

The Architecture of Loneliness

Reflections on Displacement and Welcoming

Bal, M. (Ed.). (2024) • Valiz, 120 pp.

Philippe De Wilde •

Dit boek, uitgegeven onder redactie van Mieke Bal, literatuurwetenschapper en cultuurcriticus, vormt de neerslag van een colloquium in 2023, handelend over ‘de eenzaamheid van solitaire mensen ondergedompeld in de massa’ (p. 11). Het is een ‘samengesteld’ boek, met bijdragen van drie auteurs die hun licht laten schijnen over dit actuele onderwerp.

Eenzaamheid, er is veel rond te doen. Covid was naar verluidt een versneller, de Warmste Week had eenzaamheid als thema, de Wereldgezondheidsorganisatie gewaagt van een majeur gezondheidsrisico. Eenzaam zijn is even ongezond als vijftien sigaretten per dag roken, verklaarde onlangs het hoofd van het gezondheidsbeleid in Amerika. Het klinkt allemaal heel erg urgent, vinden ook de auteurs van dit boek.

In de inleidende tekst maken Mieke Bal en Ernst van Alphen, ook literatuurwetenschapper, een onderscheid tussen ‘eenzaamheid’ (loneliness) en een staat van ‘alleen zijn’ (solitude), waarvoor geen eenduidig Nederlands woord bestaat. Waar alleen zijn soms een keuze is, lijdt een eenzaam iemand onder het gebrek aan sociale contacten. De paradoxale bevinding van eenzaamheid te midden van een drukke menigte vormt de kern van de drie bijdragen in dit boek.

-
- Klinisch psycholoog en systeemtheoretisch psychotherapeut bij De Luwte, systemische groepspraktijk in Gent en Lochristi (www.luwte.be).
E-mail: dewilde.philippe@icloud.com

Beginnen doen we met een essay van Wahbi Long, psycholoog, met als titel ‘Finding the Other: Thoughts on Recognition and the Stranger Within’, vrij vertaald: ‘De zoektocht naar de ander: gedachten over herkenning en de vreemde in onszelf’.

Allereerst is er de nood om gezien en opgemerkt te worden, legt Long uit. Het begint al in de vroege kindertijd. Als de infant — het niet sprekende kind — zich weerspiegeld weet in de reacties van wie het verzorgt, ontwikkelt deze een ontologisch bewustzijn: ik ben iemand. Met de tijd kan het kind zelf beginnen spiegelen, zich inleven, blijvende relaties opbouwen. Het gaat fout als de spiegel afwezig is of onherstelbaar gebroken. Dit zijn de kinderen wiens basisvertrouwen in mensen en de wereld is beschadigd. Het gevolg is een fundamentele eenzaamheid in de manier waarop zo iemand in de wereld staat. De auteur koppelt dus gevoelens van eenzaamheid aan hoe iemand is ‘gehecht’, aan de eerste levensjaren dus. Maar, zo voegt hij eraan toe, naast deze individuele scoop is het ook nodig een sociale bril op te zetten. Het is een maatschappelijk probleem van de grootste orde, men gewaagt van een epidemie van eenzaamheid, met in het Verenigd Koninkrijk in 2018 zelfs de aanstelling van een minister van eenzaamheid.

Veel hangt samen met een gevoel van vervreemding of aliënatie. Voor velen overweegt een sentiment van verlies van controle in een wereld die dreigt overspoeld te worden door ‘vreemden’ of ‘vreemdelingen’ (‘strangers’ in de tekst), met paranoïde angst tot gevolg. Het optrekken van muren is het trieste gevolg. Alle drie de essays verwijzen expliciet naar het lot van de ‘vreemdeling’ als toonbeeld van de angst voor het vreemde. Het boek heeft dan ook als bijtitel *Reflections on Displacement and Welcoming*. Hoe ons openstellen voor ‘de vreemdeling’, die verwelkomen, de persoon die op zoek is naar een nieuwe thuis?

Long wijst erop dat we allemaal vreemden zijn, in de eerste plaats voor onszelf. Liever projecteren we die vreemdheid op de ander. Hij vergelijkt dit met de psychologie van de kolonisator die in de inboorling zijn eigen (onbewuste) fantasieën terugvindt en deze daar bestrijdt. Het leidt te ver zijn theorie hierover uit de doeken te doen, maar de in kolonisatie geïnteresseerde lezer raad ik deze lectuur aan.

Men probeert te overleven in een wereld die bedreigd wordt door terrorisme, klimaatverandering, artificiële intelligentie en ... ziekte. De auteur wijst erop

dat in WEIRD-samenlevingen — acroniem voor Western, Educated, Industrialized, Rich and Democratic — de mate van vereenzaming sterk is toegenomen sinds 2020, het jaar van de covidpandemie.¹ Deze onveilige wereld gaat volgens de auteur hand in hand met gevoelens van angst en een gebrek aan vertrouwen in de overheid en gezagsdragers, vooral bij mensen met een angstige hechting. Het antwoord bestaat uit immature defensiemechanismen zoals splitsing en projectie — je bent met mij of tegen mij. Hier spreekt de analyticus.

Long nestelt zich in het brein en de geest van mensen. In situaties die ons erg raken, hij verwijst naar de huidige onveilige samenleving, is het moeilijk om adequaat te reageren op anderen (p. 41). We zijn niet langer in staat vertrouwensvol te spiegelen noch andermans bedoelingen accuraat in te schatten (p. 41-42). En zo eindigen we alleen en eenzaam, monologen voerend in de gevaarlijkste ruimte van alle: onze eigen geest (p. 42).

Naast een onveilige hechting legt Long dus de oorzaak voor gevoelens van eenzaamheid bij hoe de wereld vandaag ineensteekt. Zijn tekst gaat soms in de richting van het politieke, is strijdbaar en pleit voor hoe het beter zou zijn om te handelen. Hij legt uit hoe we weer op zoek moeten naar de ander. Dit impliceert primair de erkenning van de ander, als medemens. Echter, geen erkenning zonder herkenning van het vreemde in onszelf. De ander zit in ons, ‘the other within’.

Voorwaar boeiende leerstof. Filosofisch ben ik het eens met Long. In de blik van de ander herken ik mezelf, maar hoe vertaal ik zoiets naar een therapeutisch handelen zoals het onze, dat niet vertrekt van een intrapsychische kijk op menselijk gedrag? Moet ik mijn patiënt bij de hand nemen, die bakeren en behoeden, zoals de auteur lijkt te suggereren?

Long wijst op de veiligheid van grenzen en begrenzing. Men moet eerst veilig kunnen landen alvorens de vlucht te nemen. Hij verwijst naar de (fysieke) grenzen van de therapie, het ‘kader’ dat veiligheid biedt voor de relatie die de patiënt aangaat met een vreemde, de therapeut (p. 45). Elke dinsdag, regent het of schijnt de zon, de therapeut is op de afspraak. De regelmaat, de routine, het ritueel: dit alles maakt ‘denken’ mogelijk. En denken is wat nodig is, meer dan ooit. Het is wat ons toelaat stil te staan bij onszelf, om onze ‘innerlijke’

¹ Ik merk op dat andere bevindingen dit tegenspreken. Bijvoorbeeld: uit een grote opvolgstudie onder leiding van Professor Inez Germeys (KUL) blijken de covidmaatregelen geen blijvende impact te hebben op het welzijn van Vlaamse jongeren.

vreemdheid te kunnen accepteren in plaats van alleen maar de vreemdheid te zien bij de ander (p. 45-46).

Zo gesteld is het een innerlijke zoektocht, moet iemand de regio in zijn achterhoofd verkennen waarvan die zich nauwelijks bewust is. Zo anders is het systeemtheoretische denken dat de mens ziet als een betekenaar waarbij betekenissen niet vastliggen maar voortdurend (kunnen) schuiven, waar de context — datgene wat betekenis geeft — bepalend is voor deze betekening en dus ook het gedrag. Het is hier dat psychoanalyticus en systeemtheoretisch therapeut elkaar eventueel kunnen ontmoeten: de breedste context zijnde het tijds kader waarin we leven.

Maar, stel ik me de vraag, waarom voelt de ene mens die alleen is zich eenzaam en de andere niet? En omgekeerd, waarom voelt de ene mens zich als een vis in het water in de massa en ervaart iemand anders net dan eenzaamheid? Zijn primaire hechting en de ervaringen uit onze prille jeugd dan het enige antwoord op de vraag hoe we verschillen tussen mensen moeten begrijpen? Ook als Long verwijst naar het bedreigende karakter van deze tijd, volgens hem dus mede oorzaak van ‘alleenheid’, zou men toch ook kunnen denken dat mensen net dan steun zoeken bij elkaar en bij gelijkgezinden, en zich deel voelen uitmaken van de groep.

Het tweede essay is van de hand van Marie José Mondzain, zij is filosofe. Zij wijst erop dat we op een fundamenteel niveau allemaal solitaire wezens zijn, alleen met onze sterfelijkheid. Zij zegt dat het makkelijker is hiermee om te gaan als men alleen is dan te midden van een massa. Alleen zijn beschermt tegen eenzaamheid en verlatenheid.

Ik moet hieraan denken bij het zien van de prachtige documentaire *Geographies of Solitude*², een film uit 2022 die onlangs in de bioscoop speelde, over het leven van een vrouw die helemaal alleen woont op een eiland voor de kust van Canada. Dik anderhalf uur volg je het doen van deze ene vrouw, haar bezigheden, haar omgang met de elementen, haar observaties van de fauna

2 Mills, J. (Regisseur). (2022). *Geographies of solitude* [Documentaire]. Rosalie Chicoine Perreault & Jacquelyn Mills.

en flora. De titel lijkt op de titel van het boek dat ik hier bespreek, met dit grote verschil dat hier geen sprake is van loneliness. Deze vrouw ervaart geen eenzaamheid, althans die indruk heb je toch als kijker.

We kunnen ons afvragen hoe dit in elkaar steekt. Duizend oorzaken kunnen we bedenken waarom iemand zich eenzaam kan voelen, maar alle impliceren ze het ontbreken van de ander. In deze samenleving waarin sociaal zichtbaar zijn het grootste streven is, valt het niet moeilijk te begrijpen dat men het gevoel heeft er niet bij te horen, eenzaam te zijn, als men niet zichtbaar is. Paradoxaal genoeg is de ander minder afwezig als men alleen is.

Ik leg uit en formuleer meteen een volgende paradox: wie alleen is, houdt minder zelf over. Een sociaal zelf is dat. Of is dit een pleonasme? Het 'ik' verdwijnt. Zoals gezegd is de mens een sociaal wezen dat alles in het werk stelt om erbij te horen. In de dwingende 'sociale' wereld van vandaag komt men pas te bestaan als men wordt opgemerkt, veel vrienden heeft, mee wordt gevraagd naar een feestje, en meer van dat. Alleen op een berg heeft men minder last van deze sociale spiegels. 'Alleen op een berg' is een metafoor voor een leven buiten een sociale orde die vooral mensen honoreert die mooi zijn, slim, of populair. Andere sociale toetsen zijn mogelijk. Ook de vrouw alleen op een eiland die zich bezighoudt met het verzamelen van biologische data sluit aan bij een sociale orde. Of de man of vrouw die zich belangeloos inzet voor de parochie. Of wie in zijn eentje geniet van een mooi boek.

Ik verwijs in dit verband naar het werk van Flor Peeters³, die enkele fundamentele menselijke behoeften beschrijft, waaronder de behoefte ergens bij te horen en de behoefte ergens door iemand in iets begrepen te worden. Is het plausibel om te denken dat de kans op eenzaamheid vermindert als deze behoeftes beantwoord worden? Als men met andere woorden aansluiting vindt bij een groep of subgroep? En dat dit makkelijker lukt als men zich verwijdt van die dominante sociale orde die mensen aanmaant 'sociaal' te zijn? Dit 'sociale' bestaat er dan vreemd genoeg in jezelf te zijn, authentiek te zijn, en vooral autonoom, met andere woorden met minder mens kunnen bestaan. Nog zo een paradox.

Terug naar Mondzain. Zij vindt het nodig elkaar weer te ontmoeten, met herkenning en respect. Dit gebeurt niet zomaar. Men moet 'bouwen' aan de voor-

3 Peeters, F. (1989). Het besef van invloed en zijn varianten. Geïllustreerd met casuïstiek uit de eerste lijn. *Systeemtheoretisch Bulletin*, VIII(1), 2–25.

waarden die zoiets mogelijk maken. Bouwen mag men hier letterlijk nemen – zie de link met ‘architectuur’ in de titel van het boek. Mondzain reflecteert over de symbolische betekenis van ‘thuis’, als de ruimtelijke en emotionele plaats waar ontmoetingen plaatsvinden. Zij geeft betekenis aan alledaagse woorden als deuren, drempels, muren, ramen, een bank voor het huis, en meer. Wij vinden deze elementen vanzelfsprekend, maar Mondzain wijst ons op hun functie in het sociale verkeer. Zij zijn de connectie tussen het private en het sociale, tussen het zelf en de ander. Zij omvatten zoiets als gastvrijheid, want daar, op die overgangselementen, gebeurt het: de concrete ontmoeting. Haar tekst is een pleidooi voor een ethische politiek die gastvrijheid en ontvankelijkheid architecturaal vertaalt, via de organisatie van de ruimte.

In het derde en laatste essay belicht ook Lysiane Lamantowicz, psychoanalytica, de eenzame ziel te midden van de massa, een fenomeen dat niet eigen is aan deze tijd, merkt ze op, maar al bestaat sinds de opkomst van de geïndustrialiseerde wereld, die ze typeert als een ontmenselijke wereld. Met het ontstaan van grote steden, de urbanisatie, het verdwijnen van traditionele familiale verbanden en de exponentiële demografische groei kwamen mensen meer en meer alleen te staan.

Het internet, vindt Lamantowicz, heeft er een compleet nieuwe dimensie aan toegevoegd. Zij observeert een fenomeen dat ze omschrijft als ‘connected isolation (p. 88)’, een ‘verbonden isolement’, waarbij men enerzijds zoveel mogelijk wil gezien worden en anderzijds zich wil kunnen verbergen. Als ik om me heen kijk zie ik inderdaad veel mensen oordopjes in hebben of een hoofdtelefoon dragen, zich opsluiten in een eigen bubbel, zich beschermen tegen een overdaad aan sociaal bestaan.⁴ Zou die behoefte aan alleen zijn kunnen wijzen op een fundamentele nood vraag ik me af, misschien ook op een gezond mechanisme van zelfbescherming? Ik verwijs naar mijn eerdere bemerking over de paradoxale relatie tussen alleen zijn en de afname van zelf.

Gebruikers van het internet, gaat de auteur verder, die veel tijd alleen voor hun scherm doorbrengen, hebben een vals gevoel van verbondenheid: het gevoel tot een groep of gemeenschap te behoren, evenwel zonder veel diepgang. In plaats van te compenseren voor de sociale eenzaamheid die door de wereld

4 Het dragen van oordopjes is natuurlijk ook een manier van erbij horen.

raast, kan deze manier van contacten leggen het gevoel van eenzaamheid vergroten; er is immers de bedrieglijke illusie van steun door de 'peer group'.

De fysieke ander is echter afwezig. Op het internet ontmoeten lichamen elkaar niet, argumenteert ze. 'Het individu is afgesneden van het concrete ervaren, hij vlucht in het virtuele, niet in staat tot het doorwerken van psychische conflicten.' (p. 92) Moeilijke stuff voor de niet ingewijde lezer. Verder meer daarover.

Gebruikers van social media komen op een eiland terecht, aldus de auteur, egocentrisch en opgesloten in zichzelf. Het internet is een gemeenschap van het identieke (p. 95). Men zoekt alleen te communiceren met gelijken. De auteur heeft een wel erg negatief oordeel. Ik betwijfel of dit zo typisch is voor het internet. Sociologisch onderzoek toont immers aan dat we, los van het internet, overwegend omgaan met mensen die dezelfde kranten lezen, hun kinderen naar dezelfde scholen sturen, dezelfde cafés bezoeken, hetzelfde stemgedrag vertonen enzovoort.

Lamantowicz vindt de platformen op internet narcistische persoonlijkheden cultiveren. Daar heeft ze wel een punt denk ik. We leven inderdaad in narcistische tijden, waarbij het internet een ideale context is voor het presenteren van onszelf. Miriam Rasch, filosofe, wijst er in haar prikkelende boek *Luisteroefeningen*⁵ op dat het internet bijna exclusief gericht is op zenden, niet op ontvangen. Hoe toon ik mezelf, hoe val ik op, waarmee scoor ik, hoe verzamel ik zoveel mogelijk likes? Zoiets doet iets met de geest. De vraag is echter of het internet hiervan de grote aanstoker is, of het succes van internet niet te verklaren valt binnen een ruimer kader dat er de condities voor schept, namelijk een cultuur en tijdsgeest die het individu centraal stelt, de individuele vrijheid en autonomie.

Om te besluiten: dit is een boek dat aanzet tot nadenken en overschouwen. Moeilijk en interessant tegelijk vind ik de psychoanalytische scoop. Moeilijk omdat het hermetisch is, soms erg theoretisch, psychoanalytische begrippen verondersteld gekend te zijn. Interessant omdat het een andere kijk op menselijk gedrag tentoonspreidt. Meermaals heb ik me de vraag gesteld: hoe zit dat bij mij? Ben ik een angstig persoon? Ben ik opgegroeid in een veilige om-

5 Rasch, M. (2024). *Luisteroefeningen*. Over aandacht en ontvankelijkheid. De Bezige Bij.

geving? Het zijn vragen die een systeemtheoretisch therapeut niet gewoon is om te stellen, gewend als die is niet in individuele categorieën te denken. Er gaat iets verleidelijks van uit.

Ik heb me bij het lezen dikwijls afgevraagd of, zoals de auteurs beweren, de eenzaamheid dermate is toegenomen. Ik stelde de vraag aan verschillende mensen uit mijn omgeving, evenwel zonder veel wijzer te worden. Wat mij wel opviel is dat sommigen zich verbaasden over mijn vraag, dat ik zoiets in vraag stelde, alsof dat niet overduidelijk is. Geleidelijk aan sluipt een denken binnen dat eenzaamheid uit den boze is. Werkelijk? Zijn we niet allemaal ten gronde eenzaam? Is het probleem ook niet deze ‘positieve samenleving’⁶ die alle negatieve affecten bestrijdt en uitsluit, en dus ook geen plaats voorziet voor gevoelens van eenzaamheid? Wordt het met andere woorden niet hoog tijd dat we dergelijke gevoelens weer de status van normaliteit verlenen?

Het boek is mooi vormgegeven. De verschillende essays zijn gelardeerd met artwork van Lotte Lara Schröder, grafisch ontwerper, met foto’s van gerecupeeerde en gerestaureerde bladen papier, naar ik veronderstel de weggeworpen mens voorstellend. Steeds weer stel ik vast dat kunst de psychoanalyse vindt en omgekeerd.

De taal ten slotte is een eerder moeilijk Engels. Twee teksten zijn bovendien een vertaling uit het Frans hetgeen de leesbaarheid niet steeds bevordert.

6 Zie Han, B.-C. (2011). *De vermoeide samenleving*. Van Gennep.