

FRIENDAHOLIC

Van Elizabeth Day verscheen eveneens
bij Ambo|Anthos *uitgevers*

Steen, papier, schaar
Het feest
Durf te falen / How to fail
Schaduwstad
De huisgenoot

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Elizabeth Day

FRIENDAHOLIC

Wat vriendschap je kan leren

Vertaald door Vanja Walsmit

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 6420 4

© 2023 Elizabeth Day

© 2023 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos *uitgevers*,
Amsterdam en Vanja Walsmit

Oorspronkelijke titel *Friendaholic. Confessions
of a Friendship Addict*

Oorspronkelijke uitgever 4th Estate

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

Omslagontwerp Alexandra de Vries/Jo Thomson

Omslagillustratie © Shutterstock

Foto auteur © Jenny Smith

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Voor Emma, mijn beste vriendin

INHOUD

- Inleiding 9
- 1 DE PANDEMIE 17
Wat lockdowns me over vriendschap hebben geleerd
- 2 VRIENDEN MAKEN 41
Waarom doen we het?
- 3 JOAN 64
Vriendschappen met een leeftijdsverschil
- 4 GHOSTING 83
Wanneer vrienden verdwijnen
- 5 SATHNAM 114
Mannenvriendschappen, doet gender ertoe en het *When Harry Met Sally*-vraagstuk
- 6 CONTRACTEN 139
Een vriendschaps-cv, met dank aan *The Real Housewives*

- 7 SHARMAINE 162
Duidelijk zijn is fijn

- 8 FRENEMIES 184
Als vrienden niet het beste met je voorhebben

- 9 VRUCHTBAARHEID 199
Als jij de enige in je vriendenkring bent zonder geen kinderen

- 10 CLEMMIE 226
Zijn vriendschappen bestand tegen grote veranderingen?

- 11 TWEE KEER KLIKKEN VOOR EEN LIKE 257
Vriendschappen in het online-tijdperk

- 12 EMMA 285
Beste vriendinnen

- 13 HET EINDE VAN EEN VRIENDSCHAP 320

- 14 WAT IK OVER VRIENDSCHAP HEB GELEERD 338

- Noten 341

- Dankwoord 349

INLEIDING

Ik heb ooit een verhaal gehoord over een man die een enorme hekel had aan oppervlakkige gesprekken. Als hij op een feestje was, vroeg hij nooit naar iemands werk, maakte geen opmerkingen over het weer en informeerde niet hoelang andere gasten erover hadden gedaan om naar het feest te komen, welke route ze hadden genomen en of ze het verkeer op de A40 hadden weten te ontwijken. Zijn openingszin was altijd: ‘Wat is je passie, afgezien van werk en gezin?’

Toen ik dit verhaal hoorde, had ik in eerste instantie bewondering voor de vindingrijkheid van die man. Maar ik kon niet direct bedenken hoe ik zijn vraag zou beantwoorden. Wat was mijn passie eigenlijk?

Als tiener had ik meegekregen dat het belangrijk is om hobby’s te hebben. Die kon je op je cv zetten, en daarmee liet je zien hoe veelzijdig je was. Toen al kostte het me moeite om er een paar bij elkaar te schrapen. Ik heb een keer een salsacursus gedaan, waar ik helemaal niets aan vond, maar ik plempte hem toch op mijn cv om de loopbaanadviseur tevreden te stellen. Met mijn vader ben ik als kind weleens gaan abseilen, dus dat voegde ik er ook aan toe. Dat ik trompet speelde zette ik er eveneens bij. ‘Film,’ typte ik vervolgens – ik hield er ook echt van om naar de bioscoop te gaan en een medium-emmer zoete en zoute popcorn te bestellen. Vanaf

dat moment zou elke potentiële werkgever mij zien als een gekwalificeerde salsa dansende, trompet spelende, bioscoop bezoekende abseiler. Maar om nou te zeggen dat ik een passie voor die dingen had (op de popcorn na dan)... Bovendien is een passie iets anders dan een hobby, toch? Het eerste kan een concept zijn, een gevoel, een persoon; bij het tweede komt een vorm van activiteit kijken, soms met stijgijsers.

Twee jaar geleden kwam het antwoord zomaar ineens bij me op. We zaten midden in een pandemie en net als miljoenen andere mensen over de hele wereld ging ik van een actief sociaal leven naar helemaal geen sociaal leven. Het gemis van mijn vrienden voelde verrassend schrijnend. Ik miste hun gezichten, hun knuffels, de geur van hun parfum. Ik miste onze kletspraatjes. Ik miste de mogelijkheid om mijn gedachten op een rijtje te krijgen via gesprekken met hen.

Ik had mijn passie ontdekt: vriendschap.

Mijn vrienden hadden me door de onverwachte wendingen van het leven heen geholpen. Ze waren er voor me geweest bij stukgelopen relaties, vruchtbaarheidsproblemen, een huwelijk, een scheiding, een miskraam, nieuwe banen, verhuizingen en meer. Ze hadden me steun en advies gegeven en ze waren lief voor me geweest. En als het meezat in mijn leven, hadden ze dat met me gevierd. We hadden gelachen en gehuild en hand in hand voor- en tegenspoed beleefd.

Ik beschikte niet over taal waarmee ik precies kon beschrijven wat ze voor me betekenden. De meeste woorden over liefde hebben betrekking op romantische relaties. Ik liet mijn vrienden continu weten dat ik van ze hield, maar ik was natuurlijk niet verliefd op ze. Het lag genuanceerder. Ik voelde passie voor ze.

Zoals vaak met passies gebeurt, raakte ik er geobsedeerd door. Als ik nu terugkijk, realiseer ik me dat ik het gevoel van verbondenheid zo fijn was gaan vinden dat ik er afhankelijk van was geworden. Ik sloot steeds weer een nieuwe vriendschap, en dan wéér

een nieuwe. Als ik iemand ontmoette, wilde ik meteen een subtiële verbinding met die persoon aangaan. We raakten in gesprek, en ik wist dat als ik maar aandachtig genoeg luisterde, ik iets zou vinden wat we gemeen hadden: een bepaald gevoel voor humor, of een voorliefde voor een boek, nummer of tv-programma. Als er dan zo'n klik bleek te zijn, kreeg ik een kick, een boost van pure vriendschapsadrenaline. Ik voelde me de moeite waard en geliefd en geaccepteerd. Eerst wilde ik er meer van. Daarna begon ik het nodig te hebben. Uiteindelijk raakte mijn gevoel van eigenwaarde ervan afhankelijk. *Ik moet wel oké zijn, redeneerde ik, anders zou ik nooit zoveel vrienden hebben!*

Op een gegeven moment – ik was eind dertig – begon de situatie onhoudbaar te worden. Ik merkte dat het niet meer te doen was om al mijn vriendschappen te onderhouden zoals ik dat graag zou willen. Ik had niet genoeg tijd om er voor iedereen te zijn en er tegelijkertijd een functionerend leven op na te houden. Ik werd een beduidend minder goede vriendin, doordat ik mezelf over te veel verschillende mensen uitsmeerde. Ik probeerde niemand teleur te stellen, wat er onvermijdelijk toe leidde dat ik dat wel deed. Ik zei ja tegen uitnodigingen en etentjes en winkelmiddagjes en bruiloften en verjaardagen en babyshowers, omdat ik bang was dat de ander teleurgesteld in me zou zijn als ik dat niet deed. Ik maakte in mijn aandacht geen onderscheid. Om mijn vriendschappen in stand te houden, leek het me het belangrijkste om ja te blijven zeggen. Als dat me niet lukte, zouden mensen me niet meer aardig vinden. Dan zou ik verbannen worden uit de kring der sociabelen. En als ik geen vrienden had, zou ik eerlijk naar mezelf moeten kijken. Dan zou ik geconfronteerd worden met de existentiële eenzaamheid der onbeminden. Dat voelde beangstigend.

Ik bleek niet alleen gepassioneerd over vriendschappen, ik was er verslaafd aan. Ik was er fysiek en emotioneel van afhankelijk geworden. Ik had een sterke drang om ze aan te gaan, ook al ging dat duidelijk ten koste van mijn gemoedsrust. Ik was, kortom, een friendaholic.

Misschien lees je dit en denk je: nou, te veel vrienden lijkt me niet echt een probleem. Misschien haal je nu je metaforische viooltje van stal, en je denkbeeldige krokodil voor de bijbehorende tranen. Je zou deels gelijk hebben: het kan geweldig zijn om een grote kennissenkring te hebben, vooral als het alternatief onvrijwillige afzondering is. Er zijn mensen die gebukt gaan onder verlamrende sociale angsten, die communicatieve problemen hebben of met een heel scala aan psychische aandoeningen kampen. Die er moeite mee hebben om hun huis uit te komen, laat staan om vrienden te maken. Volgens een rapport uit 2017 van de Britse psychologische adviesdienst Relate heeft 13 procent van de mensen helemaal geen vrienden.¹ Gebrek aan sociale interactie kan net zo slecht voor je gezondheid zijn als vijftien sigaretten per dag roken, en het kan twee keer zo schadelijk zijn voor je levensverwachting als obesitas.²

Maar hoewel geen vrienden hebben afbreuk doet aan de kwaliteit – en de duur – van je leven, heeft te veel vrienden hebben net zo goed negatieve effecten. Onderzoekers die zich verdiepten in vriendschappen van adolescenten, ontdekten dat zowel degenen wier sociale netwerk te groot was als degenen met een te klein netwerk meer depressieve symptomen vertonen dan gemiddeld.³ Bij mensen van vijftig jaar en ouder in heel Europa is eenzelfde patroon zichtbaar: depressieve gevoelens komen aanzienlijk minder voor wanneer mensen vier of vijf hechte relaties hebben en elke week sociale activiteiten ondernemen. Bij meer vriendschappen nemen de voordelen af, verdwijnen ze, of wordt de invloed ervan actief nadelig. Deze neerwaartse spiraal is met name zichtbaar bij mensen die zeven of meer hechte relaties hebben. De hogere eisen die het onderhoud van die vriendschappen met zich meebrengt, blijken verband te houden met een toename van depressieve symptomen.⁴

En hoewel algemeen wordt aangenomen dat iemand met een heleboel vrienden een persoon is die het waard is om mee bevriend te zijn, blijkt het tegenovergestelde het geval: mensen sluiten lie-

ver vriendschap met iemand met een relatief kleine sociale kring. Ze voelen terecht aan dat als iemand een overvloed aan vrienden heeft, diens vermogen om op een betekenisvolle of betrouwbare manier iets terug te geven heel beperkt is.⁵

Al die tijd dat ik zo druk bezig was om banden te smeden en te onderhouden, ondermijnde ik datgene wat het belangrijkste voor me was. Door mijn wanhopige pogingen om geaccepteerd te worden door al die mensen die ik nauwelijks kende, was ik een slechtere vriendin geworden voor de paar mensen die er werkelijk toe deden.

Het was niet zozeer zo dat ik te veel vrienden had, het was meer dat ik de fundamentele betekenis van het concept vriendschap verkeerd begreep. Vriendschap moet in het teken staan van stabiliteit, wederkerigheid en aandacht. En voor de duidelijkheid: mijn definitie van een vriend is iemand met wie je vrijwillig tijd wilt doorbrengen, met wie je niet verbonden bent via familiebanden en met wie je geen seksuele of romantische relatie hebt. Een echte vriendschap is in mijn ogen gebaseerd op wederzijds respect, steun, genegenheid en vriendelijkheid. Die dingen kun je niet opbrengen voor iedereen die je sociale kring binnenstapt, tenzij je een manier vindt om het ruimte-tijdcontinuüm anders vorm te geven.

Maar beseffen dat je weleens verslaafd zou kunnen zijn aan vriendschap betekent nog niet dat je ook weet hoe je jezelf moet genezen. Ik had geen idee hoe ik moest bijsturen. Ik wist niet waar ik hulpmiddelen, begrip of een handboek voor vriendschap kon vinden. Ik wist niet echt wat vriendschap was. De term was zo diffuus dat hij bijna geen betekenis meer had. Tegelijkertijd belichaamde vriendschap voor mij alles wat heel belangrijk voor me was, en ook daardoor wist ik er geen woorden aan te geven.

Dus deed ik wat ik altijd doe wanneer ik de wereld probeer te snappen: ik praatte met mijn vrienden. Dit boek is het resultaat van die gesprekken. Het is een poging om een deel van de lacunes op te vullen en om dingen onder woorden te brengen. Het is een ont-

dekkingsstocht, met nieuwsgierigheid als uitgangspunt, en het zal daardoor niet overal een antwoord op geven. Misschien geeft het wel helemaal geen antwoorden. Maar ik hoop in ieder geval dat het een paar interessante vragen oproept, en wat doordachte vertrekpunten voor diepzinniger gesprekken.

Je kunt op zoveel manieren een vriend voor iemand zijn dat het onmogelijk is om die allemaal recht te doen, vooral omdat opvattingen over vriendschap afhankelijk zijn van achtergrond, opvoeding, leeftijd en geografische locatie. Ghanezen zijn bijvoorbeeld relatief terughoudend in het sluiten van vriendschappen en leggen meer nadruk op de behoefte aan praktische hulp. Amerikanen hebben juist vrij grote vriendennetwerken en hechten veel belang aan kameraadschap en emotionele steun.⁶ Voor Chinese adolescenten is de morele kant van hechte vriendschappen belangrijk, terwijl hun westerse tegenhangers zich vooral concentreren op interactie, intimiteit en het nakomen van beloftes.⁷ De Britten en de Australiërs hechten waarde aan vrienden die dezelfde opvattingen hebben als zij en vinden elkaar in hun overeenkomsten. In India, het Midden-Oosten en Zuidoost-Azië vinden mensen eerder dat ‘een groot sociaal netwerk’ een essentiële eigenschap van een beste vriend is.⁸ In Kazachstan zei de negentiende-eeuwse dichter en filosoof Abai Qunanbaiuly het volgende over de kenmerken van echte kameraadschap: ‘Een onechte vriend is als een schaduw: wanneer de zon op je schijnt, kom je niet van hem af, maar als de wolken zich boven je hoofd samenvakken, is hij nergens te bekennen.’⁹

In veel religieuze tradities wordt vriendschap hoog aangeslagen. De islam beschouwt het als sociaal en spiritueel noodzakelijk om jezelf met goed gezelschap te omringen. De Hadith moedigt ons aan om ‘te proberen zo veel mogelijk echte vrienden te hebben, want zij zijn leveranciers van vreugde en beschermers tegen ongeluk’.¹⁰ Een van de grondbeginselen van het christendom is: ‘Behandel anderen zoals je zelf behandeld wilt worden.’¹¹ In de evangeliën bereidt Jezus zijn discipelen voor op zijn naderende arrestatie en

dood door te zeggen: ‘Er is geen grotere liefde dan je leven te geven voor je vrienden.’¹²

In het boeddhisme is een echte vriend iemand die het mededogen en de moed bezit om ons ook die dingen te vertellen die we liever niet willen horen. De Boeddha wordt als volgt geciteerd: ‘Edele vriendschap, edel gezelschap, edele kameraadschap, dat zijn eigenlijk alle bestanddelen van het heilige leven.’¹³

De meeste godsdiensten zijn het dus eens over de waarde van vriendschap, maar hoe mensen ertegen aankijken hangt ook af van hun leeftijd. Leden van generatie Z (geboren tussen 1996 en 2006) en millennials (geboren tussen 1979 en 1995) zijn bijvoorbeeld bedreven in de kunst van internetvriendschappen dan ouderen: 33 procent van hen voelt zich geliefd na online contact met een vriend, terwijl maar 18 procent van de mensen die geboren zijn tussen 1944 en 1964 dat gevoel heeft.¹⁴

Al deze facetten van vriendschap zijn niet in één enkel boekwerk te vatten, en daarom is dit boek uit noodzaak een persoonlijke visie op vriendschap.

Dit betekent dat mijn perceptie van vriendschap wordt bepaald door mijn leven, dat tot nu toe over het algemeen een heel gelukkig leven is. Ik ben dankbaar dat ik leef in een tijdperk waarin onrechtvaardigheden uit het verleden en systematische ongelijkheden langzaam maar zeker worden aangepakt, en ik sta volledig achter het idee dat mensen zoals ik zich bewust moeten zijn van de privileges en de voordelen die dat ons oplevert. Dit houdt onder andere in dat ik moet erkennen dat ik niet ieders levenservaringen even gezaghebbend kan weergeven – en dat het lomp van me zou zijn om dat te proberen. Voor bepaalde onderwerpen heb ik dan ook om bijdragen gevraagd van mensen die daar veel beter over kunnen vertellen dan ik.

Voor ieders verhaal moet ruimte zijn. En verhalen zijn van nature specifiek. Dus ja, dit is een persoonlijk boek, met persoonlijke overwegingen, inzichten en onderzoeken. Ik heb er veel mensen

voor mogen interviewen die wijze en interessante dingen te zeggen hadden, onder wie vijf van mijn beste vrienden, die elk een ander, integraal aspect belichten van wat vriendschap voor mij betekent. Je ontmoet Joan, Sathnam, Sharmaine, Clemmie en Emma. Ook krijg je uit de eerste hand een inkijkje in wat vriendschap voor anderen betekent – voor een neurodivergente Irakese vrouw, voor een filmmaker van in de dertig met een dwarslaesie en voor een tachtigjarige die terminaal ziek is. Ze hebben allemaal hun eigen bijzondere verhaal over vriendschap. Net als jij. Misschien geven de hoofdstukken hierna je wel inspiratie om het te vertellen.

Wat ik eigenlijk met dit alles wil zeggen: ik hoop dat dit boek veelomvattend, inclusief, ruimhartig en oprecht is, dat het je gezelschap houdt en je vermaakt. Ik hoop dat je jezelf erin herkent en dat het je je eigen passies helpt begrijpen. Ik hoop, kortom, dat het voelt als een metgezel van het beste soort.

En als dat niet zo is? Dan is het ook goed. Want, zo leer ik steeds een beetje beter, we hóéven geen vrienden te zijn.

DE PANDEMIE

Wat lockdowns me over vriendschap
hebben geleerd

Er is een parkeerplaats bij een Starbucks-drive-through die voor altijd een speciaal plekje in mijn hart heeft. Hij ligt vlak bij de A3, een van die bescheiden wegen die het pretentieuze Londen uit leiden: niet echt een snelweg, maar iets chiquer dan een standaard tweebaansweg. De Starbucks zelf is een laag gebouw van één verdieping, geschilderd in een leigrijze kleur die een fabrikant van luxeverf waarschijnlijk ‘duifgrijs’ zou noemen. Als je deze vestiging googelt, wat ik moest doen voor de routebeschrijving, zie je dat die op Tripadvisor tweeënhalve ster krijgt. De recensies van de klanten die de moeite hebben genomen om er een te schrijven, verschillen nogal van toon. Boven de ene staat ‘Aanfluiting van een koffiestop’. Een andere bevat kritiek op een verpakt broodje en beweert dat ‘de Geur [hoofdletter van de recensent] bij het openen walgelijk was’. Als je verder naar beneden scrolt, kom je bij een man die blij is met ‘veel parkeergelegenheid, zelfs voor lange bestelwagens’, dus ik veronderstel dat het allemaal afhangt van je persoonlijke voorkeur.

Zelf heb ik geen online recensie voor deze Starbucks achtergelaten, maar als ik het zou doen, zou het een lovende zijn. Want het was hier, in mei 2020, dat ik mijn beste vriendin Emma voor het eerst in tweeënhalve maand zag. We waren, zoals zoveel mensen, gescheiden geweest door de COVID-19-pandemie. De eerste landelijke lockdown was een paar weken daarvoor afgekondigd.

De Britse regering had op 16 maart bekendgemaakt dat alle onnodige sociale contacten moesten worden gestaakt. Op 23 maart hield de toenmalige premier Boris Johnson een televisietoespraak waarin hij het Britse volk opdroeg ‘thuis te blijven’. We mochten alleen naar buiten voor één blokje lichaamsbeweging per dag, zei hij. Samenscholingen van meer dan twee personen uit verschillende huishoudens werden verboden. Niet-essentiële winkels moesten sluiten. Door bruiloften en begrafenissen ging per direct een streep. Die avond sloten we onze deuren op een compleet andere wereld. En het ergste was dat niemand wist wat ons nog te wachten stond.

In crisissituaties wend ik me altijd tot mijn beste vriendin. Maar in deze crisis zou ik haar voor onbepaalde tijd niet in de armen kunnen sluiten. Ik kon niet gewoon de trein nemen om naar haar toe te gaan, in de geruststellende wetenschap dat ze de keukenkastjes al zou hebben bevoorraad met mijn favoriete levensmiddelen (namelijk *crumpets* en Marmite). Zij kon mij evenmin komen opzoeken en de nacht doorbrengen in de logeerkamer die ze – terecht – als de hare beschouwde (ze voelde zich altijd beledigd als we daar andere gasten lieten slapen). We konden niet naast elkaar op de bank zitten om de fijnere nuances van *Married at First Sight Australia* te analyseren, een van ons met een uitgestoken arm om zachtjes door de vingertoppen van de ander te worden geaaid. Het besef dat dit de komende tijd niet mogelijk zou zijn, gaf ons beiden een onthand, zelfs een wat paniekerig gevoel.

Emma en ik zijn beste vriendinnen sinds we elkaar leerden kennen tijdens de introductieweek van de universiteit. Ze was grappig, slim, half-Zweeds en populair. Ik was onzeker en had mijn enkel verstuikt nadat de Lacrosse Club me één *vodka jelly* te veel had gegeven en me had aangemoedigd om met hoge hakken op het betonnen plein voor de universiteitskroeg achter een bal aan te rennen (wat, mocht iemand die dit leest in de verleiding komen om het te proberen, beslist geen goed idee is).

Emma had lang, krullend blond haar. Ik had een ongelukkig gekozen korte donkerbruine coupe – de erfenis van een overenthousiaste kapper uit Kaapstad die ik in mijn tussenjaar had ontmoet. Het zou me een paar jaar kosten om mijn haar weer te laten groeien, en tegen die tijd had ik er ongeveer 570 haarspeldjes van Claire's Accessories doorheen gejaagd en hadden Emma en ik elkaar gevonden in ons wederzijdse talent om dialogen uit de eerste *Austin Powers*-film woordelijk te onthouden.

Ik beschouw het nog steeds als enorme mazzel dat ik Emma heb ontmoet, en al helemaal dat ik haar op de een of andere manier zo ver heb gekregen dat ze mijn beste vriendin is geworden. Hoe groot was de kans dat het universum, met zijn buitengewone willekeur, ons op die plek samenbracht? Welk magisch toeval had ervoor gezorgd dat haar Scandinavische voorouders haar moeder Ingrid een genetische chromosomenketen hadden meegegeven die zo perfect samenging met het DNA van dierenarts Keith, haar Britse vader, en die de basisstructuur zou vormen van deze unieke, bijzondere mens? Hoe kan het dat we elkaar ondanks onze verschillende achtergronden, onze opvoeding in totaal verschillende delen van het land en onze keuze voor verschillende vakken en verschillende afstudeerrichtingen uiteindelijk toch hebben ontmoet en platonisch verliefd zijn geworden?

Het was een schitterend toeval, zoals iedereen meemaakt die het geluk heeft een geestverwant te vinden, en de frequentie waarmee dit gebeurt is op zich al een vorm van schoonheid. Want terwijl de meesten van ons slechts op een handvol liefdespartners rekenen (en idealiter op één echte soulmate, volgens Harlequin en de erfenis van het victoriaanse puritanisme), wordt van ons verwacht dat we ons in de loop van ons leven in vele vriendschappen storten.

In onze vriendschappen hoeven we niet monogaam te zijn. Sterker nog: mensen vinden het vreemd als je dat wel bent. Stel je voor dat iemand in de loop van een gesprek zegt: 'Ik heb maar één vriend.' Dan zou je toch denken dat er iets vreemds aan de hand is?

Maar de uitspraak dat je op een bepaald moment maar één echtgenoot hebt, is niet alleen sociaal aanvaardbaar, het is ook de westerse standaard – tenzij je een mormoon bent.

Mijn vriendschap met Emma heeft me op de been gehouden in een paar van de moeilijkste periodes van mijn leven – miskraam, scheiding, ziekte – en is voor mij een van de grootste bronnen van vreugde. Voordat ik mijn man ontmoette, was Emma degene met wie ik het liefst optrok. Ze begrijpt me beter dan ik mezelf begrijp, deels omdat ze me langer kent dan de meeste andere mensen en deels omdat ze psychotherapeute is, en dus professioneel gekwalificeerd om me erop aan te spreken als ik belachelijke dingen zeg of doe.

Natuurlijk zijn de jaren sindsdien voortgeschreden, en wijzelf ook. Emma trouwde op haar zevenentwintigste met een lieve man, met wie ze nog steeds samen is. Ik stuitte van de ene relatie naar de andere, om uiteindelijk op mijn zesendertigste te scheiden. Na mijn scheiding negeerde ik alles wat ik over disfunctionele relaties had geleerd en belandde ik in een troostrelatie die twee jaar duurde en vlak voor mijn negenendertigste verjaardag een dramatisch einde kreeg. Tegen de tijd dat ik mijn huidige man Justin ontmoette via een app,¹⁵ had ik nog maar zo weinig vertrouwen in mijn eigen oordeel dat ik hem al na een paar weken daten vroeg om met Emma en mij uit eten te gaan. Zo kon ik hem aan haar blootstellen en kon zij me vertellen wat ze van hem vond. Ik stelde me voor dat ze stiekem haar duim omhoog of omlaag zou steken, als een Romeinse senator, terwijl hij zijn voorgerecht bestelde. Dat deed ze niet, maar ze stuurde me de volgende dag wel een emoji met een duimpje omhoog – meer hoefde ik niet te weten. Justin wist niet dat hij aan een test werd onderworpen (dat ging ik hem niet vertellen ook, ben je gek? Nee, ik liet het voorval gewoon een paar jaar rusten, om het daarna in een boek te beschrijven), maar gelukkig slaagde hij en had ik het gevoel dat ik hem met een gerust hart beter kon leren kennen.