

# Hoe empathie tussen mens en object er in de toekomst uit kan zien.

**Thirsa van der Werff**

Avans Hogeschool

Breda, Nederland

[thirsapirsa@gmail.com](mailto:thirsapirsa@gmail.com)

## **ABSTRACT**

Verschillende mensen gaan anders om met objecten. Ze gaan er zuinig mee om, maar bij anderen gaat dat misschien iets verder. Sommige mensen voelen empathie voor objecten, en verkeren in een liefdesrelatie met een object. Maar in hoeverre heeft empathie invloed op deze relaties? Empathie omvat zowel een cognitieve als een affectieve component, maar niet iedereen kan zich hierin plaatsen. Ook zijn er mensen die stellen dat empathie onpartijdig is, omdat we meer empathie tonen naar de mensen die op ons lijken, maar hoe zit dit met objecten? Empathische mensen voelen sterk wat een ander voelt. Dat is niet zonder meer een voordeel, want het kan die mensen ook emotioneel uitputten. In dit onderzoek doe ik research naar de mensen en hun relaties met objecten, en of dit in de toekomst meer voor zou kunnen komen en hoe dit er dan uit zou kunnen zien. Dit is onderzocht doormiddel van interviews, prototypes, maar ook research naar wetenschappelijke artikelen. Er is veel informatie te vinden vanuit artikelen, boeken en documentaires, maar ook door middel van gesprekken met mensen die relaties hebben met een object zijn er nieuwe termen naar boven gekomen. Zo is er onderzoek gedaan naar empathie, maar ook naar objectofielen en animisme. Door de interviews is duidelijk geworden dat de mensen die zich als objectum sexual identificeren zich niet gewaardeerd en onbegrepen voelen. Hoe kunnen we dit veranderen? Hoe kunnen we een seksuele oriëntatie normaliseren?

---

## KEYWORDS

Empathie; objecten; objectum sexual;  
Seksuele oriëntatie; animisme;

## INTRODUCTIE

In dit document gaan een aantal vragen onderzocht worden, met als hoofdvraag: hoe kan de mens in de toekomst met empathie met objecten omgaan?

Verdere vragen die van toepassing zijn bijvoorbeeld hoe empathie gemeten kan worden, hoe verschillende mensen op verschillende manieren met objecten omgaan, hoe er in andere culturen gekeken wordt naar objecten.

Eerst is er onderzocht of empathie gemeten kan worden. Dit was een belangrijke vraag omdat het onduidelijk was in welke mate mensen empathie voelen, en hoe verschillend de mens dit ervaart. Uit een onderzoek blijkt dat empathie maar moeilijk te meten is, omdat de manieren waarop dit gemeten is in dit onderzoek niet 100% betrouwbaar zijn.

Hierna is onderzocht hoe mensen die zich aangetrokken voelen tot objecten deze relaties ervaren, en hoe zij behandeld worden door mensen buiten deze oriëntatie. Voor dit onderzoek zijn een aantal mensen die objectum sexual zijn geïnterviewd. Zij kregen vragen voor zoals: Wanneer wist je dat je je als objectum sexual oriënteerde? Wat is het moeilijke aan een relatie met een object te onderhouden? Hoe reageren personen uit jouw omgeving op deze relatie? En soortgelijke vragen. Uit deze interviews kwam naar voren dat ze zich onbegrepen voelen, dat ze buiten de boot vallen. Ook schamen ze zich om hun object mee te nemen naar publieke ruimtes, omdat zij soms belachelijk gemaakt worden om hun oriëntatie. Maar aan de andere kant laten ze weten dat ze veel om hun objecten geven, en dat ze veel voldoening halen uit de relatie die zij met de objecten hebben.

Tijdens deze interviews is er een gesprek ontstaan met een van de geïnterviewde. Deze persoon vertelde dat haar seksuele oriëntatie ook deels voortkwam uit het animisme. Dit is een wereldbeeld, een religie, waarin planten, water, objecten, zelfs woorden en metaforen een ziel hebben, een kracht bezitten. Dit geloof komt vooral voor in inheemse culturen in Azië, Afrika en Zuid-Amerika. In de 19<sup>e</sup> eeuw werd er beweerd dat dit geloof voortkwam uit een cognitieve fout, en dat deze mensen meer primitief waren dan de mensen in de westerse wereld. Sinds een paar jaar is er weer opnieuw belangstelling in dit geloof, en zijn wetenschappers en onderzoekers opnieuw gaan kijken naar of deze 19<sup>e</sup>-eeuwse bewering misschien wat te kortaf was. En dat blijkt ook zo, want animisme wordt ook, door weinig mensen, ook in de moderne wereld toegepast. Zo wordt het nog veel toegepast in Indische culturen, maar ook in neopaganistische religies zoals Wicca wordt dit nog toegepast.



**Prototype 1: Een potje met tranen met empathie als betaalmiddel in een dystopisch toekomstbeeld.**

## **ONDERVINDINGEN**

### **Kunnen we empathie meten?**

Empathie kan gemeten worden door de geteste te vragen over hun ervaringen meteen na de situatie waar ze aan geëxposeerd waren. Dit wordt gedaan door gezichtsuitdrukkingen en vocale indices die gerelateerd zijn aan empathie te bestuderen. Ook worden er fysieke aanwijzingen onderzocht zoals de hartslag of huidgeleiding. Geen van deze manieren zijn 100% betrouwbaar. De metingen kunnen beïnvloed worden door verschillende factoren. Ze zouden bijvoorbeeld niet laten zien hoe de testpersoon zich op dat moment voelde, maar eerder iemands kennis laten zien over hoe zij denken dat ze zich zouden moeten voelen. Een andere factor kan zijn dat de persoon niet precies in woorden kan uitdrukken wat diegene voelt. Fysieke tests zijn wel betrouwbaarder, maar het is niet duidelijk of ze het verschil kunnen laten zien tussen empathie, sympathie en stress. [1]

### **PROTOTYPE 1: EMPATHIE**

Om terug te komen op het begin van mijn onderzoek, hier vroeg ik mij af hoe empathie er in de toekomst uit zou zien, ervaren we minder empathie? Worden robots een manier om empathiegevoelens weer aan te sterken? Gaan we in plaats van empathie voor personen, empathie voor robots voelen? Deze vragen brachten mij een vrij dystopische kijk op de toekomstige wereld. Ik verzon hierop een prototype dat een potje met tranen is waarvoor je betaalt met je empathie. Hiermee wilde ik laten zien dat je in de toekomst misschien minder gevoel ervaart, en dat het een soort product wordt wat mensen willen hebben. Hiervoor kan je betalen met je empathie, wat de mens in de toekomst dus minder zou ervaren.

Uit de feedback die ik kreeg van de mensen waaraan ik dit liet zien kwam niet de uitkomst die ik verwacht had. Ik had verwacht dat het wel meteen gesnapt werd, waarvoor het diende en wat ik hiermee wilde laten zien, maar ik moest het toch nog wel goed uitleggen wat het precies was en wat ik ermee wilde laten zien. Na de uitleg snapte de mensen het wel, maar dan is het effect van het potje al gevlogen.

**Marsh Spectrum of Human/Object Intimacy®**

Behavior with Objects → Interest in Objects → Orientation Toward Objects

Sex Toy Use	Increased Object Interest	Fetish/ Paraphilia	Increased Object Orientation	Objectum Sexuality - Sexual or Romantic Orientation	Objectum Intimacy - Full Object Relationship
Utilitarian Physical Involvement	Utilitarian Physical Involvement	Utilitarian Physical Involvement	Utilitarian Physical Involvement	Utilitarian Physical Involvement	Utilitarian Physical Involvement
	Physical Desire for Object	Physical Desire	Physical Desire	Physical Desire	Physical Desire
		Object Fantasies	Object Fantasies	Object Fantasies	Object Fantasies
			Some Sense of Object Personality and/or Gender	Fuller Sense of Object Personality and/or Gender	Full Sense of Object Personality and/or Gender
			Emotional Attachment - No Need for Reciprocity	Emotional and Romantic Attachment - Wish for Reciprocity	Emotional and Romantic Attachment - Sense of Reciprocity
				Potential or Actual Sense of Object Consciousness	Actual Sense of Object Consciousness
					Spiritual Connection
Occasional Object Use - Primary Focus is on Sex with Self or Other Humans	Objects Frequently Used as Accessories in Sex with Humans	Objects Required for Sex with Self or Other Humans	Less Interest in Sex with Humans	Little or No Interest Human Sex Partners	No Interest in Human Sex Partners

**Marsh Spectrum of Human/Object Intimacy. [2]**

**Beginnen we steeds meer te voelen voor objecten?**

Objectofilie is in onze samenleving nog redelijk onbekend. Pas sinds 2009 wordt er wetenschappelijk onderzoek naar gedaan en wordt het beschreven als een seksuele oriëntatie, net zoals mensen zich aangetrokken kunnen voelen tot personen van het andere of hetzelfde geslacht. Erika Eiffel is ongetwijfeld de bekendste objectofiel die er is en is daarom ook woordvoerder van de Objectum Sexuality, een vereniging die zich inzet voor meer acceptatie en bekendheid van het fenomeen objectofilie. Hiermee heeft ze al in verschillende media haar zegje mogen doen. Er wordt gezegd dat zo'n veertig mensen lid zijn van deze vereniging. [3]

Objectofielen voelen hetzelfde voor een voorwerp als sommige mensen dat hebben tot hun grote liefde. Het voorwerp wordt gezien als een volwaardige levenspartner, waarbij seksuele relaties en emoties ook een belangrijke rol spelen. Volkmar Sigusch van de Universiteit van Frankfurt is van mening dat objectofilie te maken heeft met de ver-aseksualisering van de maatschappij. "Meer en meer mensen hebben geen vaste of intieme relatie met een andere persoon". [4]

Maar in welke mate zijn de relaties tussen mens en object vergelijkbaar met de relaties tussen mens en mens? Een relatie met een object heeft hele andere drempels. Het object kan bijvoorbeeld een schilderij in een museum zijn, of bijvoorbeeld een vliegtuig. Deze situaties brengen verschillende obstakels met zich mee, maar ook weer nieuwe oplossingen. Zo hebben sommige testpersonen uit het onderzoek van Amy Marsch [3] een schaalmodel van hun object die zij thuis kunnen houden. Sommige personen hebben weer relaties met alledaagse objecten, zoals een knoop van een jas. Deze testpersonen uitten ook frustratie over de afstanden die sommigen hebben, net zoals mensen met elkaar soms een lange afstandsrelatie hebben. Ook kunnen zij intiem zijn met hun objecten. Dit ligt ook wel aan of het object thuis is of dat het bijvoorbeeld in een museum staat. Dit gaat natuurlijk beperkter. Communiceren gaat op andere niveaus. Sommigen ervaren daadwerkelijk interactie tussen object en mens, maar anderen weten dat de objecten niks terugzeggen en geen gevoel uitten.



**Prototype 2: 4 afbeeldingen die een relatie tussen mens en object weerspiegelen.**

## **PROTOTYPE 2: HOE ZIET EEN OBJECTOFIEL ER UIT?**

Deze fotoserie schetst een beeld van hoe een objectofiel in het dagelijkse leven met hun geliefde object om zou kunnen gaan. Ze zorgen er bijvoorbeeld voor dat het object netjes en schoon blijft door het bijvoorbeeld te wassen of te poetsen. Maar ook dat ze bijvoorbeeld het bed samen delen, of knuffelen.

Er is dus een scenario geschetst dat gelijk staat aan een relatie tussen twee mensen, maar het ziet er toch anders uit. Veel mensen vinden objectum sexuals maar aparte mensen, ze snappen niet dat je een relatie kan hebben met een levenloos object. Maar is dat wel een eerlijke gedachtegang? Hoe zit het met mensen die een minimalistisch leven leiden, mensen die zo weinig producten als mogelijk is proberen te gebruiken, mensen die heel zuinig zijn met objecten, mensen die een knuffel als erg dierbaar ervaren. Valt dat niet binnen dezelfde boot?

### **Interviews**

Vanuit het onderzoek naar hoe diep de gevoelens voor objecten bij Objectum Sexuals gaan, ben ik opzoek gegaan naar mensen die zich als Objectum Sexual identificeren en om met deze personen in gesprek te gaan. Ik heb vragen opgesteld die mij meer vertellen over hoe deze personen met zo'n identificatie omgaan, hoe zij relaties ervaren en hoe de mensen om hun heen het zien.

Uit de interviews kreeg ik de volgende resultaten:

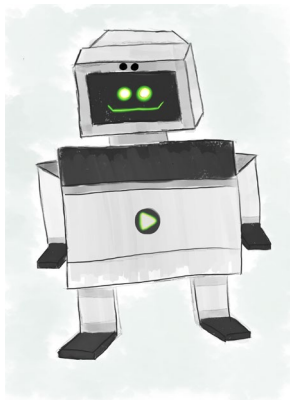
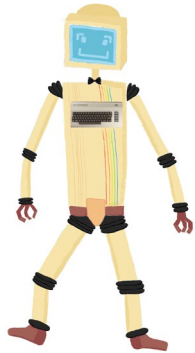
- Ze zien de objecten waar zij een relatie mee hebben (gehad) als een volwaardig persoon.
- Ze voelen zich niet gewaardeerd als normale personen door hun omgeving en vreemden.
- Ze moeten zichzelf en deze identificatie in bescherming nemen zodat ze niet gepest en gedisrespecteerd worden.
- Ze vinden het moeilijk om het er met anderen over te hebben, doordat het een oriëntatie is dit niet begrepen wordt door veel mensen.

Met één geïnterviewde ben ik verder in gesprek gegaan met als doel om een persoon die zich als Objectum Sexual identificeert te leren kennen en wat dieper in te gaan op hoe deze persoon denkt over de controversie rondom deze oriëntatie, maar ook hoe deze persoon omgaat met de objecten waar zij een relatie mee heeft of gehad heeft.

Deze persoon vertelde mij dat ze de objecten niet altijd ziet zoals ze zijn, dus gewoon een object, maar dat zij ze ook wel eens als een persoon voorstelt. Ook stelt zij zich dan voor met wat voor stem ze praten, wat voor karakter ze hebben, en wat hun interesses zijn. Ze liet mij een



**Portretten getekend met de informatie uit een interview met een Objectum Sexual.**



documentaire zien waar zij in voor komt, en hierin trouwde zij met het spel Tetris. Ook zag je in de documentaire dat ze relaties heeft gehad met andere objecten zoals een Multimeter genaamd Dave, een companion cube, dat is een kubus figuur uit het spel Portal. Ook heeft ze een rekenmachine genaamd Pierre mee naar het eindejaarsfeest van haar middelbareschool meegenomen. [5]

In het gesprek wat ik met haar heb gehad vertelde ze mij over haar relaties met C, een programmeringstaal, Tetris en Commodore64. Ze vertelde hoe verliefd ze op de objecten was, hoe de intimiteit was, wat hun namen waren en hoe ze hier op gekomen was. Ook vroeg ik aan haar of ze de objecten zag zoals ze waren, of dat ze in haar hoofd een ander beeld kregen. Ze vertelde dat de objecten zich in menselijke vormen presenteerden.

Ik vroeg aan de geïnterviewde hoe het komt dat zij gevoel voor objecten ontwikkelde, wat de beweegredenen zouden kunnen zijn. Ze vertelde mij dat het voor een groot deel voortkwam uit animisme, dit is een wereldbeeld waarin niet alleen mensen een ziel hebben, maar ook planten, stenen, water, allerlei objecten, zelfs woorden en metaforen.

### **Portretten**

Vanuit deze informatie die zij mij gaf over de objecten met wie zij een relatie heeft (gehad), ben ik portretten gaan tekenen van deze objecten en hoe zij eruit zouden zien als echte personen. Ik heb deze kunnen maken met de informatie die een geïnterviewde mij gaf over hoe zij haar objecten zag en hoe deze zich aan haar presenteerden. Dit ben ik gaan doen omdat het de objecten een persoonlijkheid geeft, net zoals een echt mens. Hiermee wil ik laten zien dat de objecten als waardige personen gezien worden.

### **Wat houdt een animistische kijk op de wereld in?**

Animisme is te danken aan de mentaliteit van de primitieve mens, die net als een baby, geen onderscheid kan maken tussen het levende en levenloze. En de primitieve mens denkt als een kind, ze geven alle dingen een natuur die analoog is aan hem. Althans, volgens een 19e-eeuwse uitspraak van Tylor. [6]

Er is tegenwoordig weer een nieuwe interesse in animisme en hierdoor is het oude vooroordeel dat animisme gelijk is aan alles wat kinderlijk en cognitief slecht was geschrapt.

Veel geloven dat de moderne wereld de dood is van het animisme, en al het spirituele wat hieraan hangt, en wanneer werelden die niet gemoderniseerd zijn, wanneer deze in aanraking komen met de moderniteit en uit hun eigen inheemse wereld getrokken worden, ze nu moeten leven met de kennis van deze moderne wereld en dus de animistische kijk steeds meer slinkt. Ook de westerse wereld, en iedereen die in deze wereld geboren is, zal altijd de animistische taal

proberen te ontleden, zo belanden wij altijd weer in hetzelfde bootje van de westerse wereld. Wij zijn allemaal dienstplichtigen van de westerse beschaving.

In inheemse Afrikaanse culturen werden vroeger veel beeldjes en objecten gemaakt die bijvoorbeeld overledenen weerspiegelden. Deze objecten bevatten een deel van de ziel en zij zagen deze objecten ook als een extensie van de overleden persoon. Maar doordat de westerse wereld deze inheemse wereld binnendrong uit interesse en deze beeldjes in musea presenteerde als 'inheemse Afrikaanse kunsten' werd daarmee meteen duidelijk dat dat de dood betekende van deze inheemse cultuur en hun animistische kijk op de wereld. [7]

Een animistische kijk op de wereld wordt tegenwoordig steeds vaker toegepast in de moderne wereld. Zo heb je een levensstijl zoals het minimalisme. Hierbij probeert men het leven te vereenvoudigen door bijvoorbeeld minder spullen te bezitten, duurzamer te leven, en bijvoorbeeld meer zelfvoorzienender te zijn door zelf groente en fruit te verbouwen, of in een tiny house te gaan wonen. [8]

Animisme wordt ook veel toegepast in Neopaganistische bewegingen zoals Wicca, Neodruïdisme, Asatru en Reclaiming. [9] In Wicca zijn er twee manieren waarin animisme wordt toegepast. In één daarvan wordt geloofd dat alles in het universum met elkaar verbonden is door een spirituele energie. [10] In tegenstelling tot de eerste manier wordt er bij de tweede manier geloofd dat er specifieke geesten zijn die verschillende kenmerken van de natuurlijke wereld bewonen en dat er actief met deze geesten gecommuniceerd kan worden. Sommige gelovigen zeggen dat ze communiceren met de geesten die in bijvoorbeeld rotsen, planten en dieren zitten, maar ook met bijvoorbeeld geesten in de vorm van dieren die als spirituele gidsen tevoorschijn komen. [11]

### **Hoe kunnen we objecten meer gaan waarderen?**

Om weer terug te komen op de hoofdvraag: "hoe kan de mens in de toekomst met empathie met objecten omgaan?" Wat kan de mens doen om objecten meer te waarderen? Er bestaan methodes om je spullen beter te organiseren zoals de KonMari methode, een methode verzonden door Marie Kondo [12], een Japanse organiserend adviseur, auteur en tv-show host. Met de KonMari methode verzamel je al je spullen en bewaar je alleen de spullen die je een gelukkig gevoel geven. Met deze methode denk je bewust na over of je bepaalde spullen wel nodig hebt. De methode is vooral geïnspireerd door Shinto [13], een religie wat vergelijkbaar is met het animisme.

De bovenstaande methode is een prima manier om bewuster om te gaan met objecten, maar hoe kunnen we objecten een ziel toestoppen en ze betekenis en verbintenis met onszelf geven?

Ik heb een video gemaakt waarin ik een ritueel heb ontworpen gebaseerd op wicca rituelen, waarmee je een ziel in een object kunt stoppen. Ook heb ik info gevonden over hoe je een Golem kan creëren uit bijvoorbeeld klei. [14] Ook heb ik opgezocht wat de betekenis is van kruiden, planten en stenen, ingrediënten die veel in Wicca rituelen gebruikt worden. [15] [16] De video is te zien via [deze link](#).

## CONCLUSIE

Een relatie tussen object en mens heeft veel vergelijkingen met mens tot mens relaties, maar ook veel verschillen. Er is niet veel onderzoek gedaan naar objectofielen maar door middel van de onderzoeken is er toch een beeld over ze geschetst. We kunnen concluderen uit de onderzoeken dat er nog steeds veel onduidelijkheid is over objectofielen, en dat ze zich nog niet begrepen voelen.

Hopelijk komen met de nieuwe methodes zoals de KonMari methode en de minimalistische beweging meer begrip richting objectofielen. Veel mensen proberen steeds zuiniger om te gaan met hun spullen, maar ook de natuur. De mens was heel lang haar spirituele connectie met de wereld kwijt, maar het Neopaganisme brengt dit weer terug. De mens wordt zich meer bewust van de energieën die planten, stenen, water, lucht en allerlei andere objecten met zich meebrengen.

Ook heeft de mens geleerd van inheemse culturen en hun wereldbeeld, het animisme. Jaren geleden werd dit gezien als een cognitieve fout die wij als display in een museum tentoonstelde, maar uit recentelijk onderzoek bleek deze 19<sup>e</sup>-eeuwse bewering toch achterhaald. De moderne westerse wereld was zo gehypnotiseerd door het kapitalisme, dat wij onze connectie met de spirituele wereld vergeten waren. Maar de mens lijkt hier langzaam steeds meer bewust van te worden, en zoekt de connectie weer terug op.

## DISCUSSIE

Met deze informatie komen er weer nieuwe vragen boven, ook met in gedachte houdende het antropogeen; *gaat objectofilie in de toekomst meer voorkomen wanneer de empathie tussen mensen minder wordt?* Dit is puur nog een hersenspinsel hoe het er in de toekomst uit zou komen te zien, maar in mijn ogen lijkt het toch wel een logisch beeld. Empathie lijkt langzaam te verdwijnen nu wij meer aandacht spenderen aan apparaten zoals smartphones en laptops, maar hoe ver zal dit gaan? Gaat dit het nieuwe normaal worden? Kan de westerse moderne mens daadwerkelijk weer een connectie krijgen met de spirituele wereld? Wij lijken heel hard te proberen, maar is het iets wat je zomaar kunt leren?



Dit zijn allemaal vragen waar nog geen antwoord op is waarvan ik hoop dat die er wel ooit komen.

## VERWIJZINGEN

- [1] K. Stueber, „Stanford Encyclopedia of Philosophy,” 2019. [Online]. Available: <https://plato.stanford.edu/entries/empathy/measuring.html#:~:text=Situational%20empathy%20is%20measured%20either,physiological%20measures%20such%20as%20the>. [Geopend Oktober 2020].
- [2] D. A. Marsch, „Marsch Spectrum of Human/Object Intimacy,” Augustus 2009. [Online]. Available: <http://waihili.tripod.com/sitebuildercontent/sitebuilderfiles/marshspectrum.pdf>. [Geopend 2020].
- [3] D. A. Amy Marsch, „Love among the objectum sexuals,” 1 Maart 2010. [Online]. Available: <http://www.ejhs.org/volume13/ObjSexuals.htm>. [Geopend 30 Oktober 2020].
- [4] M. D. G. Ph.D., „Intimate and Inanimate,” 25 Juli 2013. [Online]. Available: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-excess/201307/intimate-and-inanimate>. [Geopend November 2020].
- [5] W. o. Odd, „Youtube,” 8 Januari 2020. [Online]. Available: <https://www.youtube.com/watch?v=7NgyP6E7WAg>. [Geopend 5 Januari 2021].
- [6] E. Durkeim, „The Elementary Forms of the Religious Life,” 1915. [Online]. Available: <https://www.gutenberg.org/files/41360/41360-h/41360-h.htm>. [Geopend 11 Januari 2021].
- [7] A. R. Chris Marker, Regisseur, *Les Statues Meurent Aussi*. [Film]. Frankrijk: Presence Africaine, Tadie Cinema, 1953.
- [8] Wikipedia, „Minimalisme (levenswijze),” [Online]. Available: [https://nl.wikipedia.org/wiki/Minimalisme\\_\(levenswijze\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Minimalisme_(levenswijze)). [Geopend 5 Januari 2021].
- [9] Wikipedia, „Neopaganisme,” [Online]. Available: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Neopaganisme>. [Geopend 5 Januari 2021].
- [10] M. Adler, „Drawing Down the Moon,” in *Drawing Down the Moon*, Penguin Books, 2006, p. 22.
- [11] D. D. Carpenter, in *Magical Religion and Modern Witchcraft*, Albany, 1996.
- [12] „Marie Kondo,” [Online]. Available: [https://en.wikipedia.org/wiki/Marie\\_Kondo](https://en.wikipedia.org/wiki/Marie_Kondo). [Geopend 17 Januari 2021].

- [13] A. P. Rots, „The Shinto Environmentalist Paradigm and the Rediscovery of Chinju no Mori,” in *Sacred Forests, Sacred Nation*, 2015, pp. 205-233.
- [14] R. Zucker, „Techniques to make a golem,” [Online]. Available: <http://www.emol.org/kabbalah/golem/techniquesgolem.html>. [Geopend 17 Januari 2021].
- [15] K. Vorperian, „Common Herbs and their Uses,” 10 Oktober 2019. [Online]. Available: <https://www.bodhibasics.com/blog/2019/10/10/common-herbs-and-their-uses>. [Geopend 17 Januari 2021].
- [16] C. Boeckmann, „Flower Meanings: the Language of Flowers,” 2 Maart 2020. [Online]. Available: <https://www.almanac.com/content/flower-meanings-language-flowers#>. [Geopend 17 Januari 2021].