

# 'ELKE VRIENDSCHAP VERDIENT EEN JAARLIJKSE APK'

**ZO EENS PER JAAR CHECKEN OF HET NOG LEKKER LOOPT EN HET  
GEVOEL ER NOG IS VOOR ELKAAR, FILOSOOF CATHARINA DE HAAS  
RAADT HET AAN VOOR ELKE VRIENDSCHAP. WANT EIGENLIJK NEMEN  
WE ONZE VRIENDEN VEEL TE VAAK VOOR LIEF.**

**Over vriendschap praten we vaak veel minder verheven dan over de liefde, zegt u.**

“Zeker in onze huidige samenleving: steeds meer mensen hebben verschillende relaties na elkaar, in plaats van een partner voor het leven. Vriendschappen zijn dan een belangrijke constante. Zonder vriendschappen zou het aantal echtscheidingen zelfs nog veel hoger liggen, denk ik. Vrouwen hebben ze nodig om elkaar te vertellen waar ze mee worstelen in hun relatie: het lucht enorm op als de ander zich óók zo kwaad maakt over die sokken naast de wasmand. En mannen willen samen even van de problemen af zijn. Gewoon een biertje drinken met elkaar.”

**‘Zonder vriendschap kan een mens zijn leven niet goed leven,’ schrijft u in uw boek. Kunt u dat uitleggen?**

“We komen ter wereld als een kristallen bol vol facetten. Naast je ouders helpen vooral ook vrienden om sommige facetten te slijpen en andere te laten voor wat ze zijn. Gewoon omdat ze zeggen: ‘Je leest zo veel reisblogs, moet je die reis niet ook gewoon eens gaan máken?’ Vrienden kunnen je op ideeën brengen waar je zelf niet zo snel op zou komen.”

**U noemt een vriend zelfs ‘een tweede ik’. Wat bedoelt u daarmee?**

“De mens is, samen met de apen, de enige soort die in staat is om mét zichzelf buiten zichzelf te gaan

staan. En dan naar zichzelf te kijken, als een tweede ik. Wat doe ik als ik kritiek krijg op mijn werk? Hoe reageer ik als mijn kinderen doorgaan met hun eigen bezigheden terwijl ik over mijn dag vertel? Daar, op die plaats van het tweede ik, kan ook een vriend gaan staan. Om met je mee te denken op basis van de kennis die hij over je heeft; hij weet bijvoorbeeld dat jij driftig bent, of veel bevestiging zoekt. Hij moet zichzelf dan even vergeten en zich helemaal in jou verdiepen, en onderzoeken hoe iets voor jou voelt.”

**Maar in de praktijk valt dit niet mee.**

“Houd het in elk geval als ideaal voor ogen. Want het is inderdaad best moeilijk om zo’n vriend te zijn. Negentig procent van de adviezen die we de ander geven, bestaat uit onze eigen projecties: ‘Ik zou het zus of zo doen.’ Omdat dit zou passen in ons eigen leven en hoe wij als persoon zijn. Maar we kunnen leren ons meer te richten op de ander. Begin eens met laten weten hoe belangrijk een vriend voor je is. Als je voelt dat je belangrijk voor iemand bent, kan een vriend – zelfs als je alleen bent – een ‘aanwezige afwezige’ zijn. Mocht ik naar het ziekenhuis moeten, dan weet ik dat die ene vriendin me zal brengen. Je kunt in gedachten met zulke vrienden praten. Als je gescheiden bent en na een inspirerend gesprek met een vriendin toch alleen de Thalys naar Parijs hebt gepakt, kun je voelen hoe trots ze zou zijn als ze je daar zou zien zitten.”

**En toch gaan we met vriendschappen niet zo weloverwogen om als met onze liefdesrelaties.**

“Het kiezen en onderhouden van vriendschappen verdient inderdaad veel meer aandacht. Je doet jezelf er een enorm plezier mee als je eens opschrijft wat je eigenlijk van een vriendschap verwacht. Hoeveel vrienden heb je nodig, en waarvoor? Iemand om zomaar bij binnen te kunnen vallen? Iemand om mee te sporten? De meeste mensen hebben er nooit over nagedacht. Maar door je eigen behoeft patroon te onderzoeken, onderzoek je ook jezelf. Misschien kom je erachter dat je een vriend nodig hebt om je mee naar de yogales te sleuren, omdat je in je eentje geneigd bent op de bank te blijven hangen. Of misschien ontdek je dat je een vriend nodig hebt die jou de ruimte geeft om eens met jezelf bezig te zijn in plaats van met anderen. En andersom: wat heb jij te bieden als vriendin? Door dat te onderzoeken, ontdek je wat je kwaliteiten en je valkuilen zijn.”

**Zijn we onze vriendschappen een beetje te vanzelfsprekend gaan vinden?**

“Absoluut. In mijn filosofische praktijk hoor ik vaak dat mensen teleurgesteld zijn in een vriend. Daarin klinkt door dat ze een verwachtingspatroon hadden dat ze nooit uitspraken: ‘Mijn moeder was overleden en mijn vriendin kwam niet eens. Terwijl ik speciaal voor haar de begrafenis op zaterdag plande.’ Waarom spreken we in vriendschappen die verwachtingen lang niet altijd duidelijk naar elkaar uit? In een huwelijksgelofte beloof je nadrukkelijk dat je er ook voor de ander bent als het tegenzit. Het zou helpen als we dat ook in vriendschapsrelaties zouden doen. Het is echt niet altijd makkelijk om er voor iemand te zijn. Bijvoorbeeld als de ander rouwt om een overledene of gaat scheiden. Dat verhaal moet een vriend keer op keer aan jou kunnen vertellen. Een vriendschap is veel makkelijker als alles leuk is. Zelf heb ik een vriendin die begint te dementeren. Na al onze goede tijden komt het in deze fase nu ook op mij aan.”

**U stelt vriendschapsloketten voor, waar je samen naartoe gaat om elkaar plechtig te beloven er te zijn in voor- en tegenspoed.**

“Voor alles wat we belangrijk vinden, zijn er rituelen en formaliteiten, maar vriendschappen gaan we aan zonder ooit een rituele belofte te doen of iets te ondertekenen. Dat loket is een metafoor voor het uitspreken van verwachtingen in een vriendschap. Passen we op elkaars kinderen? En aan welke pedagogische opvattingen hangen we dan erg? Als we samen op vakantie gaan, kan ik dan ook tijd alleen doorbrengen?

Een voorbeeld: ik heb geen kinderen, en ik heb mijn vrienden met kinderen gezegd dat ze vooral wél over hun (klein)kinderen moeten vertellen. Gelukkig maar, want sommige dachten dat ze daar hun mond maar over moesten houden als ik erbij was. Het is belangrijk om dat soort zaken uit te spreken in plaats van aan te nemen dat ze vanzelfsprekend zijn.”

**Maar het clasht toch ook weleens in een vriendschap?**

“Je hebt te respecteren dat de ander altijd een ander is. Je kunt een vriend niet voegen naar jouw vorm. Het kan zijn dat mensen uit elkaar groeien. Dat de ene vriendin niet meer enthousiast kan vertellen over haar enerverende baan, omdat de ander werkloos thuis zit en het gewoon niet kan aanhoren. Maar ook hier helpt het om verwachtingen uit te spreken. Ik heb een vriend met een hoge dwarslaesie, die niets meer kan behalve zijn vingers bewegen en fotograferen. Hem kan ik vragen: ‘Vind je het erg als ik over mijn wandelingen vertel?’ Een vriendschap staat of valt met eerlijkheid. Mijn vriend kan bijvoorbeeld zeggen dat ik het er nu maar even niet over moet hebben, omdat hij dan ook zo’n zin krijgt om een stuk te gaan lopen. Een vriendschap kan best een stootje hebben. Als de dreunen niet fataal zijn, verdiept het vertrouwen zich en wint de vriendschap aan intimiteit. Er wordt een grens verlegd: jij mag me nog beter kennen.”



*‘Een vriendschap kan best een stootje hebben. Er wordt een grens verlegd: jij mag me nog beter kennen’*

**Toch lukt het niet altijd om aan elkaars verwachtingen te voldoen.**

“De vraag is steeds: ben ik in staat om voor de ander een tweede ik te zijn? Zodat ik niet bij alles wat de ander zegt, reageer vanuit mijn eigen situatie. Maar soms lukt dat even niet. En sommige mensen kunnen helemaal geen tweede ik zijn. Dat wil niet zeggen dat ze per definitie geen goede vriend zijn. Je kunt ook weten van een vriendin: die projecteert altijd haar problemen en oplossingen op mij, maar dat maakt niet uit, ze is toch een lieverd.”

**Critici vinden dat we elkaar soms te veel pampieren in plaats van ook eens kritiek te geven.**

“Het is doodzonde als een vriend je alleen maar mag pampieren. Dan benut je de vriendschap niet ten volle. Zelf heb ik het afgelopen maand ondervonden: verschillende vrienden vroegen zich hardop af of ik niet een beetje te hard werkte. Ik wilde én een nieuw boek schrijven én in mijn praktijk werken én blijven lesgeven op mijn filosofisch instituut. Of ik het niet eens wat rustiger aan moest doen? Dat advies heb ik eerst keurig naast me neergelegd – tot ik een longontsteking kreeg. Maak gebruik van dat kritisch vermogen van je vrienden. Sta toe dat ze je de waarheid zeggen.”

**Moeten we soms iets meer moeite doen?**

“Vriendschap gaat niet vanzelf. Knaagt er iets, doe er dan wat mee. Als je na een dag samen ’s avonds denkt: ik had eigenlijk moeten vragen hoe het met

haar vader is, bel haar dan. Misschien was ze juist blij dat je er niet over begon, of is ze opgelucht dat je er alsnog naar vraagt. Door deze twijfels te bespreken, ben je eerlijk tegenover jezelf en tegenover de ander.”

**Volgens u vergt het moed om goede vrienden te kiezen. Waarom?**

“Omdat het moed vereist om jezelf te leren kennen. Omdat je ook dingen tegenkomt die niet zo leuk zijn. Misschien ontdek je dat je snel jaloers bent of bang bent om de ander teleur te stellen. Vaak komt dit zelfonderzoek pas op gang als een vriendschap niet meer zo lekker loopt. Maar ook als alles goed gaat, is het interessant om je af te vragen: wil ik vrienden, twijfels en keuzes zomaar op mijn pad laten komen? Of wil ik er bewuster mee omgaan? Oppervlakkige vriendschappen bevestigen ons in wat we al van onszelf kennen. Om verder te komen en te groeien, kunnen we juist de dingen onder de loep nemen die we nog niet over onszelf wisten. Dan wordt het leven door vriendschappen boeiender en vooral leerzamer.” ●

.....  
Catharina de Haas heeft haar eigen filosofische praktijk en werkt als docent filosofie. Ze schreef het boek 'Vriendschap - Een tweede ik' (Scriptum).

INTERVIEW PEGGY VAN DER LEE FOTOGRAFIE SHUTTERSTOCK