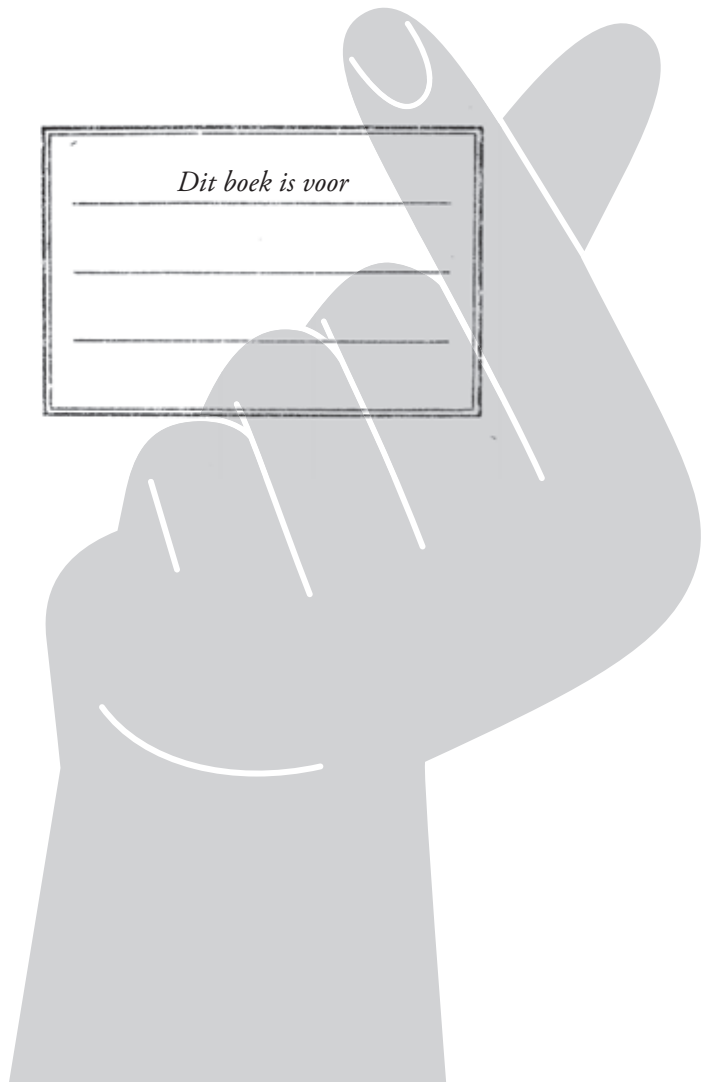




Persoonlijke boodschap

Dit boek is voor



INHOUD

1. VRIENDSCHAP IS...		
	<i>het geheim van een vertrouwde klik</i>	13
2. VRIENDSCHAP IS...		
	<i>goed voor je gezondheid</i>	65
3. VRIENDSCHAP IS...		
	<i>soms een uitdaging</i>	103
4. VRIENDSCHAP IS...		
	<i>iets om te koesteren</i>	163
5. VRIENDSCHAP IS...		
	<i>'ontmoeten</i>	209
	Dankwoord	219
	Bronnen	222

Als wetenschapper beschrijf ik regelmatig wetenschappelijke studies, steeds aangeduid met een , om gedrag te verklaren en te verduidelijken. Ook het meer praktische vierde hoofdstuk is gebaseerd op wetenschappelijke studies.

‘Wie zou jij meenemen naar een onbewoond eiland?’ Een heel goede vriend stelde mij die vraag toen we samen een lange wandeling maakten doorheen de velden rondom ons dorp. Wat hij bedoelde, was natuurlijk: ‘Bij wie kan jij echt jezelf zijn? Wie geeft je energie, met wie zou je veel tijd kunnen doorbrengen?’ Dat is een mooie vraag die je laat reflecteren over de vriendschappen die je hebt in je leven, en wat jij belangrijk vindt aan de mensen rondom jou.

Over vriendschappen wordt letterlijk al duizenden jaren geschreven. Filosofen beschreven al de kracht van vriendschap. ‘Hoe meer vrienden, hoe veiliger we ons voelen’, schreef Marcus Aurelius. Die Romeinen hadden het goed begrepen. Maar ook vandaag benadrukken slimme mensen het belang van verbinding.

Toch vinden gedragswetenschappers vriendschap nog maar enkele decennia interessant. Dat vriendschap onze gezondheid en ons geluk mee bepaalt, dat wilden ze onder de loep nemen. Nu hoef je geen wetenschapper te zijn om te beseffen dat je blij wordt van je vrienden te zien, maar wetenschappers zouden geen wetenschappers zijn als ze daar geen harde bewijzen voor wilden vinden.

En die vonden ze. In die mate dat ze er zelf versteld van staan hoe groot de impact van onze relaties is op tal van parameters. Vriendschappen helpen ons onze hersenen scherp te houden, ons lichaam in vorm te houden en ze verbeteren zelfs onze slaap. Ze zijn daarnaast een prima medicijn tegen dagelijkse stress, angst, risico's op hartaandoeningen en depressieve symptomen. Nog argumenten nodig? Goede vrienden helpen ons om verslaving

tegen te gaan, versterken ons immuunsysteem en helpen ons zelfs om langer te leven.

Er is natuurlijk 'het leven' dat soms roet in het eten gooit. Een jong gezin met kleine kinderen, een drukke job, de liefde die je tegen het lijf loopt, een carrière in het buitenland: allemaal redenen om ons sociale leven tijdelijk op een lager pitje te zetten. Je bewust zijn van het belang van vriendschap, zeker in tijden van drukte en stress, loont nochtans. Gelukkig staan we de laatste jaren vaker stil bij het belang van onze connecties met anderen. En dat is een goede zaak. Ging onze focus vroeger vooral naar die ene ware liefdespartner die al onze behoeftes zou vervullen, dan zien we vandaag dat de som van alle relaties met mensen om ons heen het waardevolst is.

Maar wat is vriendschap dan precies? In dit boek gaan we samen op ontdekking naar de diepere betekenis van vriendschap. In hoofdstuk 1 leg ik uit wat maakt dat mensen vrienden zijn. Waarom krijgen we zoveel energie als we een avond doorbrengen in fijn gezelschap? In hoofdstuk 2 leg ik uit waarom mensen met een goed sociaal netwerk langer leven, gelukkiger en gezonder zijn. De uitdagingen die soms op onze weg van vriendschap komen, worden besproken in hoofdstuk 3. Want vriendschap is een van de moeilijkste relaties die de tand des tijds moet doorstaan. Daarom – zoals beschreven in hoofdstuk 4 – is dit ook een boek waarmee je zelf aan de slag kan om je bestaande vriendschappen meer diepgang te geven. En ook een boek om inzicht te krijgen in hoe je als vriend in relatie staat tot anderen. Ten slotte is dit boek ook een pleidooi om als samenleving meer

in te zetten op vriendschap en 'ont'moetingen met de mensen rondom ons (hoofdstuk 5).

Dit boek kan je zien als een geschenk. Een geschenk in de eerste plaats aan jezelf als lezer, om aan de hand van dit kennis- en werkboek meer inzicht te krijgen in (het belang van) vriendschap en in de unieke processen die eraan ten grondslag liggen. In de tweede plaats kan je het boek cadeau geven aan de personen met wie je een innige vriendschapsband voelt, om hen ook die inzichten te gunnen, als bekrachtiging van de band die je met die persoon/personen hebt.

Want vriendschap is een geschenk om te koesteren.

*Mensen zullen
vergeten
wat je zei...*

*maar ze zullen
nooit vergeten welk
gevoel je hen gaf.*

— Maya Angelou

1

VRIENDSCHAP IS...
*het geheim van een
vertrouwde klik*

WE ZIJN ALLEMAAL SOCIALE BEESTJES

Mensen zijn denkende wezens. Dat maakt ons uniek binnen de diersoorten. Maar door onze sterk ontwikkelde mogelijkheden om te denken en te reflecteren, zijn we ons meer en meer op onszelf gaan richten. Zo zijn we geleidelijk geëvolueerd naar een maatschappij waar individuele ontwikkeling centraal lijkt te staan. Ook in de gedragswetenschappen focuste het wetenschappelijke onderzoek de voorbije eeuw bijna exclusief op het individu.

Mensen zijn ook heel sociale wezens. We snakken naar het gevoel om bij een groep te horen, en geven betekenis aan ons leven door gesprekken en belevenissen met anderen. Vriendschap heeft de laatste 4500 jaar dan ook altijd al in de belangstelling gestaan, van een van de oudste literaire teksten, het Gilgamesh-epos in spijkerschrift, tot de moderne tijd. Zo vond Aristoteles vriendschap bijzonder belangrijk. *'Niemand zou ervoor kiezen zonder vrienden te leven, ook al bezat hij alle overige goede dingen'*, schreef hij in zijn *Ethica Nicomachea*, waarin hij uitgebreid aandacht aan vriendschap besteedt. Hierin wordt vriendschap beschreven als een van de vormen van liefde. *Philia* (φιλία) is de liefde van de vriendschap en staat voor een 'liefdevol, vriendschappelijk' gevoel, als 'loyauteit aan vrienden', als 'diep gevoel van kameraadschap'. Of de gekende passage van de Engelse dichter John Donne: *'No man is an island'* (Letterlijk vertaald: 'Geen enkele man is een eiland'), uit zijn boek *Devotions upon Emergent Occasions* uit 1624. Daarin geeft hij aan dat we allemaal verbonden zijn met elkaar.

Het oudst geschreven verhaal draait rond vriendschap: Gilgamesh en Enkidu

Het Epos van Gilgamesh is het oudst geschreven verhaal dat ons bekend is. Dit gedicht werd teruggevonden op kleitabletten in het Akkadisch, daterend van ongeveer 2100 v.Chr., en beschrijft de avonturen van de halfgoddelijke koning Gilgamesh van Uruk.

De vriendschap tussen Gilgamesh en Enkidu, een wilde man die door de goden is geschapen om de hardvochtige koning Gilgamesh uit te dagen, vormt de kern van dit oude verhaal. Een intense vriendschap tussen die twee mannen begint na een strijd waarin ze elkaars krachten respecteren en leidt hen samen naar epische avonturen, zoals het verslaan van de demon Humbaba en de Stier van de Hemel. Het gedicht laat zien hoe betekenisvol vriendschappen kunnen zijn en hoe vrienden ons kunnen veranderen, verrijken en zin geven aan ons leven.

Het concept van vriendschap is door de eeuwen heen veranderd en geëvolueerd. Enerzijds voltrok zich de laatste honderd jaar een verschuiving in ons sociale gedrag als individu. Het dorp en de kerktoren hebben we meer en meer achtergelaten, en ons netwerk dat we vroeger om ons heen hadden, zijn we geleidelijk aan gaan uitdunnen. Zo gingen we meer steunen op die ene unieke liefdespartner die ons onvoorwaardelijke liefde zou bieden. Hoewel het natuurlijk fijn en vervullend is om één liefdespartner te hebben, hebben we toch meer nodig dan dat.

Anderzijds is het de vraag of de technologie in de 21ste eeuw ons heeft samengebracht of vervreemd. We zijn nog nooit zo geconnecteerd geweest met elkaar, soms met kennissen aan de andere kant van de wereld. Toch tonen onderzoeken aan dat gevoelens van eenzaamheid of het gemis van een goede vriend, nog nooit zo hoog zijn geweest. Dat werd duidelijk zichtbaar tijdens de verschillende lockdowns door de COVID-19-pandemie.

COVID-19-pandemie

We hadden een gemeen, onzichtbaar beestje nodig om ons te doen inzien dat we het alleen niet reddden. Was COVID-19 voor kwetsbare groepen in de eerste plaats een medisch probleem, voor heel veel mensen was vooral het isolement soms ondraaglijk. Gebrek aan zingevende contacten met familie en vrienden was een zware beproeving waar geen enkele technologie iets aan kon verhelpen. We hadden allemaal onze 'bubbel', maar daarbuiten weinig contact. Een videochat met je oma is nu eenmaal niet hetzelfde als haar knuffel en glimlach in levenden lijve. We beseften toen dat wat we tot voor COVID zo vanzelfsprekend vonden (echte vriendschappen en familiebanden), echt iets waardevols is dat we moeten koesteren. Meer zelfs, iets wat we bewust meer aandacht moeten geven.

Focus op drama

Toch geven we relatief weinig aandacht aan vriendschap. Door de geschiedenis heen zijn we altijd gefascineerd geweest door de conflicten in relaties. Talloze wetenschappers, auteurs en filosofen bestudeerden tot in het kleinste detail de emotionele drama's die kunnen ontstaan in de liefde, en tussen familieleden. Shakespeare maakte er zijn handelsmerk van en het is de rode draad in ontelbaar veel films, series en boeken (en populaire tijdschriften). Dergelijke intriges spreken ook vandaag nog tot onze verbeelding.

Daarnaast zijn onze vrienden de eersten die moeten wijken als we het druk hebben. Te veel werk, familiale verplichtingen, kleine kinderen, een nieuwe flirt die al onze aandacht opeist... Er is niet veel nodig om een afspraak met een vriend(in) af te zeggen of zelfs helemaal niet te plannen. Velen vinden het moeilijker om een afspraak met dichte familie (bijvoorbeeld verjaardag van de schoonvader) af te zeggen dan een afspraak met vrienden...

Wat als we die medaille nu eens omdraaien en focussen op de diepe voldoening van een goede vriendschap?

Waardoor zijn mensen vrienden?

Vroeger dachten experts in de gedragswetenschappen dat vriendschappen werden gesmeed tussen mensen die op elkaar leken, vertrouwd waren en dichtbij waren. Vriendschap en romantiek werden toen als twee aparte begrippen beschouwd. Vandaag

beseffen we dat die twee misschien meer gemeen hebben dan we tot nu aannamen. Uit jarenlang onderzoek van John Gottman, een Amerikaanse professor psychologie en auteur van de best-seller *The Seven Principles for Making Marriage Work*, bleek dat vriendschap het fundament is van een goed huwelijk. Gelukkige huwelijken zijn gebaseerd op een diepe vriendschap, wederzijds respect en plezier in elkaars gezelschap, volgens Gottman.

Vriendschap ontstaat op het moment dat de ene persoon tegen de andere zegt: ‘Wat! Jij ook? Ik dacht dat ik de enige was.’

– C.S. Lewis

DE VRIENDSCHAPSFORMULE: DE BELANGRIJKSTE INGREDIËNTEN VAN EEN VRIENDSCHAP

Maar wat is vriendschap? Het antwoord lijkt simpel, maar tegelijkertijd zo complex. Wat is het geheim van de klik? Hoe wordt de band gevormd die mensen samenbrengt? Die klik komt tot stand door:

- gedeelde interesses/activiteiten,
- sociale ondersteuning,
- emotionele intimiteit,
- wederzijdsheid,
- vertrouwen en
- eerlijke communicatie.

In wat volgt, leg ik die belangrijkste ingrediënten uit. Ik heb het over hoe vriendschap tot stand komt, de zogenaamde vriendschapsformule die de klik tussen mensen kan uitleggen. Al die ingrediënten maken de vriendschapsband sterker. Maar hoe vriendschap er dan uitziet, is voor iedereen anders. Met de ene vriend krijg je de slappe lach en weet je dat je een zotte avond zal beleven, met de andere heb je lange, diepe gesprekken en met een derde trek je misschien de natuur in of ga je naar de sauna. Drie keer is het anders, maar drie keer is het vriendschap. Ook je partner, familie, burens, collega's, studiegenoten kunnen vrienden zijn. Alles hangt af van het soort relatie dat je met hen hebt. Je kan veel vriendschappen hebben, met sommigen een al wat sterkere band dan met anderen.

Natuurlijk zijn er individuele verschillen, extraverte en introverte mensen hebben bijvoorbeeld andere voorkeuren in contact. Er zijn ook verschillen tussen mannen en vrouwen. Over het algemeen lijken vrouwen meer te investeren in een paar vriendschappen van hoge kwaliteit die tijd kosten (hechte relaties), terwijl mannen de voorkeur geven aan grotere groepen vrienden (meestal allemaal mannen, met minder een-op-eencontacten maar met een groot groepsgevoel). De vriendschapsformule is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten die verklaren waarom vrienden elkaars vriend worden en blijven.

Gedeelde interesses en activiteiten

Gedeelde interesses en activiteiten creëren een sterke band tussen vrienden. Ze brengen mensen samen en zorgen voor een gemeenschappelijke basis waar mensen van elkaar kunnen leren en blijvende vriendschappen kunnen opbouwen. Samen hobby's uitoefenen, samen nieuwe ervaringen opdoen en gemeenschappelijke passies nastreven, verdiepen de band en bieden mogelijkheden om echt tijd met elkaar door te brengen. Of het nu gaat om een gedeelde liefde voor shoppen, avontuurlijke reizen, koken of kunst, maar ook roddelen of elkaar geregeld informeren over de dingen des levens: het versterkt niet alleen de vriendschap, maar zorgt ook voor blijvende herinneringen en ervaringen die de relatie versterken.

Vaak zien we dat een vriendschap sterker wordt wanneer mensen gemeenschappelijke doelen nastreven, bijvoorbeeld samen aan een project werken, een bandje oprichten, samen oefenen voor

een loopwedstrijd, samen een feestje doen slagen... Het werkt enorm belonend om samen te werken en samen de vruchten te plukken/het resultaat te zien van je inspanningen. In ons brein wordt dan ook het beloningssysteem geactiveerd, waardoor we ons goed voelen. Als we dan zien dat de ander het ook leuk vindt, zullen we gemotiveerd zijn om samen verder te doen.

Gaandeweg leg je ook een eindeloos archief aan van gedeelde momentjes, anekdotes, grapjes die je met elkaar deelt. Je kan herinneringen ophalen en met een warm gevoel terugkijken naar alle activiteiten die je samen hebt gedaan. Bij vrienden voelen we ons goed, en op ons gemak.

Interessant om te weten is dat we denken dat we onze vrienden kiezen om wie ze zijn. Maar eigenlijk hebben we vooral een klik met mensen die ons laten zijn wie we willen zijn.



Een groep eerstejaarsstudenten werd vier jaar lang gevolgd. Na die vier jaar werd bekeken wie hun beste vrienden waren en wie 'gewone' vrienden bleven. Een belangrijke voorspeller bleek te zijn of iemand de sociale identiteit ondersteunt die we het meest koesteren: partner, ouder, sporter, wetenschapper... We worden vrienden met de mensen die dezelfde interesses hebben, en die ons stimuleren om te zijn wie of wat we graag willen zijn.

Vriendschap tussen Socrates en Plato

Deze twee beroemde Griekse filosofen hadden niet alleen een diepe intellectuele band, maar ook een diepe vriendschapsband. Plato was een leerling van Socrates. Plato wilde aanvankelijk geen filosoof worden, maar toneelschrijver. De invloed en het voorbeeld van Socrates inspireerde hem echter om zich toe te leggen op de filosofie. Na de dood van Socrates besloot Plato zijn leven te wijden aan het verspreiden van de filosofische ideeën van zijn mentor en vriend. Dat leidde tot de oprichting van de beroemde Academie in Athene. Het was een van de eerste instellingen voor hoger onderwijs in de westerse wereld. De naam is zo gekozen omdat de gebouwen op het terrein van de halfgod Akademos lagen, en het resultaat van hun vriendschap leeft voort in talloze Academies.

Sociale ondersteuning

Enkel gedeelde interesses en activiteiten zijn natuurlijk niet voldoende om een vriendschapsband te versterken. Van vrienden krijg je steun, een element waarvoor in de onderzoeksliteratuur naar vriendschap veel aandacht is. Er zijn drie vormen van steun geïdentificeerd:

- emotionele steun, namelijk het bieden van genegenheid, zorg, liefde en aanmoediging;
- instrumentele steun, namelijk alle soorten praktische hulp die je kan bieden;
- informatieve steun, namelijk het bieden van advies, begeleiding en nuttige informatie.

Niet alle vrienden geven alle soorten steun op ieder moment. Van alle vrienden wordt verwacht dat ze enigszins ondersteunend en behulpzaam zijn, maar de verwachtingen stijgen naarmate de relaties hechter worden.