven door Mia Weerdesteijn - 6201326  
25 juni 2021

Hoofdbegeleider: Dr. Mathijs Peters  
Tweede beoordelaar: Dr. Menno Lievers

## *Samenvatting*

Eenzaamheid is een bekend fenomeen dat vaak geassocieerd wordt met onvrijwillig alleen-zijn of weinig contacten hebben, maar formuleert niet haar volledige betekenis. Centraal in deze scriptie zal de betekenis van eenzaamheid staan zoals geformuleerd door filosofe Marjan Slob. Eenzaamheid is volgens haar lijden onder een gebrek aan verbinding. Het beklijft aan de menselijke soort door ons vermogen tot zelfreflectie. Eenzaamheid vormt, zowel voor Slob als mijzelf, een essentiële prikkel om nieuwe verbindingen aan te gaan en een volgende versie van jezelf te worden. Slob plaatst er in deze betekenis van eenzaamheid echter haar vraagtekens achter of fysiek geïsoleerden - ten tijde van corona - ook eenzaam zijn. In deze scriptie zal ik deze twijfel van Slob oppakken. Hierin speelt een herformulering van onze kijk op de menselijke identiteit een grote rol.

Zowel Slob als ikzelf wijken af van het denken in een vaste, onveranderlijke identiteit en formuleren een betekenis die veranderen in een veranderende wereld mogelijk maakt. Respectievelijk gaat het bij Slob over het 'zelf' en bij mijzelf in deze scriptie over het Zelf. Slob's 'zelf' getoond het belang van taal: het woord 'zelf' plaatst ons lichaam in ruimte en tijd, waardoor het kan navigeren richting diens behoeften. Om fysieke isolatie te kunnen benaderen als eenzaam-zijn, is het zaak om op een alternatieve manier naar ons lichaam te kijken. Het Zelf zal aangevuld worden met een notie van belichaming die geïnspireerd is op Maurice Merleau-Ponty's fenomenologie van het lichaam. Hierin vormen zaken die ons lichaam kan ervaren een ingang je eenzaam te voelen. Ook biedt de fenomenologie een interessante kijk op verbondenheid: eenzaamheid is alleen te begrijpen als het Zelf niet in relatie staat met anderen en de wereld. Maar, om deze relaties te vormen is, in mijn optiek, een goede verhouding met het eigen lichaam de eerste cruciale stap.

# Inhoudsopgave

<b>Samenvatting</b>	<b>1</b>
<b>Inhoudsopgave</b>	<b>2</b>
<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>1. Wat is eenzaamheid?</b>	<b>5</b>
1.1 In volksmond en wetenschap	5
1.1.1 Alleen-zijn	5
1.1.2 Sociaal isolement	5
1.1.3 Wetenschappelijke categorieën	5
1.2 Marjan Slob's De Lege Hemel	6
1.2.1 Eenzaamheid als menselijk vermogen	6
1.2.2 Eenzaamheid als gevoel	7
1.2.3 De bufferzone	7
1.2.4 Wat is het Zelf?	8
1.2.5 Het gemis van de fysieke ander	8
Samenvattende conclusie	9
<b>2. Het belichaamde Zelf</b>	<b>10</b>
2.1 Slob en het lichaam	10
2.2 Maurice Merleau-Ponty	10
2.2.1 Edmund Husserl's basisprincipes	11
2.2.2 Merleau-Ponty's fenomenologie	11
Samenvattende conclusie	13
<b>3. Eenzaamheid en het belichaamde Zelf</b>	<b>14</b>
3.1 Via de aanraking de wereld leren kennen	14
3.2 De tastzin	15
3.3 Huidhonger	15
3.4 De fenomenologie van eenzaamheid	16
Samenvattende conclusie	17
<b>Conclusie</b>	<b>18</b>
<b>Bibliografie</b>	<b>19</b>

# Laat Me Zien Wat Het Betekent Om Eenzaam Te Zijn<sup>1</sup>

## *Een filosofische scriptie over het fenomeen eenzaamheid en menselijke belichaming*

### *Inleiding*

In maart 2020 kreeg ik het bericht dat Nederland op slot moest. Het COVID-19 virus greep te snel om zich heen. In deze beruchte maand keek ik naar de speech die Koning Willem-Alexander gaf en raakte ik geïntrigeerd en geagiteerd door de volgende uitspraak:

*“Het coronavirus kunnen we niet stoppen, het eenzaamheidsvirus wel. Laten we zorgen dat niemand zich in de steek gelaten voelt.”<sup>2</sup>*

Wat deze quote zo interessant maakt is de vergelijking tussen eenzaamheid en een virale infectie; het ‘eenzaamheidsvirus’. Deze vergelijking formuleert de betekenis dat eenzaamheid iets is dat bij je naar binnen dringt, je overkomt en je ziek maakt.

Dat laatste is zeker niet onwaar: eenzaamheid kan gevolgen hebben op je fysieke- en mentale gezondheid. Depressie, het ervaren van chronische stress en hart- en vaatziekten zijn slechts een greep uit een lijst van gezondheidsklachten die eenzamen vaak ervaren.<sup>3</sup> De oplossing tegen dit eenzaamheidsvirus lijkt eenvoudig. Betrek mensen in de sociale samenleving en eenzaamheid wordt voorkomen. Maar, de praktijk blijkt weerbarstiger. Eenzaamheid is namelijk een subjectieve ervaring en niet zozeer een staat van zijn in ruimte en tijd:

- De alleenwonende buurman hoeft zich niet eenzaam te voelen, hoewel het voor de buitenwereld wel zo lijkt;
- Een familielid met wie je in huis woont kan zich wel eenzaam voelen, ook al is die persoon nooit in de letterlijke zin van het woord, alleen.

Het gaat erom hoe mensen hun contacten met anderen ervaren. Ze beoordelen hun verbondenheid tussen zichzelf en de wereld en bij gemis van verbinding komt het gevoel van eenzaamheid binnensluipen.

Deze betekenis, geformuleerd door de Nederlandse filosofe Marjan Slob in *De Lege Hemel: Een kleine filosofie van eenzaamheid* (2020), zal centraal staan in deze scriptie. Slob legt nadruk op eenzaamheid als een typisch menselijk vermogen ons betere werelden voor te stellen, deze met elkaar te bespreken en te verwezenlijken. Wij zijn volgens haar in staat ons op een bepaalde manier aan de wereld te presenteren. Zo formuleert Slob een nieuwe, specifieke notie van de menselijke identiteit ofwel het ‘zelf’.<sup>4</sup>

Ik zal in deze scriptie laten zien waarom deze notie een belangrijke rol speelt in eenzaamheid als (menselijk) fenomeen. Ook zal ik Slob's formulering van het ‘zelf’ in deze scriptie overnemen, doch aanvullen met een klemtoon op de mens als belichaamd subject. Hiermee komt de nadruk te liggen op belichaming en een driehoeksverhouding tussen individu, ander en wereld en welke invloed dit heeft op het ervaren van verbondenheid met anderen. Dit brengt mij tot mijn hoofdvraag:

*In hoeverre is eenzaamheid aan te duiden als een verstoring van verbondenheid tussen Zelf en buitenwereld, waarbij die verstoring in relatie kan worden gebracht met fysieke isolatie van het Zelf?*

<sup>1</sup> *Toelichting*: Respectievelijk een vertaling van “Show Me The Meaning Of Being Lonely”, een bekend nummer van de Backstreet Boys uit 1999.

<sup>2</sup> Willem-Alexander der Nederlanden, geciteerd in *NOS Nieuws*, “Koning: coronavirus kunnen we niet stoppen, eenzaamheidsvirus wel,” 20 maart, 2020,

<https://nos.nl/artikel/2327794-koning-coronavirus-kunnen-we-niet-stoppen-eeenzaamheidsvirus-wel.html> (geraadpleegd 16 juni 2021).

<sup>3</sup> Jeannette Rijks, *De kracht van eenzaamheid*, (Oudenbosch: Fraktor5.nl, 2008), 17.

<sup>4</sup> Deze vormgeving is niet direct uit Slob's tekst gekomen, maar door mijzelf zo vormgegeven om verwarring tussen het ‘zelf’ van Slob's en mijn betekenis van het Zelf te voorkomen. Wat beide formuleringen precies inhouden, zal ik uitleggen in paragraaf 1.2.4.

Met mijn centrale thematiek - de manier waarop eenzaamheid iets zegt over de mens als belichaamd Zelf - wil ik een filosofische beschouwing geven op de in de filosofie bekende vraag naar wat het is een mens te zijn. Ik begin met de betekenis van eenzaamheid in de volksmond en wetenschappelijk onderzoek. Hiermee wil ik tonen dat deze opvattingen weinig ingaan op eenzaamheid als fenomeen zelf. Daarna zal ik mij richten op de betekenis die Marjan Slob geeft aan eenzaamheid: lijden onder hetgeen er niet is. Voor Slob duidt dit 'lijden' op twee aspecten van eenzaamheid: eenzaamheid is 1.een gevoel en 2.een prikkel die verbondenheid mogelijk maakt. Slob's boek toont het belang van bewegen en veranderen, want niets staat stil.<sup>5</sup>

Tijdens de COVID-19 pandemie wordt het ontbreken van fysiek contact tussen zelf en anderen door velen ervaren als gemis en benoemd als eenzaamheid. Dit laatste wordt echter door Slob in twijfel getrokken. Vanaf dit punt acht ik het van belang onze blik op eenzaamheid uit te breiden met een kijk op het ervarende lichaam. Dit wordt, in mijn optiek, weinig door Slob belicht. Het werk *De Wereld Waarnemen* (2003) van de Franse fenomenoloog Maurice Merleau-Ponty zal de theoretische basis vormen voor een belichaamde kijk op de menselijke identiteit en het fenomeen eenzaamheid.

Tenslotte zal ik aspecten van deze belichaamde identiteit uiteenzetten aan de hand van Bruno Müller-Oerlinghausen en Gabriele Mariell Kiebgis' boek *Huidhonger* (2019). Hierin krijgt huidhonger, ofwel het gemis van lichamelijk contact, een plaats in Slob's betekenis van eenzaamheid. Ook zal ik aan de hand van Karin Dahlbergs *Reflective Lifeworld research* een door Merleau-Ponty geïnspireerde fenomenologische kijk op je niet-verbonden voelen bieden. Het zal blijken dat belichaamde identiteit en zelf-ander relaties te saam een balans vormen om je verbonden te kunnen voelen met iets of iemand. Zeker in tijden van fysieke isolatie.

---

<sup>5</sup> Marjan Slob in *Brainwash: podium voor verrassende ideeën*, "Filosoof Marjan Slob: eenzaamheid is lijden aan een gevoel van gebrek aan verbinding," mei, 2021, <https://www.brainwash.nl/bijdrage/filosoof-marjan-slob-eezaamheid-is-lijden-aan-een-gevoel-van-gebrek-aan-verbinding> (geraadpleegd 22 juni 2021).

# 1. Wat is eenzaamheid?

In dit hoofdstuk zal ik in sectie 1.1 uiteenzetten welke verschillende gedachten mensen hebben over eenzaamheid. Hiermee laat ik zien hoe weinig dat zegt over de subjectieve ervaring van het fenomeen zelf. In sectie 1.2 zal ik Marjan Slob's theorie over eenzaamheid uiteenzetten die zij behandelt in haar boek *De Lege Hemel: Een kleine filosofie van eenzaamheid*.

## 1.1 In volksmond en wetenschap

### 1.1.1 Alleen-zijn

Eenzaamheid is voor velen een bekend fenomeen. Men associeert het veelal met alleen zijn, een staat van zijn in ruimte en tijd: gegeven situatie  $x$  in ruimte  $q$  ten tijde  $t$  is er niemand om jou heen. De *Van Dale* lijkt eenzelfde betekenis aan 'eenzaam' te koppelen: "*Zonder gezelschap, = alleen: zonder zijn familie voelde hij zich eenzaam.*"<sup>6</sup> Naar mijn vermoeden wordt eenzaamheid daarom vaak gekoppeld aan ouderen: als alleenwonende na het overlijden van een partner en dikwijls slecht ter been worden zij vaak grotendeels afhankelijk van hun verzorgende omgeving. Toch blijkt dat het overgrote deel van de ouderen in Nederland zich niet ernstig eenzaam voelt, terwijl zo'n acht procent van de jeugd hun eenzaamheid als ernstig ervaart.<sup>7</sup> "*Jongeren kunnen zich net zo eenzaam voelen als ouderen*" is daarmee ook de claim van Jeannette Rijks in *De kracht van eenzaamheid* (2008). Eenzaamheid lijkt, in deze definities, niet per definitie leeftijdsgebonden.

### 1.1.2 Sociaal isolement

Is eenzaamheid daarmee het leven in een sociaal isolement; een situatie waarin je geen tot minimaal contact hebt met anderen in je omgeving? Rijks beschrijft dat onderzoeken naar eenzaamheid onderscheid maken tussen het soort of type contact dat mensen hebben. Zo zijn er de 'sociaal weerbaren' die voldoening halen uit de contacten in hun netwerk en zich niet eenzaam voelen; de 'contactarmen' die, hoewel zij een klein sociaal netwerk hebben, hieruit de voldoening halen die zij nodig hebben (en zich dus ook niet eenzaam voelen); de 'eenzamen' die eenzaamheid ervaren, ook al hebben zij een sociaal netwerk en de 'sociaal geïsoleerden' die, gegeven de bovenstaande vergelijking, een klein netwerk hebben waaruit zij onvoldoende steun halen en eenzaamheid ervaren.<sup>8</sup> Hoewel alleen-zijn en leven in een sociaal isolement dus onderdeel zijn van het ervaren van eenzaamheid dekt dit echter niet de volledige lading. Men kan een groot sociaal netwerk hebben, maar hier niet de voldoening uithalen die men nodig heeft. Zogezegd: alleen-zijn vormt geen causaal verband met eenzaamheid, waarmee het zien van meer mensen niet de oplossing is om eenzaamheid aan te pakken. Eenzaamheid staat dichtbij de subjectieve ervaring van het individu gegeven het alleen-zijn.

### 1.1.3 Wetenschappelijke categorieën

Wanneer men kijkt naar Nederlands wetenschappelijk onderzoek, zoals Rijks beschrijft, wordt vaak de volgende betekenis gegeven aan eenzaamheid: "*het subjectief ervaren verschil tussen aanwezige en gewenste contacten.*"<sup>9</sup> Eenzaamheid omvat in deze betekenis zowel de subjectiviteit van de ervaring als de verwachting die men heeft gegeven hun huidige contacten met anderen. De wetenschappelijke definitie is echter vrij afstandelijk over de subjectieve ervaring; het laat deze ervaring in het midden. Enquêtes zoals de UCLA Loneliness Scale gaan ervanuit dat de cijferschaal die gebruikt wordt unaniem is voor elke deelnemer. Maar, ervaren wij eenzaamheid echt op dezelfde manier? Hoewel er vaak aan de hand van categorieën wordt gewerkt, leggen ook geen van deze eenzaamheid als fenomeen echt uit. Zij lijken zich alleen te richten op eenzaamheid als (ongewenste) negatieve ervaring of situatiebeschrijving.

<sup>6</sup> Van Dale, "Betekenis eenzaam,"

<https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/eenzaam#.YJgAy2czaxk> (geraadpleegd 24 juni 2021).

<sup>7</sup> Rijks, *De kracht van eenzaamheid*, 17.

<sup>8</sup> Rijks, *De kracht van eenzaamheid*, 10.

<sup>9</sup> Rijks, *De kracht van eenzaamheid*, 8.

Als voorbeeld de volgende situatiebeschrijvingen: iemand verhuist naar een nieuwe stad waar ze niemand kent ('situatieve eenzaamheid'), sommigen voelen zich eenzaam wanneer vrienden, partner of familie niet meer in beeld zijn ('interpersoonlijke-' of 'emotionele eenzaamheid'), weer anderen noemen situaties waarmee zij met vrienden waren, maar zich ongehoord voelde ('sociale eenzaamheid'), of mensen met een langdurig ziekbed waarbij dat resulteert in het niet langer hebben van vertrouwen in zichzelf en diens lichaam ('intrapersoonlijke eenzaamheid').

De categorie van de existentiële eenzaamheid toont een samenspel van deze categorieën: er ontstaat een gevoel dat er sprake is van een onoverbrugbare kloof tussen het zelf, anderen en de omgeving.<sup>10</sup> Het is deze kloof; deze ervaring van een leegte tussen hetgeen dat was, is en zou kunnen zijn dat eenzaamheid een interessant gegeven maakt. Het vraagt om een scherp vermogen om afstand te kunnen nemen van jezelf en je directe omgeving en deze te analyseren.<sup>11</sup>

## 1.2 Marjan Slob *De Lege Hemel*

Vanaf dit punt maakt de descriptieve analyse van eenzaamheid in deze scriptie plaats voor een filosofische. Filosofe Marjan Slob analyseert in haar boek *De Lege Hemel: Een kleine filosofie van eenzaamheid* eenzaamheid vanuit een filosofisch vertrekpunt en typeert het als iets typisch menselijks. Slob begint haar uiteenzetting met een definitie van eenzaamheid als 'je niet verbonden voelen,'<sup>12</sup> oftewel: "[E]en gebrek aan vanzelfsprekende verbondenheid. Je voelt je niet verbonden met je omgeving- en je lijdt daaronder."<sup>13</sup> Zonder het lijden is er geen sprake van eenzaamheid,<sup>14</sup> maar van *solitude*.<sup>15</sup> In de volgende paragrafen zal ik Slob's theorie uiteenzetten.

### 1.2.1 *Eenzaamheid als menselijk vermogen*

Wanneer men spreekt over de mens, wordt er vaak gesproken over een van nature sociaal dier.<sup>16</sup> De mens voelt zich graag verbonden met anderen en zijn omgeving en haalt hier veiligheid en geborgenheid uit. Zonder een groep kan onze veiligheid in letterlijke en sociale zin in het geding komen. Wanneer er een gebrek aan verbondenheid wordt ervaren, je valt bijvoorbeeld buiten de groep, kan een mens daar erg onder lijden. Er is echter veel voor nodig om te kunnen lijden onder het gebrek aan niet verbonden zijn, stelt Slob.<sup>17</sup> De mens is in staat afstand te nemen van het hier en nu, van zichzelf en de directe omgeving. Men kan daardoor ook 'stel dat' spellen spelen: hoe zou de wereld over dertig jaar zijn en wat moet er gebeuren dit beeld te realiseren? Een wijze van strategisch vooruit denken.<sup>18</sup>

Hoewel zowel dieren als mensen strategisch vooruit kunnen denken, is het volgens Slob de mens die dit vermogen niet alleen inzet om de omgeving te duiden, maar ook zichzelf. De mens is in staat zich voorstellingen te maken van de huidige en gewenste wereld, maar ook ons huidige en gewenste ik. Deze vermogens zijn iets typisch menselijks, stelt zij. Het zijn deze vermogens tot respectievelijk reflectie en zelfreflectie die volgens Slob de noodzakelijke voorwaarde zijn voor eenzaamheid.<sup>19</sup>

<sup>10</sup> Rijks, *De kracht van eenzaamheid*, 8-9.

<sup>11</sup> Marjan Slob, *De Lege Hemel: Een kleine filosofie van eenzaamheid*, (Amsterdam: Ambo Anthos, 2020), 10.

<sup>12</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 13.

<sup>13</sup> Ibid.

<sup>14</sup> Marjan Slob, "Eenzaamheid is de schaduwkant van het vermogen ons andere, betere werelden voor te stellen," in de Volkskrant, 1 oktober, 2020,

<https://www.volkskrant.nl/columns-opinie/eenzaamheid-is-de-schaduwkant-van-het-vermogen-ons-andere-betere-werelde-n-voor-te-stellen~b0b9b326/> (geraadpleegd 21 juni 2021).

<sup>15</sup> *Solitude* vormt een Engelse term die vaak geassocieerd wordt met een neutrale invulling van eenzaamheid. Dit woord kent echter in de Nederlandse taal geen andere vertaling dan 'eenzaamheid'. Dit heeft eraan bijgedragen om mijn scriptie in het Nederlands te schrijven en mij vooral te richten tot de Nederlandse betekenissen die eenzaamheid kent. Ik vond het echter belangrijk het niet-lijden onder eenzaamheid toch een naam te geven, maar gegeven de invulling die eenzaamheid krijgt bij Slob zal ik niet verder ingaan op het fenomeen *solitude*.

<sup>16</sup> Paul Verhaeghe, *Intimiteit*, (Amsterdam: De Bezige Bij, 2019), 249.

<sup>17</sup> Slob, "Eenzaamheid is de schaduwkant."

<sup>18</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 10-11, 25-26.

<sup>19</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 40-41.

Ze beschrijft dat wij door middel van taal onze fantasieën, plannen, wensen en behoeften uiten aan anderen om deze gewenste wereld en gewenste ik tot een realiteit te kunnen maken. Dit abstracte taalvermogen zet ons apart van andere dieren.<sup>20</sup> Eenzaamheid is zodoende geworden tot een menselijk vermogen. Eenzaamheid omvat daarmee: “*Het vermogen om te lijden aan dat wat er niét is.*”<sup>21</sup> Wij realiseren ons maar al te goed dat het gewenste ik of de gewenste wereld, niet de huidige is.

### 1.2.2 Eenzaamheid als gevoel

Het ‘lijden’ vertelt dat het gevoel van eenzaamheid geen prettige is. Sommige denkers zijn geneigd ‘emotie’ en ‘gevoel’ als synoniemen te gebruiken, maar ik zal betogen dat ze verschillend zijn en dat eenzaamheid eerder een gevoel is dan een emotie. Dit wil ik laten zien door beiden in het licht van hun neurobiologische betekenis te beschouwen.

De Portugees-Amerikaanse neurowetenschapper en filosoof Antonio Damasio legt het onderscheid tussen beide uit door te stellen dat emotie gaat over acties of handelingen, terwijl gevoel de bewustwording van de emotie omvat. Emoties zijn verzamelingen van automatische acties die bij onze geboorte zijn meegegeven en daarmee een evolutionaire basis kennen. Wanneer zich een bepaald probleem presenteert (een stimulus), wordt een inschatting gemaakt van de sterkte ervan: in hoeverre vormt de stimulus een probleem voor ons welbevinden en onze belangen? ‘Een inschatting maken’ klinkt als iets dat wij bewust doen. Hier is echter geen sprake van: bepaalde gevaren die onze prehistorische voorouders kenden, kennen wij nog steeds. Wanneer men een beer in het bos tegenkomt, zal dit angst oproepen en is het daarmee handig dat deze stimulus zich snel omzet in handelingen om onszelf in veiligheid te brengen. Deze handelingen omvatten bijvoorbeeld bepaalde gezichtsuitdrukkingen, posturale veranderingen en interne veranderingen; veelal automatische lichamelijke reacties dus.<sup>22</sup>

Dit is tevens hoe Slob het onderscheid tussen gevoel en emotie aanduidt: zo omvat eenzaamheid meer dan snelle, lichamelijke reacties alleen.<sup>23</sup> Eenzaamheid is volgens Slob een gevoel; een bewustwording dat we een bepaalde emotie hebben gehad, zoals Damasio omschrijft. Emoties tonen delen wij met andere dieren, maar ons vermogen om erover te praten is menseigen.<sup>24</sup> Eenzaamheid als gevoel, als schaduwzijde van het menselijk vermogen tot reflectie en zelfreflectie, maakt eenzaamheid, voor Slob, dan ook diep menselijk.<sup>25</sup>

### 1.2.3 De bufferzone

In Slob's filosofie over eenzaamheid speelt taal een centrale rol. Veel van haar inspiratie heeft zij gehaald uit gedachtegoed van de Amerikaanse filosoof Daniel Dennett. Taal biedt de mens, volgens Slob, de mogelijkheid buiten zichzelf te stappen, even adem te halen en te reflecteren op de 'eigen' belangen en hoe deze te bereiken.<sup>26</sup>

Dit vermogen tot zelfreflectie is een handig gegeven, beschrijft Slob, mede omdat wij een lichaam hebben dat zich kan bewegen richting onze behoeften.<sup>27</sup> Het zou echter onverstandig zijn om bij elke aandrang deze behoeften direct te bevredigen. Dit vraagt, volgens Slob, om een bepaalde bufferzone: een innerlijke ruimte of ‘private werkruimte’ waar gevoelens en impulsen in de wacht worden gezet om deze eerst te onderzoeken.<sup>28</sup> Met behulp van Dennett legt Slob uit dat mede door deze private werkruimte een mens zichzelf kan duiden en

<sup>20</sup> Frans de Waal in Slob, *De Lege Hemel*, 38.

*Toelichting:* Slob paraphraseert op deze pagina gedachtegoed van primatoloog Frans de Waal.

<sup>21</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 41.

<sup>22</sup> Antonio Damasio, “Emotions and Feelings,” in *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*, (New York: Pantheon Books, 2010), 108-111.

<sup>23</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 36.

<sup>24</sup> Frans de Waal in Marjan Slob, *De Lege Hemel*, 37.

*Toelichting:* Dit gedeelte is een door mijzelf geformuleerde parafraze van de quote “*We tonen onze emoties, maar we praten over onze gevoelens.*”

<sup>25</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 41.

<sup>26</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 52.

<sup>27</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 46.

<sup>28</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 54.



binnen een context kan plaatsen. Daarmee kan ons lichaam zijn belangen beter, tactischer en verfijnder behartigen.<sup>29</sup>

Deze zone bevindt zich volgens beide filosofen echter niet in de diepte van het individu, maar in taal. Door het gebruik van woorden kan men zichzelf verklaren aan anderen en anderen begrijpen, stellen zij.<sup>30</sup> Ons contact met anderen is niet alleen essentieel om onze gevoelens een naam te leren geven, maar ook voor ons impuls tot zelfreflectie. Wanneer men zich te lang bevindt in een situatie waarin gezelschap uitblijft, verzwakt deze impuls, omdat deze niet meer van nut zal zijn.<sup>31</sup> De rol van de ander is dus van cruciaal belang voor het duiden en verklaren van jezelf. Maar vanaf wanneer kan er gesproken worden over een 'zelf'?

#### 1.2.4 Wat is het Zelf?<sup>32</sup>

Wanneer mensen ons vragen hoe we ons voelen, gaan wij ons dit afvragen. De mens kan via taal van buitenaf grip krijgen op wat binnenin ons leeft. Het is vanaf dit moment dat de bufferzone ontstaat.<sup>33</sup> Slob stelt dat een 'zelf' kan ontstaan wanneer in de wacht gezette impulsen, gedachten en verlangens tot expressie komen door middel van woorden en daden.<sup>34</sup> Slob klapt het 'zelf' naar buiten toe, in plaats van iets kernachtigs dat naar buiten toe moet worden gedrukt. Het 'zelf', stelt Slob, groeit op datgene wat zij het 'talige vel' noemt en waar ons lichaam en de wereld elkaar treffen.<sup>35</sup> Het is daar waar de woorden zijn waar wij de wereld en onszelf kunnen begrijpen. In het laatste geval worden de woorden door ons geïnternaliseerd en aan elkaar geweven zodat er een min of meer lopend verhaal over onszelf ontstaat. Het is dit verhaal dat men vaak als innerlijke kern of identiteit beschrijft.<sup>36</sup>

Het is volgens Slob echter zaak je deze identiteit niet teveel toe te eigenen. Mensen kunnen veranderen, kiezen wat en hoe zij zich willen presenteren op het wereldse toneel. Hier is de bufferzone goed voor. Hoewel het 'zelf' als kernloos daarmee niet bevrijd is van eenzaamheid, zal zij niet meer gevangen komen te zitten in een te krappe identiteit.<sup>37</sup>

Het is dit door Slob beschreven 'zijn zonder kern' dat de betekenis vormt voor hetgeen ik in het vervolg van deze scriptie het Zelf zal noemen. Het Zelf moet niet ervaren worden als een aangeboren kernachtigheid die onveranderlijk blijft in tijd, maar als iets dat aan continue verandering onderhevig is. Het kan zich aanpassen aan een continu veranderende omgeving. Het Zelf is flexibel. Eenzaamheid vormt, zowel voor Slob als voor mijzelf, een prikkel die ons aanspoort nieuwe verbindingen aan te gaan en een volgende versie van onszelf te worden.<sup>38</sup> Deze prikkel vraagt, volgens Slob, om het ervaren van het gemis van gezelschap: "[W]ie een gemis kan voelen, staat open voor verbinding."<sup>39</sup>

#### 1.2.5 Het gemis van de fysieke ander

Ten tijde van de corona pandemie lijkt er sprake te zijn van een fysieke gemis van anderen. Maar, zo stelt Slob: "Als eenzaamheid staat voor 'lijden onder het gevoel dat je niet verbonden bent', dan zijn wij nu misschien eerder fysiek geïsoleerd dan eenzaam."<sup>40</sup> Het is echter deze fysieke isolatie (het niet mogen of kunnen aanraken van anderen) waarop de gemiddelde Nederlander reageert.

<sup>29</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 56.

<sup>30</sup> Ibid.

<sup>31</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 59.

<sup>32</sup> De betekenis van Zelf zal later in deze subsectie worden uitgelegd. Eerst is het van belang te begrijpen wat Marjan Slob met het zelf (voor de duidelijkheid door mij weergegeven als 'zelf') bedoelt, omdat haar betekenis een belangrijke basis vormt.

<sup>33</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 67-68.

<sup>34</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 91-92.

<sup>35</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 92, 107.

<sup>36</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 92.

<sup>37</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 94.

<sup>38</sup> Marjan Slob in *Brainwash: podium voor verrassende ideeën*, "Filosoof Marjan Slob: eenzaamheid is lijden aan een gevoel van gebrek aan verbinding," mei, 2021, <https://www.brainwash.nl/bijdrage/filosoof-marjan-slob-eeenzaamheid-is-lijden-aan-een-gevoel-van-gebrek-aan-verbinding> (geraadpleegd 22 juni 2021).

<sup>39</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 199.

<sup>40</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 173.

Vanaf dit punt acht ik het belangrijk het lichaam meer te betrekken in een lezing over eenzaamheid. Het is via het lichaam dat wij de wereld om ons heen ervaren en daarmee de anderen die zich hierin bewegen. Maurice Merleau-Ponty vormt voor mij een belangrijke inspiratie en zal de leidraad vormen voor het volgende hoofdstuk.

### *Samenvattende conclusie*

In dit hoofdstuk heb ik beschreven dat het fenomeen eenzaamheid meer omvat dan vaak wordt gedacht. Uit Slob's werk bleek dat eenzaamheid een menselijk vermogen is; de schaduwkant van zelfreflectie. Als levend wezen beschouwt de mens zijn situatie, bemerkt verbondenheid te missen, realiseert zich dat de situatie ook anders had kunnen zijn indien zij zelf anders was geweest en lijdt hieronder.<sup>41</sup> Het is een gevoel dat een essentiële prikkel vormt om een volgende versie van jezelf te worden, waarin 'zelf' een nieuwe betekenis heeft gekregen. Hoewel eenzaamheid onprettig voelt, opent dit gevoel van gemis juist deuren die tot verbondenheid leiden.

---

<sup>41</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 107.

## 2. Het belichaamde Zelf

In het vorige hoofdstuk ben ik ingegaan op de betekenis van het Zelf aan de hand van Marjan Slob. Slob's 'zelf' dient opgevat te worden als veranderlijk, niet kernachtig en groeiende op het talige vlies waar ons lichaam en de wereld elkaar leren kennen. Maar: wat is het belang van het Zelf in het gegeven eenzaamheid? En wat heeft het lichaam met het Zelf en eenzaamheid te maken?

### 2.1 Slob en het lichaam

De betekenis die Slob geeft aan het 'zelf' resulteert erin dat dit niet meer 'in' het individu zit, maar een effect is van het contact van ons lichaam met onze taal.<sup>42</sup> Dit lichaam kan men prima een 'zelf' noemen, stelt Slob, al dient men wel te voorkomen dat men neigt opnieuw iets kernachtigs te formuleren.<sup>43</sup> Het 'zelf', stelt Slob, "[!]s maar een woord[.]"<sup>44</sup> Ons lichaam wordt door dit woord ('zelf') in tijd en ruimte geplaatst dat, volgens Slob, vergelijkbaar is met een Google Maps pin. In letterlijke zin geeft deze pin aan waar 'ik' ben. Dit vaststellen dat ik ergens ben, is een handig gegeven voor ons lichaam.<sup>45</sup>

Ons lichaam heeft plannen, behoeften en mogelijkheden, stelt Slob. Door te weten waar het is, kan het bewegen en navigeren richting waar het heen wil.<sup>46</sup> De 'Google Maps pin' representeert het 'zelf', een proces van uitwisseling tussen binnen- en buitenwereld.<sup>47</sup> Vanaf dit punt loert het gevaar voor eenzaamheid, beschrijft zij: aan de mens klit de mogelijkheid dat geen enkele invulling van het 'zelf' voldoening geeft van al dat wij allemaal zouden kunnen zijn en kunnen laten zien. Iets van ons wordt niet gekend, zowel door de buitenwereld als door onszelf. Hieronder kan men lijden.<sup>48</sup>

Slob's afwijking van klassiek gedachtegoed over identiteit, een onveranderlijke kern, onderbouwt het idee dat het Zelf opgevat moet worden als meer flexibel. Dat valt beter te rijmen met het gegeven dat wij mensen ons niet continu eenzaam voelen. Daarnaast geeft Slob aan dat het 'zelf' en het lichaam als synoniemen van elkaar genoemd kunnen worden en dus beide flexibel zijn. Het kunnen bewegen van ons lichaam toont het voordeel van ons vermogen tot zelfreflectie: er zijn en zullen doelen komen waar naar wij ons willen bewegen. Zo kan het lichaam zichzelf staande houden in een continu veranderende wereld en is daarmee zelf evengoed onderhevig aan verandering, stelt Slob.<sup>49</sup> Je bent een lichaam in ruimte en tijd, geplaatst door het woord 'zelf', beschrijft zij.<sup>50</sup> Slob geraakt met deze uitspraken, in mijn optiek, de randen van de filosofische stroming van de fenomenologie. Er is echter binnen deze stroming nog een ander uitgangspunt denkbaar. Bij dit uitgangspunt krijgt de wereld betekenis voor ons omdat wij een lichaam hebben dat zich in de wereld beweegt en hoeft er dus niet eerst in geplaatst te worden. Dit gedachtegoed biedt de opening om de doorleefde ervaring van ons lichaam in relatie te brengen met hoe wij eenzaamheid ervaren, iets dat ik in Slob's boek weinig tegenkom. Ook biedt het de opening om fysieke isolatie een plek te geven in het fenomeen eenzaamheid, een gegeven dat Slob in twijfel trekt. Vanaf dit punt acht ik het van belang een uitleg te geven van Maurice Merleau-Ponty's fenomenologie van het lichaam.

### 2.2 Maurice Merleau-Ponty

In 1948 gaf Maurice Merleau-Ponty zeven radiolezingen waarin hij de hoofdlijnen van zijn bekende werk *De Fenomenologie van de Waarneming* (1945) aan een groot publiek te presenteren. Deze radiolezingen zijn vertaald, samengevat en ingeleid in het kleine boekje genaamd *De Wereld Waarnemen*<sup>51</sup> door Jenny Slatman. Zowel de radiolezingen als het boek *Merleau-Ponty: Key Concepts* (2014) door Rosalyn

<sup>42</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 108.

<sup>43</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 106.

<sup>44</sup> Ibid.

<sup>45</sup> Ibid.

<sup>46</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 106, 108.

<sup>47</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 163.

<sup>48</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 109.

<sup>49</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 46.

<sup>50</sup> Ibid.

<sup>51</sup> In Engelse vertaling draagt het werk de titel *World of Perception*. De originele, Franse titel is *Causeries 1948*.

Diprose en Jack Reynolds bieden een interessante kijk in Merleau-Ponty's fenomenologische gedachtegoed met het lichaam als cruciaal begrip. Het is echter eerst van belang om een aantal fenomenologische begrippen uiteen te zetten. Zowel deze begrippen als Merleau-Ponty's houding worden in Jenny Slatmans inleiding van *De Wereld Waarnemen* uitvoerig besproken en uitgelegd.

### 2.2.1 Edmund Husserls basisprincipes

Merleau-Ponty's fenomenologie breidt bepaalde basisprincipes uit die geformuleerd zijn door de vader van de fenomenologie: Edmund Husserl. De fenomenologie, in het kort, is een filosofische stroming die zich richt op een terugkeer naar de zaken zelf. Hiermee wordt bedoeld terug te keren naar hetgeen dat aan ons verschijnt; het fenomeen.<sup>52</sup> Dit is echter een lastige opgave: wij zijn immers gewend geraakt ervan uit te gaan dat hetgeen aan ons verschijnt, bestaat in de werkelijkheid. De fenomenologie is, zowel volgens Husserl als Merleau-Ponty, een tegennatuurlijke houding.<sup>53</sup> Onze gewenning resulteert in een belemmering om zicht te krijgen op de betekenis die de dingen voor ons hebben. Deze betekenis is geen onderdeel van het ding en zit niet hierin opgesloten, maar komt tot stand door onze relatie met het ding in kwestie.<sup>54</sup> Voor Husserl leidt deze 'terugkeer tot de zaken zelf' tot een theorie van het bewustzijn. Bewustzijn is hetgeen dat overblijft wanneer al het andere tussen haakjes wordt gezet. Zogezegd, de werkelijkheid heeft een bepaalde betekenis voor ons en dit komt voort uit het bewustzijn van deze werkelijkheid, in plaats dat dit *in* de werkelijkheid zelf zit. Deze methode noemt men de fenomenologische reductie.<sup>55</sup> Daarnaast is het bewustzijn voor Husserl geen substantie, maar een activiteit. Bewustzijn is zodoende niet iets op zichzelf staands, maar altijd gericht op iets. Deze gerichtheid van het bewustzijn wordt intentionaliteit genoemd. Men zou kunnen zeggen dat de intentionaliteit de eenheid vormt tussen de waarneming en het waargenomen ding.<sup>56</sup>

### 2.2.2 Merleau-Ponty's fenomenologie

Merleau-Ponty blijft trouw aan de stelling dat men terug dient te keren naar de zaken zelf, maar gaat niet akkoord met Husserl's fenomenologische reductie. Voor Merleau-Ponty is een terugkeer naar de zaken zelf een terugkeer naar de wereld waarin wij altijd al bestaan hebben.<sup>57</sup> Merleau-Ponty heeft het hier over *être au monde*, ruwweg vertaald als 'tot de wereld zijn': wij zijn 'in' de wereld, hebben er een bepaalde relatie mee en richten ons tot deze wereld.<sup>58</sup> De wereld waarin wij altijd al zijn geweest is de wereld van de waarneming. Hierin krijgt waarneming niet de betekenis als (bewuste) cognitieve activiteit, maar als zintuiglijk-lichamelijk tot de wereld zijn.<sup>59</sup> Ook de basisgedachte van intentionaliteit neemt Merleau-Ponty over, maar vult deze verder aan. Voordat dingen namelijk een theoretische betekenis krijgen door de intentionaliteit van het bewustzijn, stelt Merleau-Ponty, hebben deze dingen al een betekenis gebaseerd op hoe wij ons (dagelijks) tot deze dingen verhouden.<sup>60</sup> Vertaler Jenny Slatman brengt 'dit verhouden tot' van Merleau-Ponty in relatie met Martin Heideggers onderscheid tussen 'voorhanden zijn' en 'ter handen zijn' om zo de invloed van Heidegger op Merleau-Ponty te verduidelijken. In het kort hebben wij met een ding (bijvoorbeeld een hamer) een theoretische (het gewicht van de hamer) en een meer praktische verhouding (spijkers slaan en lostrekken). Bij deze praktische verhouding krijgt de hamer een bepaalde betekenis voor ons, omdat het vanzelfsprekend is de hamer voor deze taken te gebruiken. De betekenis van het woord 'hamer' komt zo voort uit de praktische verhouding die wij ermee hebben zonder ons daarbij te richten op de precieze, theoretische eigenschappen ervan. Het is deze verhouding die, volgens Slatman, vergelijkbaar is met Merleau-Ponty's intentionaliteit van het lichaam.<sup>61</sup> In het kort komt deze intentionaliteit neer op hoe het geleefde lichaam de intentionele opening

<sup>52</sup> Jenny Slatman, "Inleiding," in *De Wereld Waarnemen*, (Meppel/Amsterdam: Uitgeverij Boom, 2003), 10.

<sup>53</sup> Slatman, "Inleiding," 10-11.

<sup>54</sup> Slatman, "Inleiding," 10.

<sup>55</sup> Slatman, "Inleiding," 11.

<sup>56</sup> Slatman, "Inleiding," 15.

<sup>57</sup> Slatman, "Inleiding," 12.

<sup>58</sup> Ibid.

<sup>59</sup> Ibid.

<sup>60</sup> Slatman, "Inleiding," 16.

<sup>61</sup> Slatman, "Inleiding," 16-17.

vormt tot de wereld, waarbij dit geleefde lichaam zelf in de eerste plaats ook waardevolle ervaringen ondervindt.<sup>62</sup>

Het lichaam krijgt bij Merleau-Ponty de status als subject in plaats van als object en wijkt hiermee af van gedachtegoed van Descartes. Voor Descartes is het lichaam een uitgebreidheid tussen alle andere dingen; een *res extensa* waarover men van geen zekere kennis kan beschikken. Merleau-Ponty stelt echter dat het lichaam zichzelf ervaart en beleeft (*le corps vécu*), maar ook hetgeen is dat wij zijn en hetgeen zichzelf bezit (*le corps propre*). Dit lichaamssubject [sic] wordt gevormd door zintuiglijke ervaringen die wij met ons lichaam hebben. Wanneer ik bijvoorbeeld met mijn linkerhand mijn rechter- vastpak, ervaar ik de rechter als het gevoelde object, maar voelt dit object ook terug.<sup>63</sup> Zoals vertaler Jenny Slatman dit voorbeeld beschrijft: “[I]k voel mijzelf als voelende, en deze (zintuiglijke) ervaring van jezelf als zintuiglijk subject constitueert het lichamelijke ‘ik’.”<sup>64</sup>

Het eigen lichaam wordt verduidelijkt aan de hand van het ‘lichaamsschema’. Dit schema drukt de eenheid van het lichaam uit zonder dat er eerst over nagedacht dient te worden. Ik hoef zodoende niet na te denken of waar te nemen waar mijn handen en voeten zijn, totdat de directe ervaring met deze ledematen komt te vervallen (denk aan een slapende arm). Deze arm is dan (tijdelijk) geen onderdeel meer van mijn lichaamsschema. Het lichaamsschema omvat dus niet zozeer het biologische lichaam, maar onze doorleefde ervaring. Dit schema is tevens open en dynamisch: wij voegen er continu dingen aan toe (kleding, instrumenten, nieuwe motorische vaardigheden).<sup>65</sup> Dit lichaamsschema presenteert zich even flexibel en veranderlijk als Slob’s ‘zelf’, maar krijgt een meer lichamelijke in plaats van talige invulling. Het ‘zelf’ of mijn Zelf kan inderdaad het lichaam worden genoemd, zoals Slob stelde, zonder dat er van een kernachtigheid moet worden uitgegaan.<sup>66</sup>

Het lichaam staat, volgens Merleau-Ponty, altijd open naar de wereld. Voordat wij een bewuste en reflectieve verhouding tot de wereld hebben (zoals Husserls bewustzijn en Slob’s sine qua non van eenzaamheid), hebben wij via ons lichaam altijd een pre-reflectieve verhouding tot de wereld.<sup>67</sup> De wereld heeft altijd al betekenis voor ons, doordat wij een lichaam hebben dat zich hierin beweegt, zoals Slatman in haar inleiding uitlegt: “De dingen hebben een betekenis voor mij omdat ik er allereerst een lichamelijke verhouding mee heb.”<sup>68</sup> Er is dus geen scheiding tussen lichaam en geest, maar een eenheid tussen beide. Hierin is het van belang de rol van beweging in ogenschouw te nemen zoals beschreven in *Merleau-Ponty: Key Concepts*. Zo vormt het bewegen de opening tot het formuleren van het lichaamsschema en resulteert een verandering in ons beweegpatroon in een verandering in onze manier van ‘tot de wereld zijn’.<sup>69</sup> Het doorleefde lichaam en ‘tot de wereld zijn’ vormen een eenheid die elkaar begrijpen.

We kunnen deze observaties verbinden aan Slob’s vergelijking van ‘een Google Maps pin’. In tegenstelling tot Slob stelt Merleau-Ponty dat ons lichaam door het woord ‘zelf’ niet in ruimte en tijd wordt geplaatst, maar hier altijd al in zit.<sup>70</sup> Het lichaam wordt dus niet eerst in de ruimte geplaatst bij wijze van een ‘Google Maps pin’ voordat het richting zijn doelen beweegt. Het lichaam bewoont deze ruimte, wordt geleefd en doorleefd, en is

<sup>62</sup> David Morris, “Body,” in *Merleau-Ponty: Key Concepts*, ed. Rosalyn Diprose and Jack Reynolds, (Durham: Taylor & Francis Group, 2014), 111.

*Toelichting:* Deze zin is een door mijzelf vertaalde zinsnede. In de originele tekst staat het beschreven als: “[T]he lived body is one’s intentional opening to the world, through which alone one experiences meaningful things in the first place.”

<sup>63</sup> Slatman, “Inleiding,” 17.

<sup>64</sup> Ibid.

<sup>65</sup> Slatman, “Inleiding,” 17-18.

<sup>66</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 106.

<sup>67</sup> Slatman, “Inleiding,” 18.

<sup>68</sup> Slatman, “Inleiding,” 18.

<sup>69</sup> Morris, “Body,” 117-118.

<sup>70</sup> Maurice Merleau-Ponty, “Lezing 2. Verkenning van de waargenomen wereld: de ruimte,” in *De Wereld Waarnemen*, inleiding, vertaling en aantekeningen Jenny Slatman (Meppel/Amsterdam: Uitgeverij Boom, 2003), 43.

*Toelichting:* Deze concludering vond ik in Merleau-Ponty’s tweede lezing. Merleau-Ponty formuleert de situering van het individu op de volgende manier: “De ruimte is dus niet langer de plaats van de simultane dingen die gedomineerd zou kunnen worden door een absolute toeschouwer die op gelijke afstand van al die dingen staat,” maar “[I]s in een ruimte] waarin wijzelf ook zijn gesitueerd, die dicht bij onszelf is en waar we op een organische wijze mee zijn verbonden.”

‘tot de wereld’ (*être au monde*).<sup>71</sup> Het Zelf dat ik eerder formuleerde aan de hand van Slob wil ik middels Merleau-Ponty uitbreiden tot het belichaamde Zelf. Het belichaamde Zelf omvat een veranderlijk ‘ik’ dat via diens geleefde en doorleefde lichaam een intentionele opening tot de wereld heeft.<sup>72</sup> Wij zijn via onze lichamen altijd tot de wereld: een positie die een alternatieve ‘zelf-ander’ verhouding omvat die meer is dan een talige alleen. Het is dit belichaamde Zelf dat deuren opent tot een andere kijk op eenzaamheid die in grote lijnen niet afwijkt van Slob, maar de niet-verbondenheid uitlegt aan de hand van het Zelf, ons lichaam, de ander en de wereld: “[L]ike the natural man, we situate ourselves in ourselves and in the things, in ourselves and in the other, at the point where, by a sort of chiasm, we become the others and we become the world.”<sup>73</sup>

Hoe legt het fenomeen eenzaamheid zichzelf uit via dit fenomenologische gedachtegoed? En welke invulling zou er gegeven kunnen worden aan Merleau-Ponty’s fenomenologie van het lichaam? Het is vanaf dit punt dat ik meer zou willen inzoomen op de relevantie van Merleau-Ponty’s gedachtegoed in vergelijking met de fysiek geïsoleerde tijden die heersen in Nederland gegeven de COVID-19 pandemie.

### *Samenvattende conclusie*

In dit hoofdstuk heb ik ingezoomd op Slob’s gedachten over de rol van ons lichaam in het ‘zelf’ en eenzaamheid. De allegorie die Slob maakte tussen het ‘zelf’ en een Google Maps pin heb ik in dit hoofdstuk naast het gedachtegoed van Merleau-Ponty geplaatst. Hoewel beide denkers op het eerste oog veel met elkaar gemeen hebben, is Merleau-Ponty’s gedachtegoed meer gericht op een pre-reflectieve houding tussen Zelf en wereld dan Slob’s. Dit vraagt om enerzijds een aanvulling van het Zelf en anderzijds een alternatieve kijk op de zelf-ander relaties waaruit wij verbondenheid ervaren. Het volgende hoofdstuk zal ingaan op de relevantie van Merleau-Ponty’s gedachtegoed in tijden van fysieke isolatie.

---

<sup>71</sup> Morris, “Body,” 114.

<sup>72</sup> Morris, “Body,” 111.

<sup>73</sup> Cerbone, David R., “Perception,” in *Merleau-Ponty: Key Concepts*, ed. Rosalyn Diprose and Jack Reynolds, (Durham: Taylor & Francis Group, 2014), 131.

### 3. Eenzaamheid en het belichaamde Zelf

De Covid-19 pandemie lijkt vandaag de dag een grote rol te spelen bij het ervaren van eenzaamheid. De anderhalvemetersamenleving<sup>74</sup> en op lange termijn sociale contacten moeten missen lijken nieuwe manieren om ons eenzaam te voelen, stelt ook Slob.<sup>75</sup>

Dit hoofdstuk staat in het teken van de fysieke isolatie. Ik verwijs met fysieke isolatie naar het ervaren van een fysiek niet-verbonden zijn tussen jezelf en belangrijke anderen, maar ook tussen jezelf en objecten die je graag aanraakt of omgevingen waaraan je gehecht bent. Vaak wordt nadruk gelegd op het gemis van de aanraking, oftewel het fenomeen huidhonger. Hiermee streef ik ernaar een bijdrage te leveren aan Slob's filosofische theorie over eenzaamheid door deze uit te breiden met Merleau-Ponty's fenomenologische gedachtegoed (zoals behandelt in hoofdstuk 2). Ik zal mij hierbij expliciet richten op de aanraking en daarmee andere zintuiglijke waarnemingen buiten ogenschouw laten.

#### 3.1 Via de aanraking de wereld leren kennen

Communiceren met woorden wordt over het algemeen gezien als de meest voor de hand liggende manier van communiceren. Het is echter niet de enige communicatiemethode. Ook de lichamelijke aanraking is een methode om te communiceren.<sup>76</sup> Gedurende de periode die we leven doen wij veel ervaringen op. Via deze ervaringen, die positief of negatief kunnen zijn, bouwen wij een geheel persoonlijke bibliotheek van aanrakingen op; de taalbibliotheek [sic] van ons lichaam.<sup>77</sup> Bruno Müller-Oerlinghausen en Gabriele Mariell Kiebgis zetten in *Huidhonger* het belang van de aanraking en het tastzintuig uiteen en bieden daarmee, naar mijn mening, extra verdieping aan de relevantie van Merleau-Ponty's fenomenologie.

Eerder gaf ik de betekenis van 'fysieke isolatie'. De waarde die wij hechten aan bepaalde personen, objecten of omgevingen kunnen bepaalde emoties bij ons losmaken. Ik refereer hier naar een herinnering: iets dat in het verleden is gebeurd en opgeslagen ligt in ons geheugen. Niet alleen kunnen herinneringen bepaalde emoties oproepen, maar emoties kunnen ook bepaalde herinneren aanwakkeren waar je je vervolgens bewust van wordt; een gevoel: “[J]e voelt een materiaal, herinnert je een gebeurtenis en beleeft een gevoel.”<sup>78</sup> Hiermee wordt duidelijk hoe lichamelijke ervaringen en emotionele reacties met elkaar zijn verbonden en hoe via de een de ander opgeroepen kan worden.

Müller-Oerlinghausen en Kiebgis stellen dat wij ons lichaam zijn in plaats van iets waarover wij beschikken.<sup>79</sup> Wij ervaren ons lichaam als van onszelf, ook al is ons lichaam elke dag of elke minuut weer anders (cellen delen zich, etcetera). Dit lijkt trouw aan Merleau-Ponty's betekenis van het lichaamsschema: ook al verandert ons biologische lichaam, de doorleefde ervaring ervan blijft hetzelfde. Wij ervaren ons lichaam niet als bezit, maar als hetgeen wij zijn met onze huid als markeerpunt voor waar de buitenwereld begint.<sup>80</sup>

Het lichamelijke 'ik' (het lichaamssubject, zie par. 2.2.2) dat wordt geconstitueerd door onze zintuiglijke ervaring van en via ons lichaam ontwikkelt zich, volgens Müller-Oerlinghausen en Kiebgis, zelfs al voordat wij zijn geboren. Vroeg in de ontwikkeling in de baarmoeder is een embryo gevoelig voor tastprikkelers bij neus en lippen. Met negen weken reageert de foetus op tastprikkelers van buitenaf en reageert het op deze tastprikkelers door de lippen te bewegen. Na twaalf weken kan het tastprikkelers waarnemen over het gehele lichaam en deze in de hersenen verwerken en opslaan. Vanaf een maand of vijf á zeven krijgt het enige gewaarwording van eigen lichaam: de foetus zuigt op zijn duim en er kan zelfs worden waargenomen dat het glimlacht. Zo beschrijven Müller-Oerlinghausen en Kiebgis dat, hoewel de kans klein is dat het kindje zich volledig bewust is

<sup>74</sup> RTL Nieuws, “Anderhalvemetersamenleving is het woord van het jaar,” 15, december, 2020, <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/5203233/anderhalvemetersamenleving-woord-van-het-jaar-van-dale> (geraadpleegd 22 juni 2021).

*Toelichting:* Anderhalvemetersamenleving is uitgeroepen tot het woord van het jaar.

<sup>75</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 174.

<sup>76</sup> Bruno Müller-Oerlinghausen en Gabriele Mariell Kiebgis, *Huidhonger*, (Utrecht: Ankh Hermes, 2019), 13.

<sup>77</sup> Müller-Oerlinghausen en Kiebgis, *Huidhonger*, 21.

<sup>78</sup> Müller-Oerlinghausen en Kiebgis, *Huidhonger*, 30.

<sup>79</sup> Müller-Oerlinghausen en Kiebgis, *Huidhonger*, 34.

<sup>80</sup> Ibid.

van hetgeen het ervaart, het al wel onderscheid maakt tussen positieve/aangename en negatieve/onaangename indrukken. De foetus leert de grenzen van het eigen lichaam kennen en daarmee is het tastzintuig het eerste zintuig dat tot ontwikkeling komt.<sup>81</sup> Maar wat houdt dit zintuig precies in?

### 3.2 De tastzin

Een aanraking kan veel ‘zeggen’. De betekenis van een aanraking kunnen wij onderscheiden en tevens zelf toepassen. Dit is niet alleen dankzij hetgeen wij leren uit onze sociale en culturele omgeving, maar tevens een talent van onze huid. Onze huid heeft de intelligentie aanrakingen te interpreteren.<sup>82</sup> Zij is in die zin onze ingang tot de sociale wereld: zij kan bepaalde emoties uitdrukken, ons informatie verschaffen over voorwerpen en vormt de basis voor ons begrip van de wereld en de ander.<sup>83</sup> Onze huid is het domein van de tastzin, oftewel het aanrakingszintuig [sic]. Het vormt het grootste en oudste zintuig waarmee wij de wereld leren kennen en in contact komen met anderen.<sup>84</sup> De tastzin, net als het lichamelijke ‘ik’, ontwikkelt zich al vroeg in de prenatale fase,<sup>85</sup> stellen beide schrijvers.

Informatie uit de buitenwereld wordt verschaft door middel van haptische- en tactiele prikkels. Respectievelijk gaat het hier om hetgeen gevoeld wordt na het actief aanraken van een object (haptisch) en wanneer iets of iemand je aanraakt (tactiel).<sup>86</sup> Zoals in hoofdstuk twee is gebleken, kunnen wij op deze wijze onszelf ervaren als zintuiglijk subject. Het draagt bij aan het definiëren van jezelf als lichamenlijk ‘ik’.<sup>87</sup>

Informatie uit onze binnenwereld wordt ook door onze huid verschaft. Denk hierbij aan de receptoren in de lederhuid en (in mindere mate) de onderhuid die temperatuur-, pijn-, druk-, trilling en tastprikkel waarnemen. De huid werkt zogezegd als de barrière tussen de buiten- en binnenwereld en is op beide gericht.<sup>88</sup> Onze tastzin, stellen beide schrijvers, fungeert als “*beheerder van het grensoppervlak*”,<sup>89</sup> maar speelt tevens een rol voor onze binnenwereld; als “*grensanalysator*” van het eigen lichaam.<sup>90</sup>

Voor Slob ontstaat eenzaamheid wanneer er gesproken kan worden over een binnen- en buitenwereld. Het gevoel haalt zijn voeding uit het membraan of de bufferzone tussen beide werelden.<sup>91</sup> Dit talige membraan krijgt in Müller-Oerlinghausen en Kiebgis een lichamenlijk vertaling: onze huid.

### 3.3 Huidhonger

Mensen en dieren hebben een behoefte om aan te raken of aangeraakt te worden.<sup>92</sup> Het ontbreken van aanraking kan resulteren in huidhonger. Huidhonger heeft als letterlijke vertaling ‘de aandrang van huid-op-huid contact’. De betekenis die ik aan huidhonger geef, is dat er sprake is van ‘een gemis of het uitblijven van lichamenlijk contact tussen mensen, objecten en omgevingen waarmee het individu zich verbonden voelt of wil voelen’. Het uitblijven van dit contact kan het gevoel van eenzaamheid oproepen en nieuwsberichten over ‘huidhongerige’ Nederlanders in coronatijd vullen het Internet.<sup>93</sup> Merleau-Ponty’s fenomenologie van het lichaam getoont zich als zeer relevant tijdens deze contactarme tijden.

<sup>81</sup> Müller-Oerlinghausen en Kiebgis, *Huidhonger*, 38-40.

<sup>82</sup> Müller-Oerlinghausen en Kiebgis, *Huidhonger*, 20.

<sup>83</sup> Müller-Oerlinghausen en Kiebgis, *Huidhonger*, 55, 58.

<sup>84</sup> Müller-Oerlinghausen en Kiebgis, *Huidhonger*, 57-58.

<sup>85</sup> Müller-Oerlinghausen en Kiebgis, *Huidhonger*, 62.

<sup>86</sup> Müller-Oerlinghausen en Kiebgis, *Huidhonger*, 58.

<sup>87</sup> Slatman, “Inleiding,” 17.

<sup>88</sup> Müller-Oerlinghausen en Kiebgis, *Huidhonger*, 57, 60-61.

<sup>89</sup> Müller-Oerlinghausen en Kiebgis, *Huidhonger*, 60.

<sup>90</sup> Ibid.

<sup>91</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 68.

<sup>92</sup> Müller-Oerlinghausen en Kiebgis, *Huidhonger*, 19.

<sup>93</sup> Thijs Launspach, “Ben je eenzaam en heb je huidhonger? Aanraking kalmeert en brengt troost,” in het AD, 10 mei, 2020, <https://www.ad.nl/nlthuis/ben-je-eeenzaam-en-heb-je-huidhonger-aanraking-kalmeert-en-brengt-troost~a68395ea/> (geraadpleegd 17 juni 2020).

*Toelichting:* Een stuk uit het AD van 5 mei 2020 is één van vele voorbeelden wat betreft de relatie tussen eenzaamheid en huidhonger die door de media wordt maakt. Wanneer je beide woorden samen Googled, krijg je met gemak 10(+) pagina’s te zien.



Ik acht het van belang om in de volgende paragraaf in te zoomen op een fenomenologisch onderzoek naar eenzaamheid van Karin Dahlberg. Dahlbergs onderzoek toont het belang van je verbonden voelen gegeven het fenomeen eenzaamheid en zoals Slob dit ook formuleert. Dahlbergs resultaten tonen tevens de onderhorigheid tussen het belichaamde Zelf en de fenomenologische zelf-ander relatie die, in mijn optiek, met elkaar in verband kunnen worden gebracht.

### 3.4 De fenomenologie van eenzaamheid

Karin Dahlberg poogt in haar artikel ‘the enigmatic phenomenon of loneliness’ via een fenomenologische benadering het fenomeen ‘eenzaamheid’ en diens existentiële betekenis te vangen zonder af te doen aan de complexiteit ervan. Dahlbergs benadering, genaamd *Reflective Lifeworld research*, is gebaseerd op de fenomenologie van Husserl en Merleau-Ponty en omvat een open en betugelde houding ten opzicht van het centrale fenomeen.<sup>94</sup> Deelnemers werd gevraagd naar hun ervaringen met eenzaamheid om zo de essentiële en algemene structuur die karakteristiek zijn voor het fenomeen in beeld te brengen.<sup>95</sup> Dahlbergs methode blijft daarmee trouw aan de subjectieve ervaring van het fenomeen en adresseert deze ook: *“Even to one person, loneliness can be experienced differently at different times and in different circumstances.”*<sup>96</sup> Dahlberg biedt veel context wat betreft (on)vrijwillige eenzaamheid zonder en mét anderen en blijft zo trouw aan het ‘raadselachtige’ van het fenomeen. Ik acht het echter van belang alleen in te gaan op de hoofdresultaten van het onderzoek, waaruit blijkt dat eenzaamheid als fenomeen opvalt wanneer het wordt neergezet voor een achtergrond van gemeenschap, verbondenheid en context.<sup>97</sup> Ook tonen de resultaten dat eenzaamheid onmiddellijke situaties overstijgt: *“One can feel lonely even if there are many people around, or one can be completely alone without feeling lonely.”*<sup>98</sup> Het gevoel van eenzaamheid verdwijnt wanneer het gevoel van ‘behoren tot’ weer wordt ervaren.<sup>99</sup>

De deelnemers gaven aan graag te willen horen bij anderen die zij ervaren als een belangrijk onderdeel van hun leven, stelt Dahlberg. Mensen willen hun leven, of aspecten daarvan, delen met anderen.<sup>100</sup> Wanneer deze belangrijke ander(en) absent zijn in hun leven, manifesteert het gevoel van eenzaamheid zich. Zeker onvrijwillige eenzaamheid, wanneer iemand in de steek wordt gelaten, gaat gepaard met een gebrek aan context: *“To be left alone without others and their fellowship, means a reduced feeling of context and connection.”*<sup>101</sup> Dit gereduceerde gevoel van context en verbondenheid en daarmee het gevoel hebben niet meer tot iets of iemand te behoren, resulteert in de ervaring geen deelname te hebben in de wereld, stelt Dahlberg. Zogezegd: *“Loneliness and companionship have a complex connection or rather: loneliness and companionship are really one, an existential unity.”*<sup>102</sup> Hierbij is het van belang te noemen dat eenzaamheid en gezelschap niet door tijd en ruimte worden beperkt. Zolang iemand toegang heeft tot een steun en toeverlaat, is het niet nodig dat deze zich ook daadwerkelijk in de ruimte bevindt. Zoals Dahlberg stelt: *“The distance disappears when the feeling of contact appears[.]”*<sup>103</sup>

Dahlberg heeft ook aandacht voor de invloed van gezelschap op het formuleren van een identiteit: *“Who we are, what we label our identity, is affected by this companionship, especially with important others.”*<sup>104</sup> De rol van de ander in het formuleren van ons Zelf is groot: wij nemen dingen over, maar wijzen ook dingen af van de belangrijke ander met wie wij omgaan,<sup>105</sup> zoals Paul Verhaeghe beschrijft in zijn boek *Intimiteit* (2019).

<sup>94</sup> Karin Dahlberg, “The enigmatic phenomenon of loneliness,” in *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, vol. 2, July 2007, 195-207, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482620701626117> (geraadpleegd: 16 juni 2021), 196.

<sup>95</sup> Dahlberg, “The enigmatic phenomenon of loneliness,” 196, 197.

<sup>96</sup> Dahlberg, “The enigmatic phenomenon of loneliness,” 195.

<sup>97</sup> Dahlberg, “The enigmatic phenomenon of loneliness,” 195, 197.

<sup>98</sup> Dahlberg, “The enigmatic phenomenon of loneliness,” 197.

<sup>99</sup> Dahlberg, “The enigmatic phenomenon of loneliness,” 197.

<sup>100</sup> Dahlberg, “The enigmatic phenomenon of loneliness,” 199.

<sup>101</sup> Dahlberg, “The enigmatic phenomenon of loneliness,” 197.

<sup>102</sup> Dahlberg, “The enigmatic phenomenon of loneliness,” 204.

<sup>103</sup> Ibid.

<sup>104</sup> Ibid.

<sup>105</sup> Verhaeghe, *Intimiteit*, 248.

Deze invloed van de ander is voor fenomenologen als Heidegger en Merleau-Ponty echter geen nieuw gegeven. Voor hen kan eenzaamheid, beschrijft Dahlberg, niet anders begrepen worden dan in relatie tot het bestaan met anderen.<sup>106</sup> Zoals ik eerder uitlegde aan de hand van Merleau-Ponty's begrip 'être au monde' is het zijn tot de wereld nauw verbonden met de anderen die deze wereld tevens bewonen. Wanneer wij onszelf willen leren begrijpen, dient dit te worden geformuleerd in verhouding tot anderen en de wereld; een driehoeksverhouding.<sup>107</sup> Het fenomeen eenzaamheid, dat zo dichtbij onze relatie met anderen staat, dient te worden begrepen in het licht van deze driehoeksverhouding, beschrijft Dahlberg: "*Loneliness is a phenomenon that is intimately tied to the whole of existence and existence with others.*"<sup>108</sup> Eenzaamheid legt onze relatie met de wereld en anderen aan ons uit. Eenzaamheid kan onze verbinding met de wereld sterker maken, maar ons ook het gevoel geven van verwijdering van de wereld, stelt Dahlberg.<sup>109</sup> Het ervaren van een verbondenheid, met iemand of iets, is essentieel voor mensen. Via deze ervaren verbondenheid formuleren wij een Zelf. Via conformaties, blikken en waarderingen van anderen leren wij, volgens Dahlberg, onszelf conformeren, zien en waarderen. Deze Zelf-ander relatie biedt, zoals Dahlberg stelt, de basis voor de verbinding met en het behoren tot de wereld.<sup>110</sup>

Dahlbergs onderzoek biedt een goede inkijk in het fenomeen eenzaamheid. De cruciale rol van het lichaam in het 'tot de wereld zijn' wordt door Dahlberg echter niet belicht. Ons doorleefde lichaam zou de eerste stap moeten zijn in het kijken naar dit fenomeen. Anders gezegd: het veranderlijke Zelf dient in relatie te worden gebracht met het belichaamde Zelf; onze opening tot de wereld en daarmee tot anderen. Want, zoals Verhaeghe omschrijft: "*Als ik niet goed in mijn vel zit, dan kan ik ook geen intieme verhouding aangaan met iemand anders.*"<sup>111</sup> Een slechte verhouding tot het belichaamde Zelf biedt een wankele basis voor een Zelf-ander relatie waaruit ik een gevoel van verbondenheid en behoren wil halen. Met eenzaamheid als resultaat.

### *Samenvattende conclusie*

In dit hoofdstuk heb ik huidhonger en eenzaamheid in contact gebracht met Merleau-Ponty's fenomenologie zoals besproken in hoofdstuk twee. Hierin hebben verschillende aspecten van Slob's theorie een lichamelijke - in plaats van enkel talige - invulling gekregen. De aanraking speelt, zelfs voor onze geboorte, een rol in het leren kennen van ons lichaam en in onze communicatie met anderen. Wanneer de aanraking wegvalt, ontstaat huidhonger. Ook is gebleken dat eenzaamheid opvalt wanneer het geplaatst wordt voor een achtergrond van verbondenheid, gemeenschap en context. Eenzaamheid is, binnen de fenomenologie van Heidegger en Merleau-Ponty, niet anders te begrijpen dan bestaan in relatie tot anderen. Wanneer een gevoel van behoren en deelname uitblijft, ervaart men een gebrek aan deelname in de wereld.

Het laatste gedeelte van deze scriptie zal een uitvoerige conclusie van alle behandelde punten omvatten.

---

<sup>106</sup> Dahlberg, "The enigmatic phenomenon of loneliness," 204-205.

<sup>107</sup> Dahlberg, "The enigmatic phenomenon of loneliness," 205.

<sup>108</sup> Ibid.

<sup>109</sup> Ibid.

<sup>110</sup> Dahlberg, "The enigmatic phenomenon of loneliness," 206.

<sup>111</sup> Verhaeghe, *Intimiteit*, 166.

# Conclusie

In de inleiding formuleerde ik mijn hoofdvraag:

*In hoeverre is eenzaamheid aan te duiden als een verstoring van verbondenheid tussen Zelf en buitenwereld, waarbij die verstoring in relatie kan worden gebracht met fysieke isolatie van het Zelf?*

Marjan Slob formuleert eenzaamheid als het lijden onder een gebrek aan verbinding. Eenzaamheid is een typisch menselijk gevoel dat voortkomt uit ons vermogen tot zelfreflectie, stelt zij. Door woorden afkomstig uit de buitenwereld zijn wij in staat om te kijken naar wat er binnenin onszelf leeft. De woorden en daden die wij tot uiting brengen formuleert ons 'zelf'. Dit 'zelf', of naar mijn formulering het Zelf, is veranderlijk. Wij mensen kunnen veranderen. Mensen hebben het vermogen een inschatting te maken wat er in de buitenwereld speelt, te weten dat deze buitenwereld naar ons kijkt. Ook kunnen wij een inschatting maken wat wij van deze wereld zouden willen en middels ons lichaam hier naartoe bewegen. Hierin formuleert Slob de vergelijking dat het 'zelf' ons lichaam *in* ruimte en tijd plaatst, waardoor ons lichaam kan navigeren en bewegen richting diens behoeften. In mijn optiek belicht Slob's gedachtegoed over het lichaam te weinig wat wij met en via ons lichaam kunnen ervaren. De gedachte dat ons lichaam ruimte en tijd *bewoond*, biedt de opening om onze ervaringen met fysieke isolatie een plek te geven in het fenomeen eenzaamheid. Een gegeven dat door Slob in twijfel wordt getrokken.

Dit is belangrijk, omdat niets voor ons stilstaat. Dit heeft de pandemie bewezen. Om ons gemis van de aanraking van de ander een plek te geven in het door Slob beschreven fenomeen eenzaamheid is het belangrijk om op een andere manier naar onze relatie met ons lichaam te kijken. Vanaf dit punt in mijn scriptie kreeg het Zelf een aanvulling middels Merleau-Ponty's fenomenologie van het lichaam.

Volgens Merleau-Ponty ervaren wij via ons lichaam de wereld om ons heen en daarmee de anderen die zich hierin bewegen. Eenzaamheid kan volgens deze fenomenologische gedachte alleen in het licht van onze relatie met anderen worden gezien. Daarnaast ervaart ons lichaam in de eerste plaats ook waardevolle dingen. Zo leren wij door middel van aanraking de grenzen van ons eigen lichaam kennen en communiceren wij via de aanraking met anderen in de buitenwereld.

Wanneer wij een gemis ervaren en ons niet-verbonden voelen, opent dit deuren om nieuwe verbindingen aan te gaan en de volgende versie van onszelf te worden. Van belang hierbij is het lichaam niet over het hoofd te zien. Wanneer ik een slechte verhouding met mijn belichaamde Zelf heb, vormt dit een wankelende basis voor een Zelf-ander relatie waaruit ik een gevoel van verbondenheid wil halen. Het gemis van verbondenheid tussen eigen en elkaars lichaam kan jou verdomd<sup>112</sup> eenzaam maken.

---

<sup>112</sup> Slob, *De Lege Hemel*, 75.

*Toelichting:* Het 'verdomd' dat genoemd wordt in Slob's boek is mij bijgebleven. Op deze pagina gaat Slob in op ondoorzichtigheid van onze bedoelingen. Wanneer we contact leggen met anderen, moet dit door middel van bepaalde communicatie die een onze pure bedoelingen versluiert. Deze ondoorzichtigheid overkomt ons. We hebben er geen invloed op. De eenzaamheid die eruit volgt wordt vervloekt. De eenzaamheid die ik deze gehele scriptie heb behandeld, op het lichaam gericht, vervloek ik eveneens.

# Bibliografie

- Cerbone, David R. "Perception." In *Merleau-Ponty: Key Concepts*, edited by Rosalyn Diprose and Jack Reynolds, 121-131. Durham: Taylor & Francis Group, 2014.
- Dahlberg, Karin. "The enigmatic phenomenon of loneliness." In *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, vol. 2, July 2007, 195-207. Link: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482620701626117> (geraadpleegd: 16 juni 2021).
- Damasio, Antonio. "Emotions and Feelings." In *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*, 108-129. New York: Pantheon Books, 2010.
- Launspach, Thijs. "Ben je eenzaam en heb je huidhonger? Aanraking kalmeert en brengt troost." In *het AD*, 10 mei, 2020. Link: <https://www.ad.nl/nlthuis/ben-je-eezaam-en-heb-je-huidhonger-aanraking-kalmeert-en-brengt-troost~a68395ea/> (geraadpleegd 17 juni).
- Merleau-Ponty, Maurice. *De Wereld Waarnemen*. Inleiding, vertaling en aantekeningen Jenny Slatman. Meppel/Amsterdam: Uitgeverij Boom, 2003.
- Morris, David. "Body." In *Merleau-Ponty: Key Concepts*, edited by Rosalyn Diprose and Jack Reynolds, 111-120. Durham: Taylor & Francis Group, 2014.
- Müller-Oerlinghausen, Bruno & Gabriele Mariell Kiebgis. *Huidhonger*. Utrecht: Ankhhermes, 2019.
- NOS Nieuws. "Koning: coronavirus kunnen we niet stoppen, eenzaamheidsvirus wel." 20 maart, 2020. Link: <https://nos.nl/artikel/2327794-koning-coronavirus-kunnen-we-niet-stoppen-eezaamheidsvirus-wel> (geraadpleegd 16 juni 2021).
- Rijks, Jeannette. *De kracht van eenzaamheid*. Oudenbosch: Fraktor5.nl, 2008.
- RTL Nieuws. "Anderhalvemetersamenleving is het woord van het jaar." 15 december, 2020. Link: <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/5203233/anderhalvemetersamenleving-woord-van-het-jaar-van-dale> (geraadpleegd 22 juni 2021).
- Slatman, Jenny. "Inleiding." In *De Wereld Waarnemen*. Inleiding, vertaling en aantekeningen Jenny Slatman, 7-25. Meppel/Amsterdam: Uitgeverij Boom, 2003.
- Slob, Marjan. *De Lege Hemel: Over eenzaamheid*. Amsterdam: Ambo Anthos, 2020.
- ———. "Eenzaamheid is de schaduwkant van het vermogen ons andere, betere werelden voor te stellen." In *de Volkskrant*, 1 oktober, 2020. Link: <https://www.volkskrant.nl/columns-opinie/eezaamheid-is-de-schaduwkant-van-het-vermogen-ons-andere-betere-werelden-voor-te-stellen~b0b9b326/> (geraadpleegd 21 juni 2021).
- ———. "Filosoof Marjan Slob: eenzaamheid is lijden aan een gevoel van gebrek aan verbinding." April 2021. Link: <https://www.brainwash.nl/bijdrage/filosoof-marjan-slob-eezaamheid-is-lijden-aan-een-gevoel-van-gebrek-aan-verbinding> (geraadpleegd 22 juni 2021).
- Van Dale. "Betekenis eenzaam." Link: <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/eezaam#.YJgAy2czaxk> (geraadpleegd 24 juni 2021).
- Verhaeghe, Paul. *Intimiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij, 2019. 1e dr. 2018.