

Beate Völker

VRIENDSCHAP

Alles over de belangrijkste relatie in ons leven



ALFABET UITGEVERS

2026

Inhoud

Voorwoord: ‘Komaan, wij moeten, <i>moeten</i> vrienden zijn’ – waar dit boek over gaat	11
DEEL I: HET FENOMEEN ‘VRIENDSCHAP’	17
1. Wat vriendschap niet is	19
2. Vriendschap is... de meest bijzondere relatie	33
<i>Intermezzo: Vriendschap als dwarsloper in de wetenschap</i>	49
DEEL II: DE GENEALOGIE VAN VRIENDSCHAP	55
3. Oude banden: Gilgamesj, vriendschapsbandjes en de vriendelijke oermens	57
4. Vriendschap als levenskunst: oude wijsheden over een moderne relatie	72
5. Van caritas naar keuze: de modernisering van vriendschap	87
6. Vriendschappen in de moderne samenleving: terug van nooit weggeweest?	102
<i>Intermezzo: Aandacht voor vriendschap in wetenschap en cultuur</i>	118

DEEL III: EEN CARTOGRAFIE VAN VRIENDSCHAP	129
7. Hoeveel vrienden we nodig hebben	131
8. Wie met wie bevriend raakt	156
9. Waar we vrienden maken. Vriendschappen in verschillende sociale settings	178
10. Best friends forever? Over behouden en verliezen van vrienden	204
11. Nabijheid in overdrive: wanneer vriendschap ontspoord	222
<i>Intermezzo: Fictie als laboratorium van ontsporing</i>	243
DEEL IV: DE KRACHT VAN VRIENDSCHAP	247
12. Maken vrienden ons gezonder?	249
13. Vriendschap: de belangrijkste relatie	271
Epiloog: Vriendschap in donkere tijden	293
Woord van dank	297
Appendix:	301
Onderzoek doen naar vriendschappen	
Dataextractie voor figuren in het tweede intermezzo	
Noten	307

Voorwoord

‘Komaan, wij moeten, *moeten* vrienden zijn...’
Waar dit boek over gaat

Dit is een boek over vriendschap. Over de merkwaardige, vaak vanzelfsprekende en toch zeldzame verhouding tussen mensen die niet op bloedverwantschap, bezit, contract of plicht berust.

Ik bespreek de wetenschap hierover, van geschiedenis en filosofie tot psychologie en sociologie, en zal beredeneren dat vriendschap als relationele categorie tijdloos is en precies is wat we nodig hebben in de toekomst.

In dit boek bediscussieer en interpreteer ik theoretisch en empirisch onderzoek uit uiteenlopende wetenschappelijke disciplines. Daarnaast hoop ik dat ik met dit boek kan laten zien hoe plezierig vriendschappen zijn. De meeste mensen glimlachen als ze aan de laatste ontmoeting met hun vrienden denken. Ik zou het leuk vinden als de lezer bij sommige passages in dit boek ook een beetje gaat glimlachen.

Ik probeer in dit boek wetenschappelijke bevindingen te vertalen naar concrete inzichten en laat zien welke mogelijkheden je hebt om vriendschappen aan te gaan en te onderhouden. Als socioloog vraag ik me uiteraard steeds af wat de vriendschapsrelatie betekent voor de samenleving, daarom verweef ik in elk hoofd-

stuk sociologische kennis. De belangrijkste boodschap is helder: vriendschap is essentieel voor het functioneren van een maatschappij.

Dit boek is voor iedereen die meer over deze relatie wil weten, die geïnteresseerd is in sociale wetenschappen en in onderzoek naar vriendschap. Mijn hoop is dat veel jonge mensen dit boek lezen en dat het hun optimisme en vertrouwen geeft om aan de toekomst te bouwen.

De laatste jaren zijn er goede boeken over vriendschappen geschreven, meestal vanuit een psychologische invalshoek en met veel handige, praktische tips. Ik hoop met dit boek hier iets aan toe te voegen, namelijk een perspectief dat verschillende wetenschappelijke disciplines combineert en de relatie ‘vriendschap’ integraal bespreekt. Soms neem ik flinke stappen door verschillende tijdsperiodes en behandel grote ontwikkelingen, juist omdat ik zo veel mogelijk wil bespreken. Sommige onderdelen lenen zich vanzelfsprekend voor dieper onderzoek en zelfs een apart boek. Ik hoop vooral mensen te inspireren om verder te lezen en zich te verdiepen in de aspecten van deze belangrijke relatie. Ook heb ik geprobeerd me meer te richten op argumenten dan op personen; het gaat mij tenslotte om ‘wat’ er is gezegd en niet door ‘wie’. Daarom heb ik in de lopende tekst niet veel namen genoemd; de bronnen zijn achter in het boek vermeld.

De aanleiding voor dit boek gaat jaren terug. Ik deed onderzoek naar sociale netwerken (een verzamelterm voor de verschillende soorten relaties die mensen hebben), toen ik op een gegeven moment besepte dat de relatie ‘vriendschap’ veel aandacht en denkwerk nodig heeft om goed begrepen te worden. En die aandacht is er volgens mij nog onvoldoende. In sommige (meestal Amerikaanse) studies over sociale netwerken worden vrienden gezien als de relaties die niet in een specifieke categorie passen: een relatie die je

niet kunt omschrijven als partner, buur, familielid, geliefde, collega of kennis is dan ‘gewoon’ een ‘vriend’. De gedachten buitelden over mij heen als ik teksten las waarin er werd gesproken over *‘just friends’*. Wat wordt hiermee precies bedoeld?

Vriendschap lijkt in de wetenschap soms een soort restcategorie van alle relaties die mensen hebben. Sterker nog, over vriendschappen na de puberteit waren tot circa twintig jaar geleden vanuit sociologisch-empirisch oogpunt nog weinig studies gepubliceerd. Familie werd (en wordt?) gezien als de hoeksteen van de samenleving, en dat heeft zijn weerslag op wetenschappelijke en politieke agenda’s. Er is mede daarom veel onderzoek naar familiebanden gedaan, en ook liefde en huwelijk zijn grote thema’s in sociaalwetenschappelijk onderzoek. Maar vriendschappen? Die vinden we kennelijk minder belangrijk. Ze ontstaan zomaar en onbedoeld. Iedereen heeft er wel een paar. Als een vriendschap eindigt, hoeft er niets te worden verdeeld en komt er geen advocaat in beeld. ‘Alleenstaand’ betekent dat je geen partner hebt, voor iemand die geen vrienden heeft, hebben we geen specifiek woord. En waarom zouden we ons in vriendschappen verdiepen? Het is immers geen nijpend maatschappelijk probleem, zo luidt wellicht de gedachte.

Toch groeide de afgelopen jaren beetje bij beetje het besef dat vrienden belangrijk zijn voor alle aspecten van ons bestaan. Studies die lieten zien dat vrienden een nauwelijks te onderschatten invloed hebben op onze fysieke en mentale gezondheid werden steeds bekender.¹ Op het moment dat ik dit boek schrijf is de maatschappelijke en individuele aandacht voor vriendschapsrelaties nog steeds gestaag groeiend.

Toen ik zelf onderzoek naar vriendschappen begon te doen, merkte ik snel dat er veel belangstelling voor dit thema bestaat. Ik werd vaak benaderd met vragen van vakgenoten en studenten van de universiteiten waar ik werkte, de Universiteit Utrecht en de

Universiteit van Amsterdam. Ook kreeg ik regelmatig vragen van journalisten en van het geïnteresseerde bredere publiek. Zo begon een zichzelf versterkend proces, want door alle gesprekken en interviews ontdekte ik steeds nieuwe aspecten van dit fascinerende onderwerp, waar ik zelf weer meer over ging lezen en over schreef in vakbladen.

We kunnen er namelijk niet omheen: vriendschappen zijn van onschatbare waarde. Ze verbinden ons met de wereld en met onszelf en ze zijn dé remedie tegen eenzaamheid. Ook al hebben we misschien een geliefde, kinderen, familie; we hebben vrienden nodig. Toch zijn de meeste mensen niet geoefend in het maken vrienden en onze taal voor vriendschappen en het bespreken van vriendschap is beperkt. Mijn hoop is dan ook dat dit boek bijdraagt aan het zoeken en ontwerpen van de taal van vriendschap en dat er meer aandacht komt voor het ontwikkelen en in stand houden van vriendschappen. Het is een relatie die we meer moeten koesteren.

‘Komaan, wij moeten, *moeten* vrienden zijn!’ liet Gotthold Ephraim Lessing zijn Nathan de Wijze in het gelijknamige toneelstuk uit 1779 uitroepen. Er is geen relatie zoals vriendschap, die mensen tolerant en verdraagzaam maakt. Vriendschap relativeert ons eigen gelijk en maakt het mogelijk het perspectief van anderen te begrijpen. We hebben er veel belang bij om ons in deze vaardigheid te oefenen, willen we conflicten oplossen. Vrienden zijn bij uitstek de personen die ons liefdevol erop kunnen wijzen dat er andere zienswijzen dan de onze mogelijk zijn en dat je geheel anders in het leven kunt staan dan wijzelf doen. Op deze manier kunnen vrienden voor ons de luiken naar andere werelden en denkbeelden openen.

Daarom ook dit boek: in een tijd waarin onze democratie en de waarden van de democratische rechtsstaat onder druk staan, in een

tijd waarin vrijheid, gemeenschap en solidariteit op de proef worden gesteld, is het nodig om na te denken over wat onze samenleving overeind kan houden. Het gaat mij om het microniveau: de interactie tussen mensen die samen ons sociaal bestel vormen. Voor alle duidelijkheid, ik bedoel hiermee geenszins dat de denkbeelden van de ander altijd goed zijn en overgenomen moeten worden; het gaat om het aangaan van een gelijkwaardige dialoog.

Dit boek heeft vier delen en dertien hoofdstukken die elk een ander aspect van de vriendschapsrelatie belichten. De hoofdstukken bouwen losjes op elkaar voort en zijn ook zelfstandig te lezen, waardoor sommige aspecten in de verschillende hoofdstukken soms in een ander jasje terugkomen. Waar mogelijk probeer ik ook praktische tips te geven die de lezer in het dagelijks leven kan toepassen. In tijden van veel ervaren eenzaamheid² is het heel belangrijk om vriendschappen te sluiten en te onderhouden.

Deel I gaat over vriendschap als relationele categorie. In hoofdstuk 1 en 2 bespreek ik de kenmerken waarin vriendschap zich onderscheidt van andere relaties. Deel II gaat over de ontstaansgeschiedenis van vriendschap: ik bespreek de geschiedenis van de vriendschapsrelatie, de oudste vondsten van vriendschap (hoofdstuk 3), hoe filosofen uit de oudheid over vriendschap dachten (hoofdstuk 4), hoe er in de middeleeuwen en renaissance tegenaan gekeken werd (hoofdstuk 5), en hoe men in de moderne tijd naar vriendschap kijkt (hoofdstuk 6). Deel III, hoofdstuk 7 tot en met 11, brengt vervolgens de kenmerken van de vriendschapsrelatie in kaart. Hiervoor raadpleeg ik sociaalwetenschappelijk onderzoek en bespreek ik wat we weten over hoeveel vrienden we nodig hebben (hoofdstuk 7), wie met wie bevriend raakt (hoofdstuk 8), waar we vrienden maken (hoofdstuk 9) en of vriendschap ons hele leven duurt (hoofdstuk 10). We weten ook dat vriendschappen helaas kunnen ontsporen en schaduwkanten kunnen hebben; dit behan-

del ik in hoofdstuk 11. Deel iv, tot slot, bespreekt de belangrijkste consequenties van vriendschap, voor onze fysieke en mentale gezondheid (hoofdstuk 12) en voor de samenleving (hoofdstuk 13).

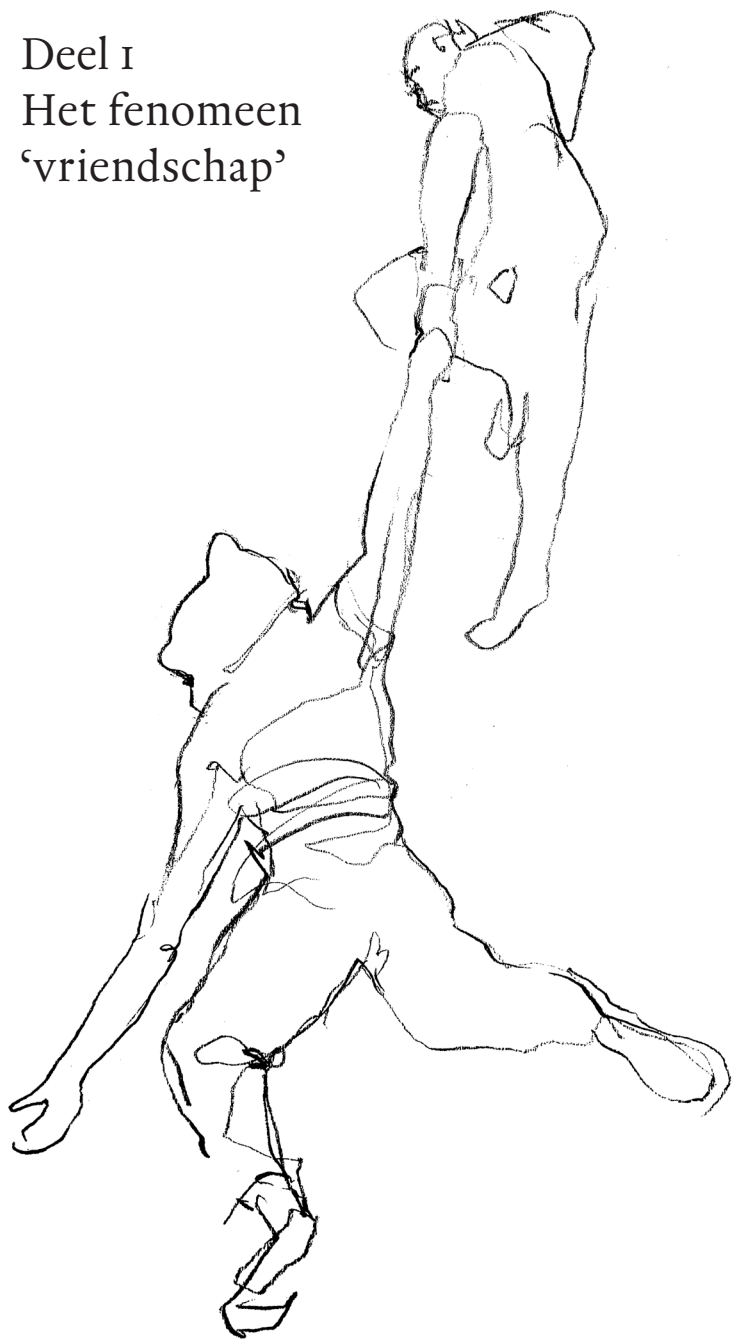
Het onderzoek naar de gevolgen van vriendschap voor ons welzijn is indrukwekkend en de kennis daarover verdient verdere verspreiding. Iedereen zou namelijk moeten weten welke impact de vriendschapsrelatie, letterlijk, op onze overlevingskansen heeft. Nadat ik gekeken heb naar de gevolgen van vriendschap voor individuen, sluit ik het boek af met de gevolgen voor vriendschap voor de samenleving. Ook deze sociologische zienswijze is tot dusver niet breed uitgemeten in de wetenschappelijke en populairwetenschappelijke literatuur, en verdient veel meer aandacht. Daarom eindigt het boek met een reflectie op de sociologische betekenis van vriendschappen.

De politiek-theoretische denker Hannah Arendt ontvouwde al in 1959, in haar rede ter aanvaarding van de Lessingprijs, de sociale en politieke dimensie van vriendschap.³ Volgens Hannah Arendt helpen vriendschappen ons door donkere tijden heen te komen. Deze gedachte is zeer actueel en biedt houvast. Vriendschappen zijn meer dan intieme een-op-eenrelaties; zij bepalen hoe we in deze wereld staan en wat we in deze wereld doen. Daarom zijn ze cruciaal voor de samenleving.

Als we vriendschappen sluiten en koesteren, bouwen we aan een betere wereld.

Laten we dit doen!

Deel I
Het fenomeen
'vriendschap'



1

Wat vriendschap niet is

Alles wat geen vriendschap is houdt geen stand.

Toegeschreven aan Hella S. Haasse

Wat is het toch dat vriendschap tot zo'n belangrijke, bijzondere relatie maakt en dat iedereen vrienden wil hebben? Soms is het makkelijker om te zeggen wat vriendschap juist niet is, en dat zal ik in dit hoofdstuk doen. Ik begin echter met een voorbeeld van het ontstaan van een van mijn vriendschappen.

Het is midden in de nacht. Mijn oudste dochter en ik staan midden in Harlem, New York. We zijn net aangekomen, willen een paar dagen blijven, en we hebben een B&B gehuurd. Maar de voordeur gaat niet open. Na meerdere vergeefse pogingen om de verhuurder te bellen, begeeft de batterij van mijn telefoon het. Wat nu?

Plots komen er drie mensen de hoek om lopen: een vrouw en twee mannen. Ze zien ons radeloos staan. De vrouw vraagt wat er aan de hand is. Ze belt voor ons naar de verhuurder van de B&B, maar krijgt ook geen gehoor. Vervolgens zoekt ze een nabijgelegen hotel, maar de dichtstbijzijnde optie is zeker twee kilometer verderop. Ondertussen wordt het later, begint het te regenen en zijn wij uitgeput en hongerig. Mijn dochter is bijna in tranen en

ik voel me hulpeloos en stom, want ik kan kennelijk niet eens een kamer in een grote stad huren. Dan zegt de vrouw: 'Oké, we kunnen het volgende doen: we bellen een taxi die jullie naar het hotel brengt, maar misschien is dat vol of zelfs dicht. Of jullie komen gewoon met ons mee. Wij wonen hier om de hoek.' Met 'wij' bedoelde ze zichzelf en een van de mannen; de derde was een vriend van hen. Mijn dochter en ik kijken elkaar aan. Het voelt gek. Wie biedt er nou in het holst van de nacht midden in Harlem aan vreemden een slaapplek aan? Klopt dit wel? Is het misschien in scène gezet, een val? Maar tegelijkertijd oogt de vrouw ontzettend vriendelijk, warm en open. We besluiten om mee te gaan. Bij haar appartement aangekomen, wijst ze naar de koelkast: 'Neem alles wat je nodig hebt.' Die nacht slapen we in een comfortabel bed, nog steeds verbaasd over de loop van omstandigheden, maar vooral opgelucht. Deze vriendelijkheid, deze hartelijke daad, vergeet ik nooit meer. De volgende dag blijkt dat de B&B een fout had gemaakt met de deurcode, waardoor we geen toegang kregen. De eigenaar bood ons een betere kamer aan, maar dat was voor ons een bijzaak geworden. Het hoogtepunt van dit avontuur was dat we nieuwe vrienden hadden gemaakt.

Dit is hoe de bijzondere, intercontinentale vriendschap tussen Sheridan en haar man Jason met mij en mijn oudste dochter is begonnen. Het is inmiddels ruim tien jaar geleden en we hebben nog steeds contact. Het was misschien vriendschap op het eerste gezicht – maar vooral ontzettend dapper van haar om ons vreemden zomaar mee te nemen (en van ons dat we meegingen, natuurlijk).

Dit voorbeeld laat zien dat de mogelijkheden van vriendschap onvoorspelbaar en onvoorstelbaar zijn – en dat je daadwerkelijk op straat vrienden kunt maken met mensen die je nooit eerder hebt ontmoet.

Vriendschappen doen iets met ons. Ze kunnen moeilijke mo-

menten dragelijk maken en donkere gedachten verlichten. Niet voor niets ligt ‘vriendschap’ taalkundig dicht bij woorden als ‘vriendelijkheid’, ‘genegenheid’ en ‘liefde’. Het Griekse ‘*philos*’ betekent ‘vriend’ maar ook dierbaar of geliefd; ‘*philein*’ betekent liefhebben of met genegenheid bejegenen. Ook in het Latijn is die verwantschap zichtbaar: ‘*amicitia*’, vriendschap, hangt samen met het woord ‘*amicus/amica*’ dat vriend betekent, en uiteindelijk weer terugleidt naar ‘*amare*’, liefhebben. Ook het Middelhoogduitse woord ‘*vriunt*’ betekent, naast ‘vriend’ en ‘verwant’, ‘geliefde’. Vriendschap en liefde horen dus bij elkaar.¹

Er zijn tal van kenmerken die vriendschap van andere relaties onderscheiden. In dit hoofdstuk bespreek ik deze kenmerken, waarbij ik me richt op de context van westerse samenlevingen. Ik sluit niet uit dat in andere samenlevingen sommige kenmerken een andere rol spelen of dat er andere kenmerken belangrijk zijn. Vanzelfsprekend is vriendschap net zoals alle relaties onderhevig aan culturele en temporele krachten.

Geen eenheid

Wat is een vriend? Dat is lastig in een paar woorden te vatten. Elke vriendschap is tenslotte anders. Goede vrienden zijn de mensen die heel dicht bij je staan; ze zijn vergelijkbaar met dierbare familieleden en zelfs met je partner. Wat het vertrouwen en de gevoelens bij een liefdesrelatie betreft, doet een goede vriendschap daar doorgaans niet voor onder of scoort zelfs hoger. Maar vrienden zijn net zo goed de relaties met de mensen die we niet heel vaak zien, maar die we al lang kennen, of die ons gewoon dierbaar zijn. Het zijn geen kennissen, want zo vrijblijvend is de relatie niet, maar vaak ook niet de mensen die zo dicht bij ons staan als partner en familie (hoewel dat soms voorkomt). Alles wat tussen deze polen zit noemen we vriendschap.

Deze variatie in vriendschappen geldt niet alleen voor het gevoel van nabijheid, ze geldt ook voor de activiteiten die vrienden met elkaar ondernemen. Wat vrienden samen doen is heel verschillend, en is onder meer afhankelijk van de levensfase waarin we zitten en de gebeurtenissen die we meemaken.² Gaan we samen wandelen, een boek lezen of naar het café? Hoe vaak zien we elkaar en waar? Zien we elkaar vooral samen met andere vrienden? En betrekken we onze partners of familieleden bij de vriendschap? Op al deze vragen geven vrienden gaandeweg hun relatie een antwoord. Er zijn geen sociale normen die voorschrijven hoe een vriendschap eruit moet zien.

Ook de duur van vriendschappen kan sterk variëren: sommige vrienden kennen we al sinds de kleuterklas, anderen hebben we gisteren ontmoet. En sommige vrienden gaan lang met ons mee, terwijl anderen maar voor een zomer in ons leven zijn. Gedurende ons hele leven maken we nieuwe vrienden. En de mate van contact die we met onze vrienden hebben wisselt ook af; soms zien we onze vrienden een paar keer per week, soms gaan er maanden voorbij voordat we ze weer zien. Toch kun je met goede vrienden altijd weer de draad oppakken en verdergaan waar jullie gebleven waren, ook al heb je elkaar lang niet gezien. Soms vinden we elkaar weer terug na een lange periode van stilte, en soms verdwijnen vrienden uit ons leven en nemen we afscheid van elkaar.

Kortom, vriendschappen zijn lastig te vatten en te bevatten vanwege de verschillende vormen van vriendschap die er bestaan. Deze variatie is tegelijkertijd een belangrijk kenmerk dat vriendschap van andere relaties onderscheidt. Er is geen 'standaard' in wat vrienden voor elkaar zijn en hoe ze de relatie vormgeven.