

**CEES ZWEISTRA**

# **VERKEERD VERBONDEN**

**WAAROM SOCIALE MEDIA ONS EENZAAM  
MAKEN EN HOE JE DIT KUNT VOORKOMEN**

# INLEIDING

We zijn allemaal wel eens eenzaam. In verschillende vormen. Er is de positieve variant. Er is de eenzaamheid die je kunt ervaren als een gevoel van onafhankelijkheid en tevredenheid. Een ervaring die er kan zijn wanneer je alleen door de bergen loopt of in retraite bent. Een gevoel van eenheid en kalmte. Niet alle eenzaamheid is een probleem. Niet alle eenzaamheid is hartverscheurend. Eenzaamheid kan harmonieus zijn.

Je kunt gelukkig zijn in je eenzaamheid en ook om je eenzaamheid. In het Engels hebben ze daar een woord voor. Ze noemen het gelukkige type eenzaamheid 'solitude'. In het Nederlands kennen wij dat begrip niet. Wij hebben de woorden eenzaamheid en alleen-zijn. Beide begrippen hebben vooral een negatieve bijklank. Wij hebben wel een woord voor de bijzondere atmosfeer van het samenzijn: *gezelligheid*. Dat is het gevoel van thuis te zijn op een fysieke plek waar, met een beeld van de Amerikaanse schrijfster Marilynne Robinson, 'het brood vers is, de gelei rins en de lakens gesteven'. In de eenzaamheid is dat er niet. Eenzaamheid is in die zin het tegendeel van wat we gewoonlijk verstaan onder gezelligheid en thuis zijn.

De negatieve variant van eenzaamheid is zonder harmonie, zonder het gevoel dat het klopt. Integendeel, de dingen kloppen juist niet meer. In eenzaamheid ben je afgesneden van het contact met een medemens. En dat klopt ook écht niet. De wetenschap leert ons steeds meer dat mensen sociale dieren zijn. In de negatieve variant van eenzaamheid verschrompelt het deel van ons dat verbonden is met anderen. Daar lijden we onder.

Eenzaamheid is eerste kerstdag vieren met een enkel familielid en tweede kerstdag alleen omdat je geen verdere sociale contacten hebt. In elk geval niet het minimum van vier personen dat volgens de wetenschap vereist is om eenzaamheid af te kunnen wenden. Eenzaamheid is avonden alleen zijn met je hond en de televisie, zoals dat bij meer dan de helft van de Britten boven de vijftenzestig jaar het geval is. Eenzaamheid is de atmosfeer van bejaardenhuizen, van zomervakanties zonder bezoek, wanneer anderen de wereld ontdekken of met elkaar op een camping staan in Zuid-Frankrijk. Eenzaamheid is reizen niet maken en ervaringen niet langer opdoen. Eenzaamheid is het op jezelf teruggeworpen zijn zonder dat je dat wilt en zonder dat je in jezelf iets van harmonie ervaart.

Eenzaamheid is niet alleen iets van ouderen. Het is niet alleen iets van mensen die een jarenlange levenspartner verliezen of een oudere dame die van begrafenis naar begrafenis trekt en ziet hoe haar verjaardagskalender steeds leger raakt. Eenzaamheid is ook iets van jongeren. Onze samenleving fragmenteert. Sociaal zijn kunnen we steeds meer online doen, vanuit de eenzaamheid van onze flat in Overvecht of de studentenkamer ergens in Groningen of Maastricht. Vanuit die eenzaamheid kunnen we twitteren, gamen, appen en mailen. Wat blijft, ondanks al deze vormen van sociaal zijn, is het gevoel van eenzaamheid. Het is de vorm van eenzaamheid die Nadī van de Watering uit Nijmegen een stem gaf, in 2019 met haar tweet over eenzaamheid: ‘waar vind ik een sociaal leven?’ Blijkbaar niet online. Blijkbaar mist in online contacten iets wat een gevoel van eenzaamheid doorbreekt. Want ondanks vele duizenden steunbetuigingen was Nadī aan het einde van het jaar nog altijd eenzaam. Rond de kerstdagen stuurde ze nog een tweet de wereld in: #kutkerst.

## **De loneliness epidemic**

We zijn massaal eenzaam. Hier in Nederland maar ook wereldwijd. In het voorjaar van 2020 waren we even allemaal eenzaam. In (zelf) isolatie. In een lock-down, een quarantaine of zelf ziek door het co-

ronavirus. We maakten de epidemie van de eenzaamheid mee en voor het eerst leerden we allemaal iets van eenzaamheid kennen, maar ook van het tegendeel. Dat lichamelijke verbondenheid met anderen ertoe doet. We voelden wat verloren gaat wanneer we dat kwijtraken.

Vóór 2020 waren we ook al eenzaam. Sinds 2018 heeft het Verenigd Koninkrijk een eigen minister voor Eenzaamheid. Meer dan een derde van de Britten voelt zich regelmatig eenzaam. Niet in de zin van de harmonieuze *solitude*. Maar meer de rauwe variant van de *loneliness*. Dat zijn de eenzame avonden van vijfenzestigplussers met hun hond en hun televisie. De avonden waarop mensen tegen zichzelf gaan praten en waandenkbeelden ontwikkelen. Of ze zijn gewoon hopeloos verdrietig, zoals een Canadese vrouw die aan haar therapeut vertelde dat ze op vrijdagen al in de auto naar huis hilde. Doordeweeks kon ze zichzelf verdoven met haar werk. In het weekend was er niemand. Daar zag ze als een berg tegenop.

## Het probleem is er wereldwijd

Ook in de Verenigde Staten zijn de mensen eenzaam. Een onderzoek daarnaar uit 2018 spreekt boekdelen<sup>1</sup>. Het onderzoek laat zien dat meer dan de helft van de Amerikanen zich vaak eenzaam voelt, verstoken van sociaal contact en opgesloten in hun huis. In een toestand waarbij stemmen op de televisie nog het dichtst in de buurt komen van een gesprek of ontmoeting. In dat verband is de term 'loneliness epidemic' opgedoken. De cijfers exploderen. Er is sprake van een wereldwijde ziekte. In Japan hebben ze een naam voor de hyper-eenzamen: *hikikomori*. Dat zijn dertigers die zich hebben teruggetrokken uit het openbare leven. Als moderne kluizenaars. Maar dan zonder verhaal, zonder doel. Een hikikomori heeft al zes

1 Cigna/Ipsos, Loneliness at Epidemic Levels in America, 2018. De studie is uitgevoerd onder 20.000 respondenten met gebruik van de UCLA Loneliness Scale.

maanden geen enkel contact gehad met de buitenwereld en leeft op blikvoedsel en instant noedels.

Ook onze zuiderburen lijden onder eenzaamheid. Volgens een onderzoek uit 2018 voelt bijna de helft van de Belgen zich erg eenzaam<sup>2</sup>. De groep in de leeftijd tussen de twintig en vijftig is nog eenzamer. Hier is meer dan de helft erg tot zeer ernstig eenzaam. In 2019 had België de Europese primeur een eerste wethouder (schepen) tegen Eenzaamheid te benoemen. Waarom? Volgens Pascy Monnette, de schepen van Sint-Truiden, omdat mensen domweg om een praatje verlegen zitten. In de tijd voordat hij schepen werd, zag hij ze vaak bij zijn groentekraam om een stukje fruit te kopen. Een banaan. Een appel. Als een soort sociale zwervers, in sociale zin armoedig en haveloos. Wanhopig op zoek naar een praatje. Praten is zoiets als eten en ademen. Het is een eerste levensbehoefte. Zonder aanspraak vervallen we tot mompelen, tegen de hond of tegen de parkiet en uiteindelijk tegen niemand meer. Zelfmoord is voor veel eenzamen een uitweg. Een probleem dus en aan de gewezen groentebouwer Pascy de taak om dat op te lossen.

In Zweden is er een door de staat geleide vorm van eenzaamheid met een eigen naam: 'statist individualism'. Vrij vertaald komt het neer op een beleid van het ieder voor zich en de staat voor ons allen. De documentaire *A Swedish Theory of Love* uit 2015 schetst een inktzwart beeld van deze samenleving. De helft van de bevolking leeft alleen. Een kwart sterft alleen. Aan de lopende band zijn er gevallen van mensen die jarenlang onontdekt in hun huis zijn gestorven. Er is zelfs een overheidsdienst die zich ermee bezighoudt. Morbide eenzaamheid. En dat in de heilstaat Zweden.

Ook hier zijn we eenzaam. Heel erg eenzaam zelfs. Ruim veertig procent van de volwassen bevolking voelt zich eenzaam. En ook hier hebben we het niet over de positieve variant van eenzaamheid. Integendeel, het is de eenzaamheid van mensen die wel contact

2 Universiteit van Gent/Nationale Nederland, Nationaal Geluksonderzoek, 2018.

willen, maar dat niet krijgen. Het is de eenzaamheid van Nadī. Of de eenzaamheid van ouderen in een hospice. Rauw en zonder romantisch tintje. Tien procent van de volwassen bevolking voelt zich ernstig eenzaam. Dat komt neer op ongeveer 1,3 miljoen Nederlanders. Dat is een verbijsterend groot aantal. Wij hebben dan wel geen minister of schepen tegen eenzaamheid, maar wel een eigen actieprogramma: Eén tegen Eenzaamheid. Het werd in 2018 gelanceerd als initiatief om de problematiek van eenzaamheid op de kaart te zetten en uiteindelijk op te lossen. Want eenzaamheid, zo luidt de wetenschappelijke consensus, dat is een soort ziekte waar we van moeten en ook kunnen genezen.

## Eenzaamheid als ziekte

Eenzaamheid vergroot de kans op depressie en suïcide. Sommigen onder ons zijn zo alleen dat ze liever doodgaan. Een beetje zoals Harry Haller, de protagonist in de *De Steppenwolf* van Hermann Hesse. De tragische held die in de avonden niet naar huis durft omdat daar niets op hem wacht. Het is 'te verschrikkelijk' daar. Liever drinkt hij alleen aan de bar. Wijn. Niet een glas maar liters. Want thuis wacht de lokroep van de zelfmoord: 'scheermes!' De meeste eenzamen wacht echter niet een vereeuwiging in de romantische literatuur. De meeste eenzamen wacht een premature dood of ziekte, in ieder geval misère zonder uitzicht op verlossing.

Eenzaamheid staat gelijk aan het roken van vijftien sigaretten per dag. Eenzaamheid kan leiden tot de ziekte van Alzheimer, tot beroertes en sneller overlijden. Eenzame mensen slapen slecht. De Amerikaanse neurowetenschapper John Cacioppo werkte tot zijn voortijdige dood aan een pil tegen eenzaamheid. Eenzaamheid zou duiden op een tekort aan het neurosteroïde *pregnenolone*. Als de niveaus van dat steroïde beïnvloed zouden kunnen worden met een pil, dan ligt de conditie van eenzaamheid plotseling in de sfeer van de biomedische wetenschap. Ongeveer zoals het werkt met anti-depressiva. Dat is de gedachte. De pil is er nog niet, maar de eerste

experimenten wel en die zijn veelbelovend. Misschien behoort eenzaamheid binnenkort tot een van de kinderziektes van onze tijd. Een medische conditie die uitgebannen kan worden.

Er wordt op gehoopt, maar er wordt ook aan getwijfeld. Is eenzaamheid zoiets als een kanker, een gezwel dat ons vanbinnen langzaam uitholt? Een beetje wel. In lichamelijke en emotionele zin. De ongelukkige eenzaamheid wordt door psychologen en gedragswetenschappers beschouwd als een gemis, een gebrek. Meer specifiek wordt eenzaamheid gezien als het gemis dat iemand *zelf* ervaart aan sociale contacten. Die kunnen geringer zijn dan men eigenlijk wenst of niet de kwaliteit hebben die men zoekt. Eenzaamheid is in die zin een subjectieve toestand. Het verwijst naar onze gevoelens. Wanneer we graag bij iemand hadden willen zijn, op oudjaarsavond, op paasmorgen of gewoon in de weekenden. De momenten waarop we met een ander willen zijn, en die er niet is. Dan zijn we eenzaam in de betekenis die het begrip heeft in de meeste wetenschappelijke literatuur.

Eenzaamheid gaat over gemis. Over tekort. Daarom is de link tussen ziekte en eenzaamheid wel goed te begrijpen. Het is een lijden dat iemand ervaart doordat de sociale omgeving niet biedt wat wel nodig is om zich goed te voelen. Dat gemis heeft een drietal componenten.

Er is de *sociale* component van eenzaamheid: het gemis dat we kunnen ervaren wanneer er niemand is met wie we ervaringen kunnen delen. Dit is een communicatief aspect. Het is de ervaring van de Belgische schepen van Sint-Truiden. De ervaring dat mensen de behoefte hebben zich te uiten en te delen in elkaars leefwereld.

Er is ook een *emotionele* component aan eenzaamheid. Dat is het gemis van een hechte, intieme band. Met een levensgezel. Het is de eenzaamheid die toeslaat wanneer een levenspartner verdwijnt. Of de eenzaamheid die er is wanneer dat maatje nooit is gekomen en je jouw gevoelens van pijn en verdriet nog nooit echt met een ander hebt kunnen delen.

Tot slot is er ook een *existentiële* component aan eenzaamheid. Het is eenzaamheid die de kop opsteekt ondanks, of te midden van, sociale en emotionele banden met anderen. Het is het gevoel van verlorenheid dat Travis Bickle, de protagonist uit de film *Taxidriver* uitspreekt: 'Loneliness has followed me my whole life, everywhere. In bars, in cars, sidewalks, stores, everywhere. There is no escape. I'm God's lonely man.' Zoiets is existentiële eenzaamheid. De eenzaamheid die ons blijft achtervolgen. In relaties. Bij goede vriendschappen. Het is het besef dat we het uiteindelijk zelf moeten doen, dat een ander niet kan leven in onze plaats.

Eenzaam waren we altijd al en dat zullen we ook blijven. Toch was het vroeger soms beter. Dat geldt voor onze eenzaamheid. We zijn eenzamer dan ruim 15 jaar geleden. In 2004 voorspelden deelnemers aan een onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) dat Nederland in 2020 meer eenzaam zou zijn. Een voorspelling die volgens een SCP-bericht van begin 2020 is uitgekomen. Er zijn in 2020 meer eenzame mensen dan in 2004. Zowel in absolute als relatieve aantallen.

Dit is opmerkelijk omdat de periode tussen 2004 en nu ook de doorbraak betekende van de sociale media en sociale netwerksites zoals Facebook. Het was ook de periode waarin de smartphone definitief doorbrak. De Nokia 3310 werd eerst vervangen door de Blackberry en later door de iPhone en de Samsung. Het tijdperk van de hyperconnectiviteit brak aan. Maar helaas zonder een remedie te zijn tegen eenzaamheid. Travis uit *Taxidriver* had blijkbaar een punt. Eenzaamheid kleeft ons aan en kan zelfs toenemen in weerwil van de relaties die we met de buitenwereld aangaan. In zekere zin zijn we allemaal een beetje zoals Travis.

Maar hoe zit het met eenzaamheid? Wat is de rol van (sociale) technologie in de huidige epidemie van eenzaamheid? En is er een manier om aan eenzaamheid te ontsnappen? Deze vragen zijn de kern van dit boek.



## Corona en eenzaamheid

Tijdens het schrijven van dit boek werd de wereld getroffen door het coronavirus. Van meet af aan was wel duidelijk dat dit het virus van de eenzaamheid zou worden. Van de isolatie en het verlangen naar de lichamelijke ander. We hebben gemerkt dat eenzaamheid en lichamelijkeheid iets met elkaar te maken hebben. Want we Zoomden, appten en belden. Maar de eenzaamheid bleef. Aan onszelf hadden we niet genoeg en het lukte technologie niet volledig om de ontstane kloof te overbruggen.

Toch is dat beeld iets te eenzijdig. Want een andere ziekte van onze tijd was er even niet: the Fear of Missing Out (FOMO). Het idee dat je altijd aanwezig moet zijn op feestjes, borrels en hippe tentoonstellingen. En dan ook nog eens op het beste feestje. Die onrust was er niet. En daar waren mensen ook opgelucht over. We hoefden het even niet voor elkaar te doen, we waren gewoon op onszelf of ons hele kleine kringetje aangewezen. Dat heeft voor veel mensen ook prettig aangevoeld. Daarom is het wat te simpel om het coronavirus aan te wijzen als het virus van de eenzaamheid. Voor veel mensen was dat wel zo, maar voor anderen was het een verademing. Het is daarom eerder het virus van de scheidslijnen die werden getrokken. Van de mensen die hun eenzaamheid omarmden en vruchtbaar konden maken en van de mensen die leden. In en om hun eenzaamheid.

In dat opzicht werkte het coronavirus als een katalysator. Het legde de spanning bloot. De spanning tussen degenen die leden om hun eenzaamheid en degenen die ernaar verlangden en blij waren verlost te zijn van het sociale teveel, van FOMO of gewoon hun collega's. De grootste groep zweeft hier ergens tussen. Die leden soms wel en soms ook niet. De wereld laat zich uiteindelijk niet simpel verdelen. Ook de wereld van het coronavirus en de daarmee gepaard gaande eenzaamheid niet.

## Verantwoording van het boek

Dit boek is een filosofisch essay. Het doel ervan is om het verschijnsel eenzaamheid te analyseren tegen de achtergrond van ontwikkelingen op het gebied van sociale technologie. Daaronder vallen sociale media, zoals Facebook. Maar ook sociale robots, zoals die gebruikt worden in de zorg. Een onderzoek naar eenzaamheid en technologie ligt voor de hand. Want naast een eenzame tijd is onze tijd er ook een van de grote doorbraken op het gebied van de sociale technologie. Van sociale netwerksites tot seksrobots en alles wat daar tussenin zit. Onze tijd ziet de definitieve doorbraken van deze technologie.

De cijfers op dat punt zijn duidelijk. In 2018 bezat zevenentachtig procent van de Nederlandse bevolking een smartphone. Vrijwel alle jongeren zitten op een of ander sociaal medium. Van Instagram en TikTok tot Whatsapp. En ook onder ouderen zijn sociale media aan een enorme inhaalslag bezig. Ouderen skypen met hun kleinkinderen en volgen het wel en wee van hun kroost op Facebook en Instagram. Wie niet op een sociaal medium zit is in elk geval wel aan het mailen. Zakelijk of privé. Niemand ontkomt eraan en het lijkt ook vrijwel onmogelijk ons een tijd voor te stellen waarin er geen e-mail was.

Iedereen die actief is geweest in een werkomgeving of onderdeel was van een clubje vrienden of familie kent sinds 2020 een hele lijst met nieuwe mogelijkheden. Leraren hebben lesgegeven via GoogleMeets. Vrienden hebben geborrelt via Zoom. Degenen die aarzelingen hadden en online communicatie beperkt hadden tot e-mail, waren er opeens ook volledig bij. Iedereen werd de online wereld ingezogen. De mogelijkheden waren er al, maar de meeste mensen gebruikten ze niet volledig.

Inmiddels zijn we om. Velen waren dat overigens al. En dat terwijl het allemaal nog maar van recente datum is. Van het jaar 2004 bijvoorbeeld. Facebook kwam naar buiten en Gmail zag het levenslicht. Wereldwijd zijn er inmiddels meer dan tweeënhalf miljard mensen die maandelijks Facebook gebruiken. Nu heeft Gmail an-

derhalf miljard gebruikers. De opmars zet door. Beide groeien nog altijd als kool. Het aantal gebruikers van Facebook steeg in 2019 met tien procent. Maar ook hun invloed neemt nog gestaag toe. Heb je Facebook, dan is er toegang tot tal van diensten zonder dat je hoeft in te loggen. En dat is ook zo met Gmail. Als je een van deze diensten niet hebt, wordt het moeilijker om toegang te krijgen tot het internet en dat zal in de toekomst alleen maar meer worden. Net als GoogleMeets. Dat was er tijdens de coronacrisis voor iedereen, maar dan wel voor de iedereen met een Gmail account.

Technologie zit tot in de haarvaten van onze samenleving en tot in de haarvaten van ons sociale verkeer. Vandaar dit boek. Ik beperk me tot de rol van technologie in relatie tot eenzaamheid. Dat is mijn expertise. Dat wil niet zeggen dat er geen andere oorzaken zijn. Integendeel. In onderzoek wordt gewezen op ontwikkelingen als secularisering. Steeds verder gaande ontkerkelijking, waardoor we steeds minder onderdeel zijn van een groep. Ook verstedelijking speelt een rol, want we leven dan wel met veel mensen bij elkaar maar de betrokkenheid op elkaar neemt af. Zo zijn er nog tal van andere oorzaken aan te wijzen.

Bij bovenstaande oorzaken ligt niet mijn expertise. En dat is ook prima. Want veel bestaand onderzoek naar eenzaamheid bespreekt de rol van (sociale) technologie te weinig of met een te optimistische insteek. Om maar iets te noemen, het type optimisme dat velen hadden aan het begin van deze eeuw. Toen sociale technologie nog een idealistisch program leek te hebben – de wereld verbinden en transparant maken – en minder besmet was met goudkoorts en datahonger. Die tijden zijn wel voorbij. Het is nu tijd voor een kritisch en tegelijk evenwichtig perspectief.

Ook als filosofisch boek over eenzaamheid en de relatie tot technologie voorziet het in een leemte. Want eenzaamheid en de relatie met technologie is vooralsnog vooral terrein gebleken voor psychologen, neurologen en gedragsbiologen. De filosofie over eenzaamheid beperkt zich goeddeels tot romantische noten uit een verleden, met namen als Montaigne, Rousseau, Nietzsche en Kierkegaard. De

filosofen bij wie de eenzaamheid wordt tot een romantisch ideaal. Het zelfgekozen lot van de gekwelde denker die zich uit de banden van de maatschappij wil verlossen om tot zichzelf te komen.

Interessante ideeën, maar het gaat niet over onze alledaagse eenzaamheid waarin we opzien tegen het thuiskomen in een leeg huis. De filosofie zou daarmee een doodlopend spoor kunnen zijn. Dat is het echter niet, want de filosofie heeft juist veel te bieden aan inzichten over de mens en diens relatie met de buitenwereld, precies waar eenzaamheid over gaat. Filosofische analyses over eenzaamheid *an sich* zijn er niet veel. Daarnaast is er een belangrijke lacune in het inmiddels geëxplodeerde vakgebied van de techniekfilosofie. We missen daar analyses van het verband en de problemen die er zijn op het vlak van technologie en eenzaamheid.

Dit boek doet een poging om bestaande lacunes op te vullen. Zowel op het gebied van de filosofie en het filosoferen over eenzaamheid als de rol van technologie in deze relatie.

## **Opzet van het boek**

Dit boek bestaat uit vijf hoofdstukken. In elk hoofdstuk komt een gedeelte van het verschijnsel eenzaamheid en het verband met moderne sociale technologie aan de orde. De achterliggende vraag is: Wat is eenzaamheid en welke rol speelt (sociale) technologie in het versterken of verzwakken van gevoelens van eenzaamheid?

In het eerste hoofdstuk analyseer ik de mens. Zoals we hiervoor zagen duiden psychologen eenzaamheid als een soort ziekte. Als iets wat eigenlijk niet bij de mens hoort. Een beetje zoals depressie of kanker. Dat idee van eenzaamheid daag ik uit. Want wie is de mens eigenlijk? Is de mens niet een wezen dat naar zijn aard eenzaam is? Of zijn we dat in potentie? Vanuit de filosofie zal ik uiteenzetten dat wij een gelaagd wezen zijn. Een beetje eigen en een beetje vreemd; dat vormt ons ik.

Deze discussie is geen spel met woorden. Voor een eventuele aanpak van eenzaamheid is het noodzakelijk dat we goed grip krij-

gen op het begrip eenzaamheid in relatie tot wat het wil zeggen om mens te zijn.

In hoofdstuk 2 bespreek ik wat eenzaamheid is en verbind ik dit met het mensbeeld uit het eerste hoofdstuk. Ik zal betogen dat eenzaamheid een vorm is waarin ons *ik*, onze identiteit verstoord is geraakt. Ook maken we kennis met het tegenovergestelde van de eenzame. Met een variant op een begrip dat terugkomt bij de Duitse filosoof Martin Heidegger (1889-1976) – als de *verlorene*. Het begrip ‘verlorene’ heeft niet per se een dramatische betekenis, het verwijst naar een zegswijze uit onze taal: je kunt jezelf in iets verliezen. Dat kan te veel het geval zijn, dan raken we ook uit balans, net zoals dat bij eenzaamheid het geval is.

In hoofdstuk 3 onderzoek ik de relatie tussen sociale technologie en eenzaamheid. ‘Sociale technologie’ is geen afgebakend begrip. Ik doel daarmee op technologie die de sociale relatie faciliteert. Concreet kan gedacht worden aan sociale media, online games en sites zoals Youtube. De relatie met eenzaamheid ligt hier op het vlak van de verschillende manieren waarop deze technologie ons in ons zelf kan houden. Door te werken als een ‘filter bubble.’ Dat is de situatie waarin iedereen een gepersonaliseerd Facebook en Google heeft. Of het laat ons in een *controle-zone* waarin we achter de bescherming van ons scherm kunnen blijven en zo geen contact maken met de ander. Privacy bevindt zich ook in dit spectrum. Want een van de problemen met privacy is de vraag hoe we als data, als informatie genoeg een zelf kunnen zijn.

Ook technologie die zelf fungeert als partner in een sociale relatie valt onder het begrip ‘sociale technologie.’ Dat kunnen zorgrobots zijn, zoals de gezelschapsrobots die nu gebruikt worden in verpleeg- en bejaardenhuizen. In relatie met eenzaamheid is hier de vraag in welke mate dit soort technologie in voldoende mate een zelf is om ons te kunnen verlossen uit onze eenzaamheid.

Hoofdstuk 4 gaat over de vraag hoe we met eenzaamheid kunnen omgaan. Er is geen *easy-way-out*. Eenzaamheid is onderdeel van wie we zijn. Het zit in ons als een balans die verstoord kan ra-

ken. Door ons eigen handelen en door hoe we omgaan met invloeden van buiten, zoals de technologie. Met eenzaamheid omgaan is een bestaanskunst waarin we moeten leren omgaan met aanwezigheid. Van ons zelf, de ander en technologie.

Het laatste hoofdstuk bespreekt de toekomst van eenzaamheid. Ik waag me niet aan toekomstvoorspellingen. Wel zal ik proberen duidelijk te maken dat we een bredere levensvisie moeten ontwikkelen waarbij we niet zomaar moeten meebewegen met technologische ontwikkelingen en het *gemakparadigma* dat daarin leidend is. Dat laatste is onze hang naar gemak, direct en *on demand*. Het verlangen dat Amazon, Netflix en Uber heeft grootgemaakt. In plaats van op die golven mee te bewegen moeten we gaan leven vanuit een duidelijke visie op wie we willen zijn en hoe we willen leven.

Wij zijn eenzamer dan ooit! En dat terwijl wij leven in een tijd waarin vrijwel iedereen op digitale wijze met elkaar is verbonden. Filosoof Cees Zweistra neemt ons mee naar de wereld van eenzaamheid en digitale techniek. Scherpzinnig en in toegankelijke taal legt hij uit hoe het komt dat digitale techniek ons eenzaam maakt, maar ook hoe wij elkaar in deze digitale tijd kunnen blijven vinden. Hij wijst ons wegen om aan de hedendaagse eenzaamheid te ontsnappen.

**Bekwaam laverend tussen totale techniek-critiek en verleidelijk techniekoptimisme neemt Cees Zweistra de lezer mee op een filosofische zoektocht die hem of haar behulpzaam kan zijn bij een evenwichtige omgang met sociale media.**

— HANS ACHTERHUIS



9 789043 534840

NUR 730  
ISBN 978 90 435 3484 0



**Kokboekencentrum.nl**  
UITGEVERS | UTRECHT