

Alleen met de smartphone

Bachelorscriptie

Auteur: D. Blok
Studentnummer: 481051
Opleiding: BA Filosofie
Onderwijsinstelling: Erasmus Universiteit Rotterdam

Datum: 15 juli 2022
Aantal studiepunten: 11,25

Begeleider: prof.dr. RBJM Welten
Adviseur: prof.dr. FA Muller

Aantal woorden: 9386

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Hoofdstuk 1: De blik van de smartphone	5
3. Hoofdstuk 2: Alleen-zijn in het smartphone-tijdperk	11
4. Conclusie	18
5. Literatuurlijst	20

0. Inleiding

Wat betekent het vandaag de dag om alleen te zijn? Dankzij de communicatiemiddelen die onze smartphones vormen, leven we – meer dan ooit – in een staat van constante bereikbaarheid. Het smartphonegebruik heeft onze levens in korte tijd erg veranderd. Zo maken we meer gebruik van communicatie op lange afstand, de communicatie is sneller geworden dankzij het internet en we staan de hele dag door in contact met andere gebruikers van sociale media. Het is zelfs onderdeel geworden van sociale verwachtingspatronen dat je gebruik maakt van een smartphone en sociale media. Er gaat geen dag voorbij zonder dat wij onze smartphone gebruiken. Het is bijna alsof we zonder onze telefoon het gevoel krijgen dat er iets van onszelf mist. Deze factoren hebben allen invloed op wat het voor ons nu betekent om alleen te zijn.

In deze scriptie zal ik fenomenologisch beschouwen wat dagelijks smartphonegebruik, nadrukkelijk het gebruik van sociale media via de smartphone, doet met onze ervaring van alleen-zijn dan wel niet-alleen-zijn. Met alleen-zijn bedoel ik de ervaring van *afwezigheid* van anderen, wat de mogelijkheid van de ervaring van *aanwezigheid* van anderen impliceert. Ik wil sociaal contact onderzoeken en daar komt het fenomeen eenzaamheid bij kijken.

Het alleen-zijn is natuurlijk al veel besproken in de filosofie, maar ik wil dit fenomeen opnieuw analyseren en de bestaande analyse aanvullen binnen een hedendaagse context, namelijk de komst en opmars van de smartphone. De vraag die ik wil stellen luidt als volgt: kunnen we in zekere zin minder goed alleen zijn dan voor het groeiende gebruik van sociale media op de smartphone? Met andere woorden, kunnen we het continue contact, dat we via sociale media op de smartphone hebben, niet meer zo goed missen? Deze vraagstelling licht de twee kernbegrippen van mijn benadering uit – het continue contact en alleen-zijn – het verband waartussen ik uiteen zal zetten.

Volgens mij is de continuïteit van het sociale contact dat de smartphone faciliteert cruciaal om te benoemen, wanneer je alleen-zijn in het smartphone-tijdperk wilt typeren. Daarom zal ik specifiek ingaan op de functies van de smartphone die *sociaal contact* faciliteren, zoals e-mail, bellen, chatten en elkaar volgen op sociale media profielen. Hierbij komt op een dagelijkse basis paranoia en sociale druk kijken, bijvoorbeeld wanneer je begint te twijfelen over iemands achterliggende intenties, die in online contact vaak onduidelijk blijven. Andere gevallen van paranoia, die bijvoorbeeld veroorzaakt kunnen worden door de camera of andere tracking functies, zal ik achterwege laten.

In hoofdstuk 1 zal ik sociaal contact via de smartphone beschouwen aan de hand van Jean-Paul Sartres idee van de blik, dat hij introduceert in zijn grootste filosofische werk *Het zijn en het niet*. Sartre heeft de smartphone natuurlijk nooit meegemaakt en de invloed die het fenomeen heeft op de samenleving, maar ik zal laten zien hoe we zijn filosofische methode toch kunnen gebruiken. Sartre heeft een bepaalde manier van fenomenen analyseren en die methode is altijd weer op nieuwe fenomenen toepasbaar. Het eerste doel van deze scriptie is daarom aantonen dat in de smartphone manifestaties van de blik schuilen, zoals Sartre het beschrijft in *Het zijn en het niet*.

Juist Sartres ideeën zijn geschikt in een analyse van de smartphone, omdat hij een hele strikte scheiding maakt tussen het ik en de ander, en ik denk dat dit onderscheid goed aansluit op de individualistische ervaring en omgang die de smartphone zijn gebruikers biedt. Iedere smartphonegebruiker heeft immers diens eigen digitale wereld achter een schermpje. Bovendien maakt Sartre in zijn schrijfstijl veel gebruik van alledaagse voorbeelden en schrijft vaak vanuit het ik-perspectief. Dit maakt zijn filosofie heel herkenbaar voor de lezer, in de zin dat het de lezer meeneemt in de beschreven ervaring, alsof de lezer het zelf ervaart. Omwille van de herkenbaarheid zal ook ik deze schrijfstijl gebruiken in mijn analyse van sociaal contact via de smartphone.

Nadat ik Sartres idee van de blik op de smartphone toegepast heb, zal ik dit in hoofdstuk 2 van mijn onderzoek vergelijken met twee andere werken, namelijk *De lege hemel, Over eenzaamheid* van Marjan Slob en *Verkeerd verbonden: waarom sociale media ons eenzaam maken en hoe je dit kunt voorkomen* van Cees Zweistra. Met deze vergelijkingen hoop ik mijn eigen vraagstelling verder te verdiepen en meer licht te werpen op de vraag of de mens door continu socialemediagebruik via smartphones minder goed alleen kan zijn, dan voor dit fenomeen op grote schaal opreest.

1. De blik van de smartphone

1.1

De blik van de ander is de ervaring van een ander bewustzijn dan dat van mijzelf. Hij kan van iedere ander komen, maar hij manifesteert zich altijd in een specifiek object, of het nou twee ogen op mij gericht zijn, het geluid van voetstappen dat ik hoor op de gang of mijn gordijnen die wagenwijd open staan, mijn raam uitkijkend op een drukke straat. De blik kan ook ervaren worden door een herinnering aan een persoon die in mij opkomt in een bepaalde situatie, zoals de stem van mijn oma die altijd zei dat ik niet mocht vloeken, of mijn moeder die vindt dat ik mijn kamer altijd een rommel laat worden. De blik komt oorspronkelijk altijd van een ander, of het nou een aanwezige of afwezige ander is.

Sartre beschrijft de ander dus in ervaringen. Hij maakt onderscheid tussen twee ervaringen van de ander: ik ervaar de ander als object of als subject. Het zijn echter niet slechts ervaringen, het zijn bovendien ook twee verschillende manieren van *zijn*, namelijk *voor-de-ander-zijn* of het zijn waarin de ander *voor mij* is. Wanneer de ander voor mij is, dan is zij object voor mij. Haar blik is dan niet op mij gericht. Als object is zij mij geheel en al gegeven als in *mijn* wereld zijnde, hoewel zij hierin tegelijkertijd ook wegstroomt, een loos gat in mijn wereld is, zoals Sartre beschrijft (p. 350). Dit loos-gat-zijn is wat de ander, als mens-object, onderscheidt van andere objecten, zoals een stoel, een boom of een hek. In principe ken ik objecten, zijn ze mij met hun plaats in de wereld gegeven, maar met het mens-object ligt het iets anders. Hoewel zij object is, ervaar ik ook dat zij een gerichtheid heeft op andere objecten in de wereld. Zo gaat het mens-object relaties met andere objecten aan waar ik geen grip op heb en in die zin ontvlucht dit mij.

Toch is de nieuwe relatie tussen de object-man en het object-gazon van een bijzondere aard: ze is me geheel en al gegeven, aangezien ze daar, in de wereld is, als een object dat ik kan kennen (ik druk immers wel degelijk een objectieve relatie uit als ik zeg: Pierre heeft een blik op zijn horloge geworpen, Jeanne heeft uit het raam gekeken enzovoort) en tegelijkertijd ontsnapt ze me geheel en al; in de mate waarin de object-man het fundamentele einddoel van die relatie is, in de mate waarin ze *in zijn richting gaat*, ontsnapt ze mij, ik kan me niet in het middelpunt plaatsen . . . (Sartre, 2010, p. 349)

Voor de duidelijkheid, volgens Sartre *ken* ik de relatie tussen mens en object wel, maar ik ken deze relatie als object. Ik ervaar echter ook dat er meer achter zit dan objectiteit, en dat is het ontsnappen ervan. Van niet-mens-objecten ben ik zelf het einddoel van de relaties die ik ermee aanga, maar zodra er een ander in mijn wereld verschijnt, ontstaan er relaties die naar die object-ander toe wegstromen. Dat de ander in *mijn* universum een ontkenning is van mijn universum is cruciaal, ze bestaat niet buiten dat universum: ze is als object een hergroepering van mijn universum.

De situatie verandert volkomen en direct wanneer de ander naar mij kijkt, om precies te zijn, wanneer ik mij bekeken *voel*. Zij is onmogelijk nog langer object-ander, want haar subjectiviteit wordt direct op mij gericht en ik ervaar in het bekeken worden een voor-de-ander-zijn. Het betekent dat ik mijn universum niet langer ervaar, want mijn aandacht is volledig op de ervaring van de blik gerust: mijn waarneming van de wereld valt uiteen en ik ben volkomen voor

de ander. Dat ik object voor de ander ben geworden maakt noodzakelijk dat de ander subject is, want een object kan niet object zijn voor een ander object, omdat een object geen vrijheid heeft en geen relaties *aangaat*. Alleen een subject kan zich in vrijheid richten op een object. We hebben het hier nog steeds over een noodzakelijke zijnsrelatie, waarbij mijn zijn noodzakelijk verandert in object-zijn, wanneer de ander mij bekijkt.

In een voorbeeldsituatie, het betrapt worden op het gluren door een sleutelgat, omschrijft Sartre ook de rol van schaamte. Wanneer ik door de ander betrapt word, ben ik object voor de ander en in een staat van bekeken-zijn, waarbij ik mijn ik niet kan kennen. Ik kan het wel herkennen, namelijk in de schaamte, die ik ben. Hier vindt er een wegstromen plaats buiten mijn wereld, namelijk richting de ander. “Hier heeft de vlucht echter geen eindterm, ze gaat naar buiten toe verloren, de wereld stroomt weg buiten de wereld en ik stroom weg buiten mezelf . . . ” (p. 356). Het ik dat ik ben in de schaamte, ben ik in een wereld die vreemd is aan mij, want zoals de ander de omgeving en instrumenten ziet waaronder ik me bevind, kan ik mezelf niet zien. Zo stroomt die wereld naar de ander weg. Dit wegstromen is anders dan het wegstromen zoals eerder genoemd, want het bevindt zich niet in *mijn* waarnemingsveld. In mijn wereld, als de ander object is voor mij, kan het worden gelokaliseerd. Nu stroomt de wereld weg buiten de wereld, richting de ander; dat is wat Sartre bedoelt als hij zegt dat de vlucht geen eindterm heeft. De ander kan ik, als subject dat mij bekijkt, niet kennen en in die zin ligt zij buiten mijn wereld. Met haar blik openbaart zij een andere kant van mijn zijn die ik enkel kan ervaren door de ander, door de blik, maar niet kan kennen.

In deze andere kant van mijn zijn herken ik een onvrijheid, die noodzakelijk verbonden is aan de schaamte. Bovenop die schaamte zou ik me eventueel trots kunnen voelen: dan zou ik mezelf erkennen als object, maar tegelijkertijd pogen verantwoordelijk te zijn voor mijn object zijn. Dan zou ik als object vrijheid nastreven, wat in zichzelf een contradictie bevat. Dit streven zal altijd tevergeefs zijn, omdat mijn onvrijheid nu eenmaal een staat van zijn is, waarin ik mij bevind door de blik van de ander. Die ander richt haar blik op mij en dit kan zij uit vrijheid doen, wat maakt dat ik onvrij ben in mijn bekeken-zijn; ik kan me op dat moment onmogelijk niet-bekeken voelen. Maar wanneer ik mezelf als object erken, verlang ik de vrijheid van de ander ook in mijn trots: “Het is namelijk de enige manier om aan mijn kracht en schoonheid de absolute objectiviteit te verlenen” (p. 388). Met andere woorden, als ik erken object te zijn voor de ander, maar uit trots zou proberen een specifiek beeld van mezelf neer te zetten met als doel bewonderd te worden door de ander, dan is dat een poging zijn vrijheid aan te tasten. Deze poging behelst een contradictie, want ik eis iets van de ander als vrijheid (p. 388). Zo kan ik dus door trots mijn object-zijn voor de ander en het subject-zijn van de ander erkennen, maar als ik probeer mijn object-zijn op een bepaalde manier te presenteren aan de ander, zal ik geconfronteerd worden met mijn noodzakelijke onvrijheid, juist door de noodzakelijke vrijheid van de ander.

Het is duidelijk dat de zijnsrelatie die Sartre beschrijft met de blik van de ander gekarakteriseerd wordt door noodzakelijkheden: is de ander noodzakelijk vrij, dan ben ik noodzakelijk onvrij, voel ik me bekeken, dan kan ik me onmogelijk daaruit onttrekken. De blik van de ander vormt zoals we gezien hebben een grens van onze subjectieve vrijheid, en dat is het geval, juist omdat de ander een bewustzijn heeft. Nu deze basis van Sartres filosofie van de blik

duidelijk is, zullen we zien wat dit betekent voor onze ervaring van sociaal contact via de smartphone.

1.2

Rondom het bestaan van het fenomeen smartphone kunnen we veel voorbeelden vinden van zeer verschillende manifestaties van de blik en fenomenen waarin de blik een rol speelt. Dit reikt van smartphoneverslaving en de drang om berichten te checken, tot de privacyarmoede die dataopslag door bedrijven veroorzaakt. Ik zal in deze paragraaf vooral ingaan op alledaagse situaties van sociaal contact via de smartphone, waarin een ervaring van de blik voorkomt. Dit zal een aanvulling zijn op de voorbeelden die Sartre noemde: “Maar het kan net zo goed zijn in het kraken van takjes, het geluid van voetstappen gevolgd door stilte, een luik dat op een kier staat, de flauwe beweging van een gordijn” (pp. 352) of het geluid van een binnenkomend Whatsapp bericht op je telefoon. Genoemde objecten komen op een zeer basale manier overeen met een geluidsmelding of een zichtbare melding van de smartphone. Daarnaast is de ervaring van de blik ook mogelijk wanneer de smartphone niet van zich laat horen of zien. De ervaring van de blik kan ook veroorzaakt worden door enkel de mogelijkheid van toegang tot sociaal contact, die de smartphone biedt.

Hoe zijn de momenten waarop de smartphone naar een blik verwijst te karakteriseren? Dit kunnen we uiteenzetten door het algemene idee van de blik zoals Sartre die beschrijft toe te passen op enkele specifieke functies van de smartphone. Zoals in paragraaf 1.1 uitgelegd, de ervaring van de blik is het bekeken worden, het verwijst altijd naar de mogelijkheid van mijn object-zijn en mijn onvrijheid; het is een wezenlijke modificatie van mijn zijn, waarbij ik word geraakt door iets dat niet mijn vrijheid, maar noodzakelijk een andere vrijheid is. Hierbij ben ik iets geworden in de ogen van de ander, namelijk een ding. Zolang er sprake is van een ander in de ervaring, dus wanneer mijn smartphone mij doet denken aan een ander, kan ik mogelijk de blik ervaren in mijn smartphonegebruik.

De blik is ook iets wat ons verstoort in onze eigen bezigheden, in de zin dat we even geen subject kunnen zijn, maar er een gevoel in ons opkomt waar we geen controle over hebben. Dit verstoren kan in het geval van de smartphone heel fysiek zijn: de meldingen die je binnenkrijgt in de vorm van geluiden, trillingen en pushberichten. Dit zijn dus specifieke objecten die ons bekeken *kunnen* doen voelen, maar dat niet noodzakelijk altijd doen. Het verstoren kan ook een gevoel van drang zijn, een drang om regelmatig mijn telefoon op te pakken en het berichtencentrum na te gaan. Dit hoeft geen directe fysieke aanleiding te hebben: ik kan er simpelweg de psychische drang toe voelen.

Deze voorbeelden maken duidelijk dat de blik kan voortkomen uit een fysieke ervaring, maar in de eerste plaats de psychische ervaring van een ander bewustzijn is; hij verwijst naar een ander die *mogelijk* iets van mij wil. Uiteindelijk is de blik niet meer dan het binnendringen van een ander bewustzijn in mijn wereld, wat zich afspeelt op het niveau van het bewustzijn. Het is altijd een verstoring van je subjectiviteit, je wordt onvermijdelijk object. Deze objectivering is in de eerste plaats een zijnskwestie, maar ons sociale contact via de smartphone wordt ook vaak als

ethische kwestie besproken, omdat de smartphone gezien wordt als een ding dat negatieve invloed heeft op zijn gebruikers, ook op momenten dat hij ervaren wordt als blik.

De zintuigelijk waarneembare fenomenen die rondom de smartphone bestaan zijn onder andere alle meldingen in de vorm van geluiden, trillingen en pushberichten. Wie een smartphone heeft, draagt hem bijna altijd met zich mee; je hoort men ook wel zeggen dat het een verlengstuk van de arm geworden is. Zo nemen we vaak berichten waar op het moment dat ze binnenkomen, of het nu een melding is dat de batterij bijna leeg is, een berichtje van je moeder of een e-mail van PostNL dat er een pakket voor je klaarligt. Hierdoor kunnen we elk moment verstoord worden in onze bezigheden en hierdoor kan het gevoel van de blik vaak opdoemen, met als oorzaak de smartphone. Het gevoel van bekeken worden wordt dan veroorzaakt doordat het object smartphone op mij gericht is, zoals volgens Sartre ook in een op mij gericht wapen een blik schuilgaat (Sartre, 2010, p. 359). Ik kan deze gerichtheid niet ontkennen, zoals ik de gerichtheid van de smartphone ook niet kan ontkennen. De grote hoeveelheid aan berichten die we binnenkrijgen door het snelle en efficiënte communicatiemiddel leert ons zo dat we elk moment paraat moeten staan voor nieuwe berichten.

De smartphone heeft veel functies die automatisch uitgevoerd worden, soms aan de oppervlakte, soms wat meer verborgen; ze zijn voorgeprogrammeerd of worden gestuurd door kunstmatige intelligentie, maar worden in ieder geval niet direct door een menselijke vrijheid uitgevoerd. Toch kan in dit soort functies een blik huizen, als ik het *vermoeden* heb bekeken te worden, bijvoorbeeld als ik een geluidsmelding krijg en, zonder te kijken wat het is, vermoed dat iemand, een mens, iets van mij wil. Ik voel mij dan een ding in de ogen van de ander. Hier manifesteert de ervaring van het bewustzijn van een ander zich niet in een daadwerkelijk aanwezige mens: het is een vergissing. Zoals het kraken van het takje achter mij veroorzaakt kan worden door een kat die daar liep, kan een specifieke melding op mijn telefoon mij ook het gevoel geven dat iemand contact met mij zoekt, zonder dat dat werkelijk zo is. Dit gevoel alleen al verwijst naar een loos gat in mijn universum zoals in paragraaf 1.1 beschreven, naar iets dat ik niet kan vatten. Het is voldoende om een blik te noemen. Zodra ik op mijn telefoon kijk en erachter kom dat het om een voorgeprogrammeerde melding ging, is de blik opgeheven en is de melding weer een object in mijn universum dat ik kan kennen en overzien. Maar in het geval dat mijn vermoeden juist was, dat de melding die ik hoorde inderdaad een bericht van een persoon die iets van mij wil betreft, kan de blik blijven. Het is iemand die mij benaderd en ik word noodzakelijk object.

Op het moment dat ik de blik ervaar in de geluidsmelding, verdwijnt bovendien het object waarin de blik zich bevindt, omdat ik nu zelf het object ben en geen objecten kan vatten. In mijn object-zijn vindt er een geluid plaats dat ik niet kan vatten, maar dat juist invloed op mij uitoefent. Zo werkt het ook met de ogen van de ander wanneer die naar mij kijkt: “De blik van de ander betekent [...] het verdwijnen van de *ogen* van de ander als objecten waarin de blik zich manifesteert” (Sartre, 2010, p. 364).

Er bestaat ook nog het soort melding waarbij ik het gevoel heb dat de persoon op dat moment iets van me wil, en niet later. Hier is naast het gevoel bekeken te worden, sprake van een

erg opgehitst gevoel, want ik voel me genoodzaakt het bericht meteen te beantwoorden. Of iemand daadwerkelijk op mijn directe antwoord zit te wachten of dat ik er volledig van overtuigd ben dat dat zo is, terwijl het niet zo is, doet er niet toe. Want als ik nu eenmaal sterk geloof dat iemand op mijn antwoord zit te wachten, dan kan ik dat niet anders denken. Voorbeelden van momenten waarop er sprake kan zijn van een dergelijk bekeken-voelen zijn wanneer ik chat met iemand die steeds snel reageert of wanneer ik (video)bel met iemand. In het eerste geval is het goed mogelijk dat ik me vergis, dat die ander helemaal niet verwacht dat ik net zo snel reageer als hij en dat we niet in het hier en nu aan het communiceren zijn. In het geval van bellen is het niet mogelijk dat ik me vergis, voorzover we sterk sceptische overtuigingen over het bestaan van de ander links laten liggen. Als ik met iemand bel, weet ik dat diegene mij kan horen en in het geval van videobellen ook zien. Dit voorbeeld laat zien hoe het meer directe contact een gevoel van dwang in ons kan veroorzaken, wanneer we denken dat de persoon direct iets van ons wil.

Nu moet er in deze analyse van de smartphone nog benoemd worden hoe de smartphone ook indirect een gevoel van bekeken zijn in ons kan opwekken. Hiermee bedoel ik de gedachte aan de ander die uit het niets in ons op lijkt te komen en niet direct veroorzaakt wordt door een zintuigelijk waarneembaar feit, zoals een pushmelding. De smartphone veroorzaakt met alledaagse regelmaat dit soort gedachten in ons.

Er bestaat een gevoel van verantwoordelijkheid voor het in contact staan met je directe sociale kringen. De gevoelens van trots en schaamte zoals die in Sartres filosofie een rol spelen, komen hier ook duidelijk naar voren. Als ik bijvoorbeeld op een dag besluit mezelf, om welke reden dan ook, af te sluiten van alle contact die men mogelijk met mij probeert te zoeken via mijn smartphone, door het ding te negeren, of uit te schakelen, dan zal ik hier toch een bepaalde schaamte in voelen, omdat ik de aanwezigheid van de ander voel. Het bestaan van een ander bewustzijn maakt dat ik me noodzakelijk schaam. En als ik in deze situatie mijn smartphone niet volledig uitgeschakeld heb en toch berichten binnenkrijg, maar deze negeer, kan ik me betrappt voelen, bijna alsof de ander weet dat ik eigenlijk zou moeten reageren. Dit is immers in onze sociale verwachtingspatronen ingesleten. Zeker als ik op een andere willekeurige dag altijd snel reageerde en vandaag ineens besluit dat niet te doen, dan kan dat door mijzelf en de ander als een ontwrichting ervaren worden, omdat de verwachtingen niet nageleefd worden. De blik van de ander gaat hier samen met een gevoel van verantwoordelijkheid. Dat die ander een verwachting heeft, kan ik niet veranderen, net als dat ik mijn object-zijn niet kan veranderen. Als ik toch uit trots besluit dat ik het contact dat de ander met mij zoek niet hoeft te beantwoorden, omdat ik vind dat ik niet altijd bereikbaar hoeft te zijn, dan neemt dat de onderliggende schaamte van de op mij gerichte blik niet weg; het neemt niet weg dat er naar mij gekeken wordt en dat er iets van mij verwacht wordt.

Wat de smartphone hier niet veroorzaakt is het bestaan van de keuze om wel of geen contact te zoeken met mijn naasten, die bestaat noodzakelijkerwijs voor mij als mens, los van de smartphone. Ook als de smartphone niet had bestaan, had de situatie zich in een andere gedaante kunnen voordoen. Wat de smartphone wel doet, is mij met mijn neus op de feiten drukken: het feit dat ik een keuze heb.

Uit deze theorie van verantwoordelijk blijkt dat het niet de smartphone is die mijn verstoring van alleen-zijn bepaalt, gekenmerkt door schaamte en verantwoordelijkheidsgevoel, maar dat ik dat zelf ben. Dergelijke verantwoordelijkheid staat los van het object smartphone. Uit alle genoemde manieren waarop de smartphone mij de verwachtingen van de ander laat voelen, blijkt dus wel dat de schaamte niet in de smartphone zit, maar in mijzelf. De schuld van negatieve invloed die we als smartphonegebruikers ervaren, moeten we dus in ieder geval niet zoeken in de objecten die de blik veroorzaken, want de ervaring van de blik is er altijd al geweest.

Hoe moeten we de ervaring van de blik tijdens ons smartphonegebruik dan wel zien? Ik zal het met nog een voorbeeld toelichten. Het bericht dat je opmerkt en binnenkrijgt op je smartphone kan erop duiden dat diegene die het stuurt direct contact met je zoekt, meteen een antwoord verwacht, maar het kan ook zijn dat dat niet zo is. Als ik hier nu sterk over twijfel en er echt niet uitkom, kan ik voor langere tijd herhaaldelijk de blik van de ander in mijn hoofd krijgen, van die ander die mogelijk iets van me verwacht. Maar wanneer? Is dat nu, of straks, of eigenlijk gewoon altijd? Met de smartphone blijft er een manifestatie van de blik op mijn nachtkastje liggen en elk moment dat ik denk aan de mogelijkheid van nieuwe berichten, welke *mogelijkheid* in principe continu is, voel ik me bekeken. Zolang ik niet besluit te antwoorden, kan dit specifieke bekeken-zijn herhaaldelijk opdoemen. Zoals Sartre het verwoordt, wanneer ik angst voel betraapt te worden: “ik blijf mijn voor-de-ander-zijn intens voelen” en “mijn mogelijkheden blijven maar ‘sterven’” (p. 373). Sartre heeft het in zo’n situatie over de facticiteit van de ander, “de contingente verbinding van de ander met een object-zijn in *mijn* wereld” (p. 374).

Sartre bedoelt hier de objecten in mijn ervaring van de wereld die verwijzen naar de mogelijkheid betraapt te worden op gluren door een sleutelgat; krakende traptreden, opdoemende schaduwen aan het einde van de gang. Ook de smartphone op mijn nachtkastje, specifiek nog het ongelezen bericht, vormt als object de continue mogelijkheid – en daarmee tegenwoordigheid – van de ander, maar dan de ander die mijn aandacht wil. Dit kan ik ervaren als verstoring in mijn alleen-zijn, als opdringerig. Het is een situatie waarin je constant op je hoede bent; ook al is er geen echte noodzaak om op je hoede te zijn, de opdringerige gedachte dat de ander je aandacht vraagt blijft in je op komen.

Gebruik je vrijheid en maak de keuze of je je smartphone wegdoet of niet. Dat zou waarschijnlijk Sartres antwoord zijn geweest op de vraag, hoe je met deze overvloed aan blik-ervaringen om moet gaan. Het object smartphone is met Sartres filosofie niet als schuldige aan te wijzen. In het tweede deel van deze scriptie wordt ervaring nader beschreven als iets dat je tot op zekere hoogte zelf in de hand hebt, ook de ervaring van alleen-zijn in verband met sociale media op de smartphone.

2. Alleen-zijn in het smartphone-tijdperk

2.1

Om een breder perspectief te bieden op wat technologie zoals de smartphone met het alleen-zijn van de mens doet, zal ik nu twee boeken bespreken die licht werpen op dit onderwerp. Het zijn allebei essays die helpen de smartphone en het alleen-zijn in de context van de huidige tijd te plaatsen. Dit is van belang voor dit onderzoek, want het zal verhelderen wat voor invloed het grootschalig gebruik van smartphones op de eenentwintigste-eeuwse mens heeft. Het vervolg van dit onderzoek kunnen we uiteenzetten in de volgende vragen: Wat is eenzaamheid? Welke invloed heeft sociale mediagebruik op onze eenzaamheid? Nu we de smartphone hebben besproken in het eerste deel, moeten we ingaan op hoe juist sociale media, die dankzij de alomtegenwoordigheid van de smartphones sterk verweven zijn in de samenleving, invloed hebben op ons alleen-zijn.

De lege hemel is een essayistisch boek van filosoof Marjan Slob over eenzaamheid. Slob beschrijft eenzaamheid niet als maatschappelijk probleem van onze huidige tijd, maar juist als tijdloos vermogen van de mens. Zo plaatst ze eenzaamheid in een breder perspectief. “Ik zal beschrijven hoe dat vermogen tot eenzaamheid ons een leven lang vergezeld” (Slob, 2020, p. 14).

Het woord eenzaamheid heeft in de Nederlandse taal een negatieve lading, waardoor het feit dat alleen zijn ook goed kan zijn voor de mens onderbelicht raakt. Dit merkt Slob wanneer ze naar het Engels kijkt, waar er onderscheid wordt gemaakt tussen *loneliness* en *solitude* (p. 16). Gezien de geladenheid van deze woorden, geef ik de voorkeur aan het bespreken van eenzaamheid als alleen-zijn. Dit dekt volgens mij meer de neutraliteit hiervan, het feit dat het onze menselijke conditie is alleen te zijn. Slob's keuze om toch het woord eenzaamheid te hanteren kan ik echter begrijpen, want de alledaagsheid van het woord maakt haar boek minder filosofisch abstract en toegankelijker. Ik ben het eens met Slob dat alleen-zijn, als allenigheid, een onmiddellijk iets is, in tegenstelling tot eenzaamheid, een gemoedstoestand die in zelfreflectie aan het licht komt (p. 43). In mijn bespreking van haar werk zal ik haar terminologie gebruiken.

De ervaring van eenzaamheid die Slob het meest bespreekt is existentiële eenzaamheid: “Geen ander kan met jou samenvallen, ook al kruip je nog zo dicht op elkaar” (p. 42). Existentiële eenzaamheid is zowel een gevoel, wat sommigen meer bezighoudt dan anderen, als een menselijk vermogen. Doordat de mens zich kan voorstellen dat een eenzame situatie anders had kunnen zijn, dat hij ook door anderen vergezeld of begrepen had kunnen zijn – maar dat niet het geval is –, heeft hij behoefte aan een woord voor die ervaring (p. 43). Het heet eenzaamheid.

Wat Slob nu duidelijk heeft gemaakt, is dat de menselijke conditie het vermogen tot eenzaamheid omvat en dat dit vermogen niet, zoals men misschien denkt, altijd ten nadele is voor de mens. Op welke manier is eenzaamheid dan wel voordelig voor de mens? Filosoof Daniël Dennett benoemt dat het de mens in staat stelt schimmig te zijn (p. 55). Hij doelt erop dat het van voordeel kan zijn in de omgang met anderen niet altijd alles maar te delen wat er in je omgaat, omdat het je voorspelbaar en daardoor kwetsbaar maakt (p. 56). Iets achter de hand houden is dus van nut voor de mens en daarom doen we het. Het is een menselijk spel waarin je je

strategisch terug kunt trekken in de bufferzone, een term van etholoog David McFarland. Dit is “een plek waar je impulsen en gevoelens even in de wacht staan” (p. 57). Slob verbindt bovengenoemd alleen-zijn direct aan het zelfbewustzijn: de bufferzone biedt je de mogelijkheid tot bewustzijn van jezelf (p. 57). Bovendien zegt Slob, “De bufferzone is de geboortegrond van het zelf” (p. 59). Het zelf ontstaat dus daar waar de mens de overweging maakt welke gevoelens die wel en niet deelt met anderen, het ontstaat uit keuzes.

De bufferzone als ruimte van overwegingen sluit enigszins aan op Sartres existentialisme, die Slob als volgt bespreekt. In staat van zelfbewustzijn, *pour-soi*, waarin er geen ruimte voor de ander is, ervaar je vrijheid, wat een noodzakelijk zijn is. *Pour-soi* is een staat van zijn die je ervaart, bijvoorbeeld wanneer je de ander bekijkt en je je niet bekeken voelt. Hierin ontdek je de potentialiteit van de wereld en haar relaties; alles wat jij je kunt voorstellen, kun je je ook anders voorstellen (p. 73-74). Echter, wanneer de ander naar mij kijkt voel ik schaamte of trots, maar de ander is vrij een beeld van mij te hebben, een beeld wat ik principieel nooit onder controle heb (p. 75). Wanneer ik binnenkomende Whatsapp berichten bewust negeer en me zo afsluit voor de buitenwereld, dan ben ik die persoon die zich afsluit voor de buitenwereld, hoe zeer ik ook probeer niets met die buitenwereld te maken te hebben.

Slob schrijft stellig dat de internet gebruikende mens niet eenzamer is. De zorgen over wijdverspreide eenzaamheid onder *digital natives* zijn onterecht. De barrière van schermcontact, waarvan hoogleraar computercultuur Sherry Turkle bezorgd beweert dat die sociale banden tussen mensen creëert die niet echt binden, bestond volgens Slob altijd al in een andere vorm. De barrière van schermcontact is niet anders dan de maskers die altijd al tussen ons en de ander in staan, die nodig zijn voor zelfbesef. Eenzaamheid is daarom niet het gevolg van schermgebruik, maar van zelfbesef, waarvoor een scherm – barrière, masker – nodig is (p. 137). Slob is optimistisch gesteld over de mens: “Bovendien realiseren meer mensen dan ooit zich dat élk medium informatie zeft en vertekeningen met zich meebrengt,” (p. 137-138). Omdat we online contact hebben via een letterlijk scherm, heeft dit het gesprek geopend over figuurlijke barrières tussen mij en de ander, die nodig zijn voor zelfbesef. We zouden ons dus dankzij sociale mediacontact bewuster worden van onze twee mogelijke zijnstoestanden, alleen-zijn en niet-alleen-zijn.

Wat wel veranderd is sinds het bestaan van online contact, zijn gewoonten en omgangsvormen (p. 138). Een echt, offline gesprek is opdringerig volgens Slob, want je wordt erin gedwongen direct antwoord te geven en je hebt geen tijd om na te denken over hoe je jezelf presenteert. In een chatbericht kun je wel nadenken over wat je zal typen (p. 139). Slob lijkt hier vanwege haar optimistische houding aan te nemen dat men dat ook doet, nadenken voordat men typt, maar ik denk dat dat zeker niet altijd zo is. In feite is typen een snelle vorm van communicatie, die voor sommigen niet veel langzamer is dan spreken, waardoor nadenken ook tijdens het typen soms overgeslagen wordt. Natuurlijk is de mogelijkheid tot nadenken er wel, maar dat wil nog niet zeggen dat men dat ook altijd doet.

Slob trekt nog een andere conclusie waar ik mijn twijfels bij heb. Ze typeert sociale media als een plek waar van je gevraagd wordt jezelf vooral met een grote glimlach te presenteren, wat zorgt maar een groter podium, maar een kleinere kleedkamer om uit te blazen en te roddelen.

Kunnen zeiken over je problemen tegen mensen die je vertrouwt is ware intimiteit en daarom waardevol, volgens Goffman (p. 143). De kleedkamer is een collectieve plek die overeenkomt met de staat van alleen-zijn, in zoverre dat het een intieme ruimte is, waarin je in vrijheid kunt uitblazen. Hoewel ik het oordeel van Goffman mooi vind, denk ik dat Slob zich vergist wat betreft de kleedruimte op sociale media. Waar men op de ene webpagina irritaties ervaart over bijvoorbeeld politieke correctheid, of juist incorrectheid, kan men op de andere een uitlaadklep vinden bij gelijkgestemden. Soms vindt dit plaats in besloten Facebookgroepen of obscure discussiefora, maar anders wel volledig openbaar. In het laatste geval is de kleedkamer natuurlijk niet helemaal geschikt voor het uiten van ergernis, als die niet is afgeschermd voor nieuwsgierige of stokende andersdenkenden. En natuurlijk kun je ook in een besloten Facebookgroep je vergissen in met wie je spreekt, gezien intenties nog makkelijker te verbergen zijn, dankzij de ruimte voor anonimiteit die het internet biedt. Maar het gevoel van herkenning, oprecht vertrouwen en gelijkgestemdheid, of dat nu een vergissing is of niet, is zeker iets wat mensen online ook ervaren, gevoelens die in de kleedkamers offline niet anders zijn. Als mensen op zoek gaan naar gelijkgestemden, dan zullen ze die uiteindelijk altijd wel ergens vinden. Ook hierin is het offline leven niet “echter” of “authentieker” dan het online leven.

Nog een probleem dat de metafoer van het theater met zijn kleedkamers voor Slob vormt, is dat zij deze metafoer voor twee schijnbaar tegenstrijdige dingen gebruikt. Aan de ene kant gebruikt zij hem voor de bufferzone, waar een subject tot zichzelf kan komen in eenzame zelfreflectie, maar tegelijkertijd gebruikt zij hem voor het gevoel van intimiteit bij gelijkgestemden. Is het dan ook mogelijk aan jezelf toe te komen met die ander erbij? Of Slob zichzelf tegenspreekt is moeilijk te zeggen, maar zij creëert met deze metafoer op zijn minst verwarring. Zoals ik eerder noemde, hoewel de kleedkamer als collectieve ruimte en het alleen-zijn overeenkomstig een intieme ruimte bieden aan de mens, zijn ze geenszins gelijk te stellen aan elkaar.

Verder stelt Slob dat sociale media als “digitale nevenwereld” de ruimte faciliteren voor de mens om niet al te kwetsbaar te hoeven zijn. Ze citeert filosoof Alessandro Baricco: “[sociale media] stellen je in staat je te uiten, tamelijk ambitieus of zelfs agressief, maar zonder dat je uit een bepaalde *comfortzone* hoeft te treden,” (p. 147). Het voordeel hiervan zou zijn dat dit ruimte biedt voor schuchtere mensen om contact te zoeken (p. 147). Deze *comfortzone* die sociale media bieden, lijkt onverenigbaar met de schaamtevolle ervaring van de blik, die samengaat met onvrijheid. Blijkbaar kunnen sociale media je in een staat van subject-zijn laten verkeren, terwijl je je toch in een omgeving bevindt die we ‘sociaal’ noemen. Uiteraard kan je dat in een omgeving als een park ook, maar misschien is het zo dat je de blik minder vaak ervaart op sociale media dan dat je dat in een park zou doen. Ik zou voorzichtig willen opperen dat dit subject-zijn geen écht contact genoemd kan worden, zoals Slob het noemt, gezien je je in een dergelijke staat niet, in Sartres woorden, bewust bent van het bestaan van een ander bewustzijn. Pas wanneer je schaamte beleeft, de ervaring van de blik, is er sprake van écht contact.

2.2

Het is interessant om te vermelden dat het boek *Verkeerd verbonden: waarom sociale media ons eenzaam maken en hoe je dit kunt voorkomen* van techniekfilosoof Cees Zweistra slechts een maand eerder dan Slob's *De lege hemel* gepubliceerd werd. De twee werken benaderen het onderwerp eenzaamheid veel op dezelfde manier, maar er zijn ook verschillen op te merken. Ik heb voor dit onderzoek vooral zijn uiteenzettende beschrijvingen van eenzaamheid in verband met sociale media geraadpleegd.

Het belangrijkste punt dat Zweistra in *Verkeerd verbonden* wil aantonen is dat sociale media de aanwezigheid van de ander verdunt. Dit wil zeggen dat de aanwezigheid van de ander via sociale media minder sterk is, dan de aanwezigheid van de ander buiten sociale media om.

Eenzaamheid kun je op veel verschillende manieren ervaren: als onafhankelijkheid, tevredenheid, kalmte, leegte, verlorenheid of thuisloosheid. Om goed om te gaan met onze eenzaamheid hebben we volgens Zweistra zowel tijd met onszelf als tijd met anderen nodig. Tussen deze twee kan de balans verstoord raken. Zweistra benadert alleen-zijn dus als een worsteling, als iets wat we meester moeten worden, net als Slob dat deed.

Dit verklaart hij eerst aan de hand van de neurowetenschappen. "Zowel het zelf als de ander hebben een neurale basis" (Zweistra, 2020, p. 25-26). De basis van het zelf is de standaardinstelling van het brein, de toestand van het brein "wanneer we *met de ogen dicht in rust zijn*" (p. 26). Het is nadenken over onszelf; we denken aan het verleden en aan de toekomst in de vorm van verhalen die we onszelf vertellen. Het is een staat van volledig in zichzelf gekeerd zijn, zoals bijvoorbeeld dagdromen is (p. 26). De neurowetenschappelijke visie op het zelf is een mechanistische; het zelf heeft een bepaalde werking en we kunnen het gezond houden. Daarbij werkt het net als eten: te veel of juist te weinig van iets is niet goed. We moeten tijd maken voor zelfreflectie om ideeën over onszelf te kunnen ontwikkelen, maar als we te veel reflecteren, kan dit leiden tot een negatieve stroom aan gedachten over onszelf (p. 27).

De neurale basis van de ander bevindt zich in *spiegelneuronen*. Ons brein simuleert het gedrag van de ander "*alsof het ons eigen gedrag is,*" waardoor de ander fysiek in ons brein aanwezig is (p. 28). Bovendien zit in deze neuronnen onze empathie. Ook in zoverre we empathie voor elkaar kunnen voelen, is er geen scheiding tussen mij en de ander. Zonder de ander ben ik niet meer mezelf (p. 28). Je voorstellen wie je zou zijn als je alleen op de wereld was, wordt zo een compleet absurde gedachte.

Zweistra laat zien hoe de filosofie van Levinas op dit neurologische idee van balans aansluit. "Wie we zijn en hoe we denken is het resultaat van de interactie (het tegendeel is even waar) met de mensen om ons heen" (p. 30). Levinas beschrijft de ander als "fundament *onder* ons zelf" (p. 31). Op dit fundament moet je vervolgens weer een zelf bouwen, als huis waarin je de ander gastvrij moet verwelkomen (p. 35). Het zelf heeft dus de ander nodig, maar de ander heeft ook het zelf nodig (p. 35). Te veel tijd met onszelf en te veel tijd met de ander doorbrengen kunnen allebei een probleem worden; eenzaamheid is het ene uiterste en verlorenheid het andere.

Om dit nader toe te lichten gebruikt Zweistra het idee van sterke en zwakke aanwezigheid van de werkelijkheid om ons heen van Husserl. De sterkste aanwezigheid is de fysieke of

lichamelijke aanwezigheid. Wanneer een specifiek ding niet meer lichamelijk bij ons aanwezig is, is het dat nog wel in herinnering. Echter, herinnering vervaagt langzaam en zo kan de aanwezigheid van het specifieke ding door de tijd heen verzwakken. Het werkt als een reservoir: je kunt herinnering aanvullen door opnieuw lichamelijke aanwezigheid te ervaren van het specifieke ding (p. 38-39). Deze theorie bepaald principieel Zweistra's oordeel over sociale technologie, zoals sociale media. Het vormt de reden waarom we soms behoefte hebben aan meer dan een appje van een ander. Waarom is de aanwezigheid van een ander via een appje voor Zweistra per definitie minder waardevol dan de lichamelijke aanwezigheid van een ander?

Zweistra's antwoord is dat er twee dingen zijn die we alleen uit de lichamelijke aanwezigheid van de ander kunnen halen en niet uit onszelf. Ten eerste is dat menselijke, lichamelijke warmte, waarvan Zweistra het belang helaas niet verder toelicht en blijkbaar evident acht. Ten tweede kunnen we van de ander aandacht krijgen. En daarbij geldt dat als de ander meer moeite doet, we meer aandacht van diegene ervaren. Als de ander lichamelijk aanwezig is, is dat direct verifieerbaar en weten we zeker dat diegene moeite heeft gedaan (p. 40). Ik vraag me af of de verifieerbaarheid van blauwe vinkjes die verschijnen op Whatsapp wanneer iemand je bericht gelezen heeft dan ook waardevol zijn. De ander heeft dan ook een aanwezigheid die we kunnen ervaren als aandacht. Het is namelijk zeker dat de ander, al was het maar voor een klein ogenblik, jou aandacht gaf. Het gaat om het gevoel van bevestiging, het weten dat je gezien bent, wat je bij elke vorm van aandacht kunt ervaren. Volgens de theorie van de blik moet je dit zien als een ervaring die zich in jou afspeelt en is er geen verschil met een fysieke aanwezigheid van de ander.

Het verschil waar Zweistra misschien op doelde, maar dat hij hier niet benoemde, is de continuïteit van de bevestiging. Deze continuïteit bij lichamelijke aanwezigheid bestaat, omdat er sprake is van gelijktijdigheid in het contact. Bij lichamelijke aanwezigheid van de ander worden we continu geconfronteerd met zijn ideeën, waardoor hij continu invloed heeft op ons beeld van hem en van de rest van de buitenwereld (p. 43). Wanneer hij niet lichamelijk aanwezig is, zal ons beeld van de ander in herinnering stollen en wordt het beeld niet meer door hem gecontroleerd. Daarom kunnen juist online discussies soms gaan lijken op monologen (p. 44). In Sartres termen zou iemand die een dergelijk monoloog houdt online in staat van subject-zijn moeten verkeren, want alleen een subject kan werkelijk ongestoord een beeld van de ander vormen. In deze situatie ervaart de persoon dus *geen* aanwezigheid van een ander bewustzijn en niet zozeer een *zwakke* aanwezigheid.

Bij de oprichting van Facebook noemde Mark Zuckerberg online contact *friction free* (p. 72). Voor het eerst was er sociaal contact mogelijk waar geen sprake is van frictie. Dit staat direct in verband met de mate van aanwezigheid van de ander. Bij online contact behouden we in meerdere mate de controle; "we kunnen zenden maar we hoeven niet of minder te incasseren" (p. 72). We staan zelf centraal en blijven we in onze eigen wereld, omdat de ander geen sterke invloed kan uitoefenen op ons beeld van hem (p. 73). Dit is iets wat we zelfs graag doen, zegt Zweistra, dus dat verklaart onze aantrekking tot sociale technologie (p. 74).

Het is een vorm van eenzaamheid waarbij we de gevoeligheid voor de ander kwijtraken (p. 83). Die gevoeligheid voor de ander heb je bij lichamelijke aanwezigheid wel, omdat je merkt dat

jouw woorden iemand kunnen raken. In lichamelijke aanwezigheid van de ander bevind je je niet meer volledig in je eigen wereld, maar in de controle die enkel de ander mogelijk kan maken (p. 84). Deze gevoeligheid voor de ander is vergelijkbaar met het gevoel van schaamte besproken in Sartres idee van de blik. Echter, ook hier lijkt Zweistra niet net als Sartre een hele strikte scheiding te maken in zijnstoestand, tussen de aanwezigheid van de ander ervaren en die aanwezigheid niet ervaren.

Zweistra bespreekt twee soorten eenzaamheid, verlorenheid en existentiële eenzaamheid en brengt deze in verband de cultuur waarin mensen het gevoel kunnen hebben altijd bereikbaar te moeten zijn. De staat van verlorenheid, een woord geleend van Heidegger, omschrijft Zweistra als geen solitude meer kunnen voelen. Wanneer Zweistra het heeft over solitude, dan bedoelt hij de prettige ervaring van eenzaamheid. Zweistra bespreekt de neiging van de mens om het te laten lijken alsof we iets zijn, alsof we 'iets van onszelf' in bijvoorbeeld ons werk kunnen leggen, maar dat dit in werkelijkheid een tevergeefse poging is het zelf substantieel te maken (p. 46). Het zelf ziet Zweistra net als de existentialisten en Slob niet als een vaste kern, maar als de vrije mogelijkheid, die we hebben omdat we bestaan, en waar we iets mee moeten. "Zo kan het zijn met ons zelf. Een leegte die we ervaren als een teveel" (p. 47). Deze ervaring is de verlorenheid. Wie zichzelf niet durft te worden, kan zijn toevlucht proberen te zoeken bij anderen, maar zich achtervolgd voelen door een zelf dat hij nooit werd.

Existentiële eenzaamheid legt Zweistra uit aan de hand van Kierkegaards filosofie. De *sprong* naar jezelf toe is er altijd een weg van de ander, al is het tijdelijk. Je bent als mens immers op zoek naar een engagement dat specifiek bij jou past, een *commitment* waarvoor je je even moet terugtrekken uit de gemeenschap om hem te kunnen maken (p. 49). Als dit je lukt, zul je een nieuw fundament hebben vanuit welke je verder kunt leven, terug de gemeenschap in (p. 50). Hoewel je hiermee "je zelf gekozen of opnieuw bevestigd" hebt (p. 50), blijft het een eenzame ervaring.

Volgens Zweistra is de cultuur, waarin mensen het gevoel kunnen hebben altijd bereikbaar te moeten zijn, normaal geworden, omdat de ander door sociale technologie losstaat van tijd en plaats. "Aanwezigheid is geworden tot een *commodity*" en "Is de ene persoon niet aanwezig, dan komt de ander wel" (p. 90). Hierdoor zijn we veel met anderen in contact en "raken we onszelf kwijt op een heel concrete, fysieke manier" (p. 91). In onszelf vinden we de creativiteit, komen nieuwe ideeën tot bloei, terwijl in verlorenheid de ideeën van de ander aantrekkelijker worden, wat werkt als een negatieve spiraal (p. 91). De cultuur van altijd bereikbaar moeten zijn zorgt er dus voor dat we ons te weinig terugtrekken uit de gemeenschap, onszelf te weinig ruimte geven om een nieuw fundament te bouwen, zoals dat in existentiële eenzaamheid kan.

Verder lijkt Zweistra's bewering, dat we door het continue contact via de smartphone te veel in contact staan met anderen, niet te stroken met zijn eerdere bewering dat contact via sociale media voor minder sterke aanwezigheid zorgt. Hoe kun je jezelf in een online omgeving kwijtraken in de ander, als die ander online 'zwak' aanwezig is? Het is een probleemstelling die Zweistra niet lijkt te bespreken. Ik vermoed dat Zweistra het in beide situatie heeft over een

alleen-zijn, waarin je denkt met de ander bezig te zijn, maar dat niet werkelijk bent. Misschien dat Zweistra het zelfs met mij eens is, maar dat wordt in dit boek niet duidelijk.

Er bestaat ook een druk om jezelf op sociale media continu te presenteren, die Slob ook al noemt, maar die Zweistra anders benadert. Hij zegt dat we ons gedwongen voelen tot transparantie en juist het delen van bijzondere momenten ontnemt ons een zelf (p. 91-92). Je geeft ermee iets van jezelf weg en wanneer je dit zoveel doet als sociale media bedrijven het liefst van je willen, kan het uiteindelijk “existentiële roofbouw” genoemd worden (p. 92). Het is vreemd dat Zweistra beweert dat je jezelf weg kan geven op sociale media, want het lijkt niet in overeenstemming met wat hij eerder zei, namelijk dat ‘iets van jezelf’ ergens in stoppen niet mogelijk is (p. 46). Hier beweert hij dat je jezelf wel in sociale media berichten kan stoppen en dat je dit zelf kwijt kan raken door te veel berichten te delen met anderen.

Het leven van de ander als *commodity* trekt Zweistra nog verder door. Doordat anderen hun leven en de dingen die ze doen delen op sociale media, hoeven wij het zelf niet meer te ervaren (p. 93). Door ervaringen van anderen via sociale media tot ons te nemen, kunnen we zonder enige inspanning de risicovrije versie van die ervaringen beleven (p. 94). Kierkegaard erkende al dat we vaak “liever in het ondiepe water” zwemmen dan zelf keuzes te hoeven maken (p. 94). Door de grote rol van sociale media in onze samenleving wordt deze gemakzuchtige houding aangemoedigd en steeds gewoner, maar het is een houding die ons belemmert in het worden van een zelf. Hierdoor worden we minder gevoelig voor dingen die anders zijn, omdat men niet meer zelf kiest en meer doet wat anderen doen (p. 95).

Sociale media lijken ons namelijk de ruimte te bieden geen eigen keuzes te maken of, zoals Slob het noemde, *backstage* te blijven, geen maskers te kiezen. Zolang je ervaringen van anderen blijft consumeren, ben je op zijn minst in staat eigen keuzes uit te stellen. Wie niet durft te kiezen, kan in sociale media toevlucht vinden. Niet durven kiezen betekent echter niet dat je niet kiest, want dat is niet mogelijk volgens Sartres existentialisme. Het betekent in dit voorbeeld simpelweg dat je iemand bent die vlucht, ook al beweer je zelf *nog niet te hebben gekozen*. Je hebt het toch gedaan. Wie ervoor kiest *backstage* te blijven uit angst of twijfel, *is* die angst of twijfel.

3. Conclusie

Een veel terugkerende theorie in dit onderzoek is het existentialisme. Het begon bij Sartres proeve van een ontologische fenomenologie en vervolgde met de meer toegankelijke en hedendaagse filosofische essays van Slob en Zweistra. Hoe kunnen we nu, vanuit dit existentialisme, de invloed karakteriseren, die sociale mediagebruik op de smartphone uitoefent op de menselijke ervaring van het alleen-zijn?

Het is duidelijk geworden hoe de theorie van de blik van Sartre toepasbaar is op de smartphone: verschillende functies van de smartphone kunnen manifestaties van de blik zijn. Bij de blik is sprake van een zijnsverandering, die we kunnen ervaren doordat we een ego hebben, een bewustzijn, en omdat we andere bewustzijnen ervaren. Op een principiële manier verandert er niets aan deze menselijke ervaring, ongeacht het communicatiemiddel dat gebruikt wordt. De blik verwijst naar iets dat niet afhangt van nieuwe ontwikkelingen in de wereld, maar puur van de existentie van de mens.

In de verschillende middelen tot sociaal contact die de smartphone biedt kan een blik schuilen, bijvoorbeeld in een voor langere tijd onbeantwoord Whatsapp bericht. Hierbij is sprake van schaamte en daarmee een voor langere tijd terugkerende mogelijkheid van het gevoel van de blik, veroorzaakt door de smartphone. Om echter daadwerkelijk te denken dat de smartphone deze onvrijheid, dit object voor-de-ander zijn veroorzaakt en dus negatieve invloed op ons uitoefent, is niet in overeenstemming met Sartres theorie, want het object smartphone heeft geenszins vrijheid zoals een mens. Het is dus belangrijk om te benadrukken, vanuit Sartres filosofie bekeken, dat het niet de smartphone is (of de sociale media apps die erop staan), die onvrijheid veroorzaakt, maar dat alleen een mens-subject dat kan. De schaamte blijft bij me, omdat die bestaat in een gevoel van verantwoordelijk tegenover de ander, met wie ik in contact ben. Wat we wel nog kunnen zeggen over het object smartphone, is dat het voor mij als object verdwijnt, wanneer er een ervaring van de blik aan verbonden is.

Marjan Slob stipt aan dat de Nederlandse taal geen woord heeft, dat de veelvoud aan ervaringen rondom alleen zijn dekt. De menselijke conditie bestaat eruit een diversiteit aan positieve en negatieve ervaringen te hebben. Ook bij existentialist Sartre speelt schaamte een principiële rol. Zo blijkt dat ook Sartres omschrijving van de blik – hoewel het een zijnsverandering is, een omschrijving die neutraliteit uitstraalt – enigszins te typeren is als een emotionele ervaring.

Slob gaf ons een beeld van eenzaamheid als menselijk vermogen, waardoor zelfreflectie – en dus ook de afwisseling tussen alleen-zijn en niet-alleen-zijn – iets is waar we mee om moeten leren gaan. Dit sluit Slob aan op het existentialisme door uit te leggen, dat we gedoemd zijn tot vrije mogelijkheid en dat we altijd zelf verantwoordelijk zijn voor wie of wat we zijn. Er is geen kernachtig zelf dat aan ons voorgeschoteld wordt. Sociale media maakt aan ons expliciet dat we een vermogen tot eenzaamheid hebben en vergroot het bewustzijn over het bestaan van barrières in sociaal contact, volgens Slob. Verder heeft ze geholpen de definitie van alleen-zijn uit te breiden: een plek van intimiteit die je nodig hebt om je identiteit te verkennen, die in intimiteit vergelijkbaar is met een kleedkamer, waarin je bij de ander in vertrouwen kunt uitblazen.

Waarin Slob onvoldoende weet te overtuigen, is dat chatcontact minder opdringerig zou zijn dan een offline gesprek. Ook in chatcontact kunnen we sociale druk van de ander ervaren. Verder stelt ze dat een plek als een kleedkamer online niet bestaat, maar hier heeft ze het denk ik fout, neem bijvoorbeeld een besloten Facebook groep. Ook online kun je een ruimte van intimiteit ervaren. Waar ik daarom zelf graag onderscheid zou willen maken in Slob's theorie, is de kleedkamer als staat van écht alleen-zijn en de kleedkamer als plek van intiem sociaal contact.

Tenslotte beschrijft Slob nog de *comfortzone* als een plek die online contact met anderen kan bieden, waarin je kunt verkeren zonder jezelf volledig bloot te geven. Ik zou dit toch voorzichtig willen benoemen tot een vorm van alleen-zijn en niet in contact staan, omdat je in comfort niet geconfronteerd wordt met de schaamte, die noodzakelijk komt kijken wanneer je het bestaan van een ander bewustzijn ervaart.

In *Verkeerd verbonden* beschrijft Cees Zweistra de relatie tussen sociale media en eenzaamheid in termen van gradaties van aanwezigheid van de ander. In zijn omschrijving van eenzaamheid staat een onderscheid tussen te veel met jezelf en te veel met de ander bezig zijn centraal. Hij ziet de online omgeving als een plek, die zich goed leent voor een vlucht, om maar niet jezelf te hoeven zijn. In een online omgeving wordt alleen-zijn dubbelzinnig: je bent aan de ene kant te veel met de ander bezig, maar dat ben je ook weer niet echt. Het is een soort schijncontact, namelijk contact met zwakke aanwezigheid. In Sartres theorie bestaat dit niet. Daarin bestaat alleen aanwezigheid of afwezigheid van een ander bewustzijn in de eigen ervaring. Of de ervaring van aanwezigheid een illusie is of niet doet er bij Sartre niet toe, want als mens voel je hoe dan ook schaamte – zelfs wanneer je die schaamte probeert te verbergen met trots.

Sartre heb ik de dominante, leidende theorie laten zijn in mijn scriptie. Echter, Zweistra's theorie over gradaties van sterkte in de aanwezigheid van de ander beantwoordt wel aan een vermoeden dat ik had: dat online sociaal contact minder waardevol is dan offline sociaal contact. Sartre schat het niet op waarde in, volgens hem zijn er slechts twee mogelijke staten: de blik ervaren en niet de blik ervaren, subject-zijn en object-zijn. Zweistra weet dus wel, daar waar Sartres theorie ophoudt, met zijn theorie over gradaties van sterkte in de aanwezigheid van de ander een deel van het antwoord te geven op mijn vragen. In strikte zin zijn de twee theorieën onverenigbaar, omdat ze elkaar tegenspreken, maar ze beantwoorden ook aan twee verschillende benaderingen van alleen-zijn. Kortom, Sartre maakt een sterke scheiding tussen subject-zijn en object-zijn. Zweistra's theorie beantwoordt aan een gevoel.

Tenslotte moet ik concluderen dat er in de online omgeving die sociale media biedt en bij het sociale contact dat erin plaatsvindt, sprake is van alleen-zijn en niet-alleen-zijn. Net als in de offline wereld, kun je online afwisselend subject-zijn en object-zijn, omdat de online wereld bestaat binnen de offline wereld, en dus binnen de principes van het menselijk bestaan. Wanneer we het hebben over alleen-zijn als eenzaamheid, gaat niet meer zozeer om een noodzakelijke zijnstoestand, maar om de vraag hoe we ermee om moeten gaan. Hoewel de theorieën van Slob en Zweistra tekortschoten in het omschrijven van alleen-zijn als zijnstoestand, leerden beide filosofen ons dat je het gevoel van eenzaamheid dat sociale media je geeft altijd nog zelf in de hand hebt. Ik hoop dat genoemde conclusies in mijn scriptie uitnodigen tot meer gesprek over de menselijke ervaring van de smartphone.

Literatuurlijst

Sartre, J. P. (2010). De blik. In *Het zijn en het niet* (vert. F. de Haan, p. 347-400). Rotterdam: Lemniscaat b.v..

Slob, M. (2020). *De lege hemel*. Amsterdam: Ambo|Anthos Uitgevers.

Zweistra, C. (2020). *Verkeerd verbonden: waarom sociale media ons eenzaam maken en hoe je dit kunt voorkomen*. Utrecht: KokBoekencentrum Uitgevers.