



Vrienden voor het leven

WAT ALS DE VRIENDSCHAP VERWATERT?

Vóór de pandemie deelden jullie lief en leed. Nu, twee jaar verder, heb je geen flauw idee wat er in haar omgaat. Hoe blaas je een vriendschap nieuw leven in na zo'n lange 'pauze'? En wil je dat nog wel?

TEKST YASMINE ESSER | BEELD GETTY IMAGES

Zal ik weer contact opnemen met M.? Sinds ik ben begonnen aan dit artikel over verwaterde vriendschappen spookt die gedachte door mijn hoofd. M. en ik werkten ooit samen op kantoor waar elke dag een vrijmibo was en we onder werktijd onze nagels lakten. We hadden dezelfde foute kantoorhumor en namen in dezelfde periode ontslag en werden zzp'er. Zij als event-manager, ik als journalist. Naast wijn drinken, pizza eten en de liefde voor dezelfde muziek hadden we ineens nóg een gezamenlijke hobby: praten over het leven als zelfstandige.

Dat veranderde toen ons vaste restaurant dicht moest, zij geen werk meer had en ik juist heel veel werk, en zij zwanger raakte, terwijl ikzelf (nog) niet moet denken aan moeder worden. We planden een coronawandeling, maar die dag regende het pijpenstelen. Omdat ik het druk had en de horeca dicht was, nam ik weinig initiatief. Ook zij stopte met vragen hoe het het ging. Toch deed het pijn dat ik geen geboortekaartje kreeg. Op Instagram zag ik dat ze was bevallen van een dochter. Toen ik haar appte om haar te feliciteren, zei ze dat ze me een datum voor de kraamvisite zou sturen. Dat was ons laatste contact.

Ik ben niet de enige met een verwaterde vriendschap tijdens de pandemie. Nadine (35) raakte zelfs meerdere vriendschappen kwijt, vertelt ze. "Twee vriendinnen

ontmoette ik een paar jaar geleden op een retraite. We zaten naast elkaar en het leek alsof we elkaar al jaren kenden. Daarna spraken we geregeld ergens af voor een theetje. Tot de horeca dichtging. We wonen niet bij elkaar in de buurt, dus bij elkaar over de vloer komen was niet handig. Een boswandeling maken had gekund, maar ik had geen zin om tussen de struiken te plassen. Het contact werd steeds oppervlakkiger. Op de vraag hoe het ging, antwoordden we alleen nog: 'Goed, met jou?' Een jaar geleden stopte het contact helemaal."

UIT HET OOG, UIT HET HART?

Het is niet zo gek dat vriendschappen de afgelopen jaren zijn veranderd. Onderzoek toont immers aan dat nabijheid een belangrijke voorspeller is van vriendschap. Met andere woorden: hoe vaker je iemand ziet, hoe groter de kans dat je vrienden wordt. Andersom betekent het dat vriendschappen kunnen uitdoven als je elkaar minder vaak ziet. Tijdens de pandemie was elkaar zien natuurlijk ingewikkelder. Bovendien waren sommige mensen heel outgoing, terwijl anderen banger of voorzichtiger waren en meer geïsoleerd, wat frictie kan veroorzaken.

Hoe belangrijk het is elkaar te zien, blijkt ook uit onderzoek van de Britse evolutiepsycholoog Robin Dunbar. Hoe vaker je

elkaar ziet, hoe groter de kans dat je écht goede vrienden wordt. Van dat soort mensen heb je er niet veel in je leven, hooguit vijf met wie je hechter bent dan met je familieleden. Daarnaast heb je wel een boel kennissen (zo'n tachtig) en gewone vrienden (een stuk of vijftig). Het is niet dat we die kennissen of vrienden minder leuk vinden dan onze beste vrienden, maar we zien ze gewoon minder vaak. "De kans is groot dat je vrienden wordt met je burens of met collega's, omdat je hen vaak ziet", zegt Josje Smeets, gelukspsycholoog en schrijver van *Happy in 100 dagen*. "Ook word je sneller vrienden met mensen die op je lijken. Je hebt dezelfde opleiding gevolgd, dezelfde interesse of dezelfde normen en waarden. »

'Dat ze was
bevallen van een
dochter zag ik
op Instagram...'



‘De drempel om weer contact op te nemen kan hoog zijn’

Als een vriendschap doodbloedt, is het vaak zo dat die gelijkenissen niet meer zo sterk zijn. Daarom groei je sneller uit elkaar als je in een andere levensfase terecht komt. Bijvoorbeeld: jij werkt, terwijl je vriendin nog studeert. Of een van jullie krijgt kinderen en de ander is single en wil iedere avond op stap.”

TE PERSOONLIJK

Laat iemand even wat minder van zich horen? Vat het dan vooral niet te persoonlijk op. Volgens Smeets zijn we vaak geneigd om dingen ‘in te vullen’ voor anderen: je vriendin zal wel niet meer reageren, omdat zij geen vrienden meer wil zijn of omdat jij iets heel doms hebt gezegd. “Terwijl er vaak een goede reden is waarom iemand even wat meer ruimte nodig heeft. Respecteer dat en investeer daarna weer in elkaar. Spreek na een tijdje af en vraag dan wat er aan de hand was.” Dat ‘invullen’ is precies wat ik doe, besef ik. M. heeft nu een gezin, heeft haar werk op een lager pitje gezet

en zit helemaal niet te wachten op mijn beslommeringen over het freelance leven. Bovendien was ik altijd al wat minder extravert dan zij. Ze is er eindelijk achtergekomen dat ik best saai ben. Daarnaast ben ik ook niet zo’n goede vriendin voor haar geweest. Ik liet weinig van me horen toen ik druk was en vroeg niet vaak hoe het ging met haar zwangerschap. Dat zal ze me wel kwalijk nemen. Dénk ik. Ik heb het niet gevraagd. “Je betreft het op jezelf,” zegt Smeets, “maar die vriendin denkt misschien hetzelfde. Het kan ook dat zij denkt: Yasmine heeft geen zin meer in mij.”

HOE GAAT HET?

Wie de banden weer wil aanhalen wanneer de vriendschap is bekoeld, moet door de zure appel heen bijten. Tóch weer contact opnemen. Begin gewoon eens met te vragen hoe het met de ander gaat. De boel uitpraten hoeft niet per se als er niet zo veel aan de hand is tussen jullie – dan is het goed om vooruit te kijken, meent gelukspsycholoog Smeets. De drempel om weer contact op te nemen kan hoog zijn. Zelf denk ik ook: M. ziet me aankomen! Daar is het nu toch veel te laat voor, na een jaar? Doodeng. Maar dat is volgens Smeets nou juist de truc: je móét je kwetsbaar opstellen als je meer dan oppervlakkige kennissen wilt zijn. “Als je elkaar een tijdje niet gezien hebt, ontstaat een sociale afstand en hoe groter die afstand, hoe lastiger het is jezelf kwetsbaar op te stellen. Maar juist dat openstellen zorgt ervoor dat vriendschap weer een kans maakt”, zegt ze. Vraag je wel af wat je gemeenschappelijk had. Is dat er nog steeds of is er iets nieuws wat jullie

Sociale dieren

Naar elkaars liefdesleven informeren we meestal wel, maar nooit krijg je de vraag: hoe is je vriendenleven? Hoewel we er misschien niet veel over praten, zijn vriendschappen wel enorm belangrijk voor ons welbevinden, blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Zo laten de statistieken zien dat mensen die weinig contact met vrienden hebben (minder dan eens per maand) minder vaak tevreden zijn met hun sociale leven dan degenen die weinig contact hebben met hun familie of burens. Daaruit kunnen we concluderen dat we het belangrijker vinden met regelmaat vrienden te zien dan om regelmatig onze familieleden te spreken.

gemeen hebben? En als er niets meer is wat jullie bindt, is het misschien tijd om te accepteren dat de vriendschap voorbij is.

HOGЕ VERWACHTINGEN

Inmiddels heeft Nadine er vrede mee dat ze de twee vriendinnen die ze van die retraite kent niet meer spreekt. Ze is vooral dankbaar voor de dingen die ze samen hebben beleefd. Maar een andere vriendschap die in coronatijd is verslechterd, kan ze niet loslaten. “Die vriendin zit niet lekker in haar vel en heeft daarom haar kringetje kleiner gemaakt. Het doet pijn dat ik daar

‘Hoezo neemt ze afstand van mij? Heb ik iets verkeerd gedaan?’



Zo fris je verwaterde vriendschappen op

- Vat het niet persoonlijk op dat jullie nu geen contact hebben. Het betekent niet automatisch dat je iets verkeerd hebt gedaan.
- **Vraag jezelf af waarom jullie ooit vrienden zijn geworden. Wat hebben jullie gemeen? En is dat nog steeds zo?**
- Stuur gewoon eens een berichtje om te vragen hoe het gaat.
- **Als er iets is voorgevallen tussen jullie: praat het uit.**
- Stel je kwetsbaar op. Zeg bijvoorbeeld dat je de ander mist of dat je aan haar moest denken door iets wat er gebeurde in je leven.
- **Het kan ook helpen om je vriendin om advies te vragen. Dat kan zorgen voor een gevoel van verbondenheid zonder dat het te opdringerig overkomt. "Jij bent toch onlangs in Zuid-Afrika geweest? Heb je misschien tips?"**
- Soms kan het fijn zijn om iemand eerst uit te nodigen voor een feestje of groepsdiner, voordat je voorstelt om weer een-op-een iets te doen.
- **Accepteer dat je elkaar misschien opnieuw moet leren kennen. Niet met iedereen kun je weer verder waar je gebleven was.**
- Heb ook niet te hoge verwachtingen van een vriendschap. Als je vindt dat vriendschap betekent dat je er elke dag voor elkaar moet zijn, raak je snel teleurgesteld.

niet bij hoor. Voor mij was ze mijn beste vriendin, we kennen elkaar al vijftien jaar! Twee maanden geleden stuurde ze me een berichtje dat ze even tijd voor zichzelf nodig heeft. Hoezo neemt ze afstand van mij? Heb ik iets verkeerd gedaan? Ik ga toch twifelen aan mezelf. Maar de bal ligt bij haar. Ik geef haar ruimte en wacht tot ze weer contact opneemt. Al vraag ik me regelmatig af of ik toch niet een kaartje of een bloemetje zal sturen. Ik mis haar." Volgens Smeets is het niet raar dat een van twee zegt even geen tijd of zin te hebben om af te spreken omdat je andere dingen aan je hoofd hebt. Respecteer dat de ander even geen contact wil. Wees ook niet te onzeker. Ga ervan uit dat als iemand jou leuk vindt, diegene echt wel wil afspreken en een goede reden heeft om dat nu even niet te doen. Al mag je zelf best na een paar maanden checken hoe het met de ander gaat. Smeets: "Als je dan nog steeds te horen krijgt dat iemand niet wil afspreken, kun je misschien je conclusies trekken."

NIEUW LEVEN INBLAZEN

Martiena (30) ontdekte dat verwaterde vriendschappen best nieuw leven ingeblazen kunnen worden. Toen ze een paar jaar geleden naar België verhuisde, werd het contact met haar Nederlandse vriendinnen steeds spaarzamer. Het kwam vaak van één kant; als zij in Nederland was, verwachtte iedereen dat ze langs zou komen, maar het was een stuk minder vanzelfsprekend dat vriendinnen Martiena opzochten in België. "Door corona werd het nog lastiger om af te spreken", vertelt ze. "Ik moest keuzes maken wie ik zou zien als ik in Nederland

was. Toch nodigde ik al mijn vriendinnen uit toen ik afgelopen oktober trouwde, en ze kwamen! Dat was heel bijzonder. Voor een aantal was het zelfs de eerste keer dat ze mij opzochten, maar dat gaf niet.

In december kreeg mijn vader meerdere herseninfarcten en ze steunden me allemaal. Ik heb nu ook een ander idee van wat vriendschap is. Vriendinnen zijn betekent niet dat je altijd contact hebt. Je bent vriendinnen als je er voor elkaar bent als dat nodig is. Sommige vriendschappen zijn zelfs hechter geworden de afgelopen jaren. Voorheen hadden we het vooral over de roddels, nu hebben de gesprekken meer diepgang."

VRIENDSCHAPPEN VERANDEREN

Gedurende je leven veranderen vriendschappen, ze komen en gaan. Zelf merk ik ook dat de pandemie niet alleen maar slecht is geweest. Met M. verwaterde de vriendschap, maar met L. spreek ik juist veel vaker af. Waar we elkaar voorheen vooral in groepsverband zagen, met andere vriendinnen erbij, gaan we nu weleens met zijn tweeën eten. Ze hielp me zelfs met het uitzoeken van tegels voor mijn nieuwe badkamer. Ik zal haar eens een berichtje sturen. Hoe was haar vakantie op Ibiza eigenlijk? Deze vriendschap zal níét verwateren. ◦