

HENK STORVOGEL & PIETER STRUIK



# VRIENDSCHAP OF JE LEVEN

Vrienden maken de man

## Proloog

# BLOTE POOTJES

### **Blote voeten**

Poedelnaakte pootjes... Ik houd ervan. Ja, ik houd van mijn blote voeten! Mijn tenen in een vrije rol. Niet tegen elkaar aan gedrukt in een schoen, maar lekker losjes en ongedwongen naast elkaar. Het ultieme gevoel van contact met Moeder Aarde als ik 'barrevoets' door de zee schuifel of over het strand ren. Ik houd van het directe contact met de ondergrond waarop ik besta. De sterke hiel, de stabiliserende tenen en de stevige en tegelijk zo gevoelige onderkant van mijn voet. Teennagels die je tenen beschermen, elk precies op maat. Het grappige en tegelijk magnifieke ontwerp van onze 'steunpilaren' verwondert me.

Thuis loop ik graag op blote voeten. Buiten en binnen. Op blote voeten heb ik meer grip op de vloer als ik tikkertje doe met mijn dochters rond het kookeiland in de keuken. Ik ervaar een dieper gevoel van warm en koud als ik mijn boek lees voor de haard. Het gekriebel van grassprietten tijdens de barbecue in de tuin tovert een glimlach op mijn gezicht. Bloot is beter!

En toch. Als er onverwacht bezoek komt, betrap ik mezelf soms op een acute speurtocht naar sokken, schoenen of slippers. Blijkbaar zijn het heerlijke gevoel en de verwondering over mijn voeten iets wat ik niet als vanzelf met anderen kan of wil delen. Het nut en de schoonheid van mijn blote voeten staan buiten kijf. En toch voel ik iets van gêne als een ander mij op blote voeten ziet...

### **Verlegenheid**

Rondom vriendschap lijkt er een vergelijkbare vorm van verlegenheid te zweven. In echte vriendschap deel je het hart. Zoals in 'eros' naakte lichamen zich helemaal verbinden, zo verbinden in

vriendschap twee zielen zich met elkaar. In vriendschap is geen plaats voor terughoudendheid. Omdat jij het bent, omdat ik het ben. Helemaal open, helemaal veilig. Dat is machtig mooi en tegelijk ook eindeloos kwetsbaar. Zou het daarom zijn dat we een mix van schroom en bewondering opmerkten bij het afnemen van de interviews over vriendschap?

Tientallen mannen deden mee aan ons onderzoek. We hadden een korte vragenlijst over vriendschap gemaakt. De antwoorden zouden ons helpen om meer inzicht te krijgen. Hoe denken mannen over vriendschap? Ze deden mee: jongere en oudere mannen; mannen met uiteenlopende maatschappelijke posities en met verschillende opleidingsniveaus; mannen uit het noorden, uit het zuiden en uit de Randstad; getrouwd of alleen; sommigen met veel vrienden, anderen zonder vrienden. En wat bij elke man opviel, was een zweem van verlegenheid rondom vriendschap. Geen enkele man zei: 'Ik heb niet zoveel met vriendschap.' Of: 'Vriendschap, wat een flauwekul.' Iedereen vond het belangrijk, maar ook wel ongrijpbaar en soms spannend. Sterker nog, bijna elke man maakte aanvankelijk die verschrikte beweging die doet denken aan mijn plotselinge zoektocht naar sokken.

## **Verlangen**

We stelden vragen als: 'Wat is vriendschap?', 'Hoe word je een goede vriend?' maar ook: 'Hoeveel vriendschappen onderhoud jij zelf?' en 'Wat zijn de valkuilen bij een goede vriendschap?'. Wat ons als eerste opviel was dat alle mannen graag wilden meewerken. Vriendschap is blijkbaar iets dat leeft onder mannen, hoewel er niet veel over wordt gesproken. We vroegen mannen om hun vragen en hun gedachten over vriendschap op te schrijven. In de antwoorden zat vaak iets dromerigs. Iets wat leek op een onvervuld verlangen. We ontdekten dat er bij mannen een vorm van hoogachting zweeft rondom het thema vriendschap. Om goed uit te leggen welke sfeer we bedoelen zouden we woorden kunnen gebruiken als bewondering, kwetsbaarheid en respect.

## **De waarde van vriendschap**

Onderzoek na onderzoek wijst het uit: een mens wordt het gelukkigst van vriendschappen. Niet de succesvolle carrière, een mooie auto, een dik huis of verliefd zijn: vrienden (en familie) staan op nummer één om veiligheid, verbinding en voldoening te ervaren. Wij mensen zijn er uniek goed in om diepe verbindingen aan te gaan. En we zijn ervoor bedoeld. Negatief geformuleerd zegt Robert Waldinger op basis van een groot langjarig onderzoek van Harvard: 'Eenzaamheid doodt. Het is net zo krachtig als drugs of alcohol.' Filosoof Catharina de Haas duidt eenzaamheid als het ontbreken van vriendschap. Je zou dus kunnen zeggen: 'Zonder vrienden ga je dood.'

Dit boek gaat over vriendschap. En vriendschap gaat over jou! Vriendschap gaat over je leven en over de kwaliteit daarvan. Er worden in dit boek verrassende accenten gelegd op oude en nieuwe inzichten. Maar bovenal is het ons verlangen dat jij enthousiast wordt over vriendschap. En dat dit boek je helpt om een betere vriend te worden.

## **Onze reis...**

Mijn vriend Henk is notoir schrijver. Na meer dan 20 boeken en drie prachtige biografieën opperde hij het idee om samen een boek te schrijven. En dat idee liet ons niet los. Elke keer dat we elkaar ontmoetten, kwam 'ons boek' ter sprake. Tijdens een sushi-lunch in Rotterdam, op een karakterweekend in de Negev Woestijn, na een opdracht in de Aradenakloof op Kreta, tussen de schilderijen van het Mauritshuis in Den Haag, tijdens een rondje hardlopen op de Grebbeberg. Zoals vriendschap ontwikkelt en rijpt door vasthoudendheid en verlangen, zo groeide ons schrijfproject steeds meer in een bepaalde richting. Tot een boek over vriendschap dat fascineert! Een boek dat gaat over ons en dat een hoger doel dient! Een prachtig, groter doel: het veroorzaken van een vloedgolf van vriendschap!

## **Ons doel**

We hebben jaren gezocht, gelezen en gepraat. We ontdekten dat er veel is geschreven over vriendschap, maar niet in de vorm die wij voor ogen hadden. Het zou een praktisch boek moeten zijn dat – hoewel voornamelijk gericht op mannen – iedereen aanspreekt. Gestoeld op oude en nieuwe wijsheden en gestaafd met feiten. Maar zeker ook een boek dat toegankelijk is door verhalen uit de praktijk. Levenslessen die aanvoelen alsof het over jou gaat. Die je aanspreken en motiveren. Want vriendschap is een keuze. En door die kracht en schoonheid te ontdekken willen we jou inspireren meer te investeren in vriendschap!

## **Opbouw en landkaart van vriendschap**

In de komende hoofdstukken willen we je meenemen in de wonderlijke wereld van de vriendschap. Het boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel (hoofdstuk 1-4) bespreken we de theorie van vriendschap. Hoeveel vrienden kan een mens eigenlijk hebben? En is elke vriend een zelfde soort vriend, of bestaan er categorieën?

In het tweede deel (hoofdstuk 5-8) bespreken we het grote ‘hoe’. Hoe word jij een goede vriend? Hoe kun je een vriendschap starten en onderhouden? Wat zijn de succesfactoren in goede vriendschappen en wat zijn de rode vlaggen die een vriendschap van binnenuit bedreigen. Het derde en laatste deel van het boek (hoofdstuk 9-12) gaat over het grote ‘waarom’. Vriendschap is goed voor ieder mens omdat het een antgift is voor eenzaamheid. Vanuit de veiligheid van een vriendschap kun je tot heroïsche daden komen en deze wereld een betere plek maken.

Vriendschap kun je leren. Dat is onze overtuiging. Om ergens goed in te worden moet je trainen. Om effectief te trainen moet je bij het begin beginnen. Om te ontdekken hoe kostbaar vriendschap is, ontleden we haar. We zullen samen ontdekken hoe waardevol jouw vriendschappen zijn of kunnen zijn. En hoe ingewikkeld soms, als het leven zelf!

Op de website [vriendschap.nl](http://vriendschap.nl) vind je de landkaart van vriendschap, met daarin een weergave van de piramide en ruimte om de verschillende vragen en opdrachten in te vullen. Hoofdstuk na hoofdstuk kun je een volgend deel van de landkaart van vriendschap invullen. Zo kun je dit boek gebruiken om te investeren in je vriendschappen.

## **Vriendinnen**

Vriendschap is een mannending. Vriendin-schap werkt anders. Daarom richt dit boek zich ook voornamelijk op vriendschap voor mannen. Doch dames, opgelet! Ook jullie kunnen veel leren over vriendschap, voor je vriendinnen, maar vooral ook over het belang van vrienden voor je man, vader, zoon of partner.

We wensen je veel vriendschap!

Henk & Pieter

Vrienden

*November 2021*

# DEEL I

## Een theorie van vriendschap

In de eerste vier hoofdstukken van dit boek nemen we je mee in de theorie van vriendschap. Je ontdekt dat er vier niveaus van vriendschap zijn, en hoeveel vrienden je op elk van die niveaus ongeveer aankan. Je maakt kennis met twee paar vrienden uit de oudheid die nog altijd tot de verbeelding spreken. Het is onze ervaring dat het raamwerk in het denken over vriendschap in deze eerste hoofdstukken veel mannen helpt om hun vriendschappen opnieuw te doordenken en vorm te geven. Het is een soort 'aha-erlebnis', zo van: 'Ah, zit dat zo!' Nou, ja, zo zit dat dus.



HOOFDSTUK 1

---

# VRIENDSCHAP, VERLEGENHEID EN VERLANGEN

Verlies is winst



Ik (Pieter) had niet geleerd om het op waarde te schatten. En ik maakte een kapitale fout! Als tiener had ik een vriend, Harmen. Harmen was van de stad naar het platteland verhuisd. In het kleine dorp waar ik ben opgegroeid, belde hij zijn klassenlijst na. Het was geen toeval dat hij bij mij uitkwam want ik woonde letterlijk om de hoek. We spraken af bij mij thuis.

Hij kwam op de fiets, met zijn voetbal onder de arm. Ik wende snel aan zijn dialect. En hij aan dat van mij. Hij leerde me voetballen. De bal vormde een belangrijke connectie tussen ons en al snel groeide er een mooie vriendschap. We gingen naar dezelfde middelbare school, kwamen bij elkaar thuis en trokken veel met elkaar op. De ouders van Harmen wisten wat mijn lievelingseten was en bij mij thuis maakte mijn vader grapjes met hem. Na verloop van tijd deelden we alles. Jonge jongens, die van hart tot hart met elkaar spraken. Over voetbal en verliefdheid, over angsten en acne en over verdriet, gevoelens, seks en geloof. Een rijke vriendschap...

En niemand vertelde ons hoe mooi het was. Onze moeders niet, onze vaders niet. Andere vriendjes ook niet. En geen leraar of buurman. Het was gewoon zo. Wij waren vrienden. Wij gingen voor elkaar door het vuur. Iedereen wist het, maar niemand leek het te zien. Voorbeelden van diepe vriendschap hadden we niet. Niemand in onze directe omgeving had een echte boezemvriend. En ook bij bekende Nederlanders, bijvoorbeeld topsporters of acteurs, zagen we geen rolmodellen van echte vriendschap. Maar wij waren vrienden. Een vrije en diepe vorm van veiligheid, genegenheid en intimiteit ontwikkelde zich door de jaren. Maar ik had niet geleerd het op waarde te schatten...

Mijn puberteit was een heftige en ingewikkelde tijd. Ik onderzocht van alles, ik voelde van alles en ik wilde van alles bewijzen. Maar door het ontbreken van veilige structuren en levenswijsheid leefde ik permanent in onrust. En onze bredere vriendengroep was achteraf denk ik jaloers. Jaloers op de manier waarop Harmen en

ik 'in vrijheid verbonden waren'. Onze onvoorwaardelijke vriendschap liet ruimte voor het individu. Zo was hij erg vrij in het kiezen van zijn tijdsindeling. Daarover ontstond gedoe. 'Hij kiest te weinig voor ons.' 'Hij zou vaker andere dingen moeten laten schieten voor ons.' En ik werd opgehitst. Het is jouw vriend. Laten we hem een tijdje niet zien. Dat is beter voor iedereen. En daar ging ik. Ontdenderd vertelde ik mijn beste vriend dat we hem een tijdje niet wilden zien. Ik deed het woord, terwijl de andere vrienden erbij stonden. Zo hadden we dat afgesproken. En daar gooide ik een atoombom op mijn vriendschap. Onvoorzichtig en argeloos. Harmen reageerde geschokt. Hij verzette zich niet. Ik denk dat hij gelijk beseftte: zo werkt onze vriendschap niet.

Het leven ging door. Maar ik miste mijn vriend. Na weken zocht ik hem op. Ik was verdrietig en kwetsbaar. Hij was beschadigd en waardeerde oprecht mijn lijmpoging. Maar hij liep voor in de verwerking van het verlies van onze vriendschap. Hij koos ervoor zijn nieuwe vrienden niet op te geven. Hij schatte zijn nieuwe vriendschappen op waarde en bouwde bewust verder aan die nieuwe vriendschappen. Hij wist immers als geen ander wat het betekent om in vriendschap gekwetst te worden.

En ik begrijp het. Nu bijna 25 jaar later kan ik dat moment nog precies in beeld en gevoel terughalen. Diepe pijn, intens verdriet. Pas toen het stuk was, beseftte ik hoe waardevol onze vriendschap was geweest. Misschien leerde ik toen wel hoe kostbaar vriendschap is, door haar eerst te verliezen.

## **Verlegenheid**

De Amerikaanse vrouw Norah Vincent leefde bij wijze van experiment een jaar lang als man. Vermomd infiltreerde ze in sportclubs, bezocht ze cafés en werkte ze in mannenteams. Over dit bijzondere avontuur schreef ze een boek met de titel *Onder mannen*. Zij vatte haar belangrijkste bevinding zo samen: 'Mannen hebben elkaar keihard nodig, maar ze weten niet waar te beginnen.' Als ik

terugkijk op mijn eerste pijnlijke verlies in vriendschap, denk ik dat dit zeker voor mij gold. Met de kennis van vandaag had ik heel anders gehandeld. Ik miste gezonde bewustheid van het belang van vriendschap. En ik had geen idee hoe hard ik mijn vriend nodig had. En ik had er al helemaal geen idee van hoe ik de moeilijke periode kon omvormen tot groeiversneller.

Die verlegenheid onder mannen over het thema vriendschap herkennen wij. Ik (Henk) heb de afgelopen twaalf jaar met duizenden mannen door de bergen getrokken. Van de Drakensbergen in Zuid-Afrika tot de Grand Canyon in Amerika en van de Zwitserse Alpen tot de Noorse Fjorden ontdekte ik steeds weer dat mannen van elkaar verschillen, maar ook opvallend veel gemeenschappelijk hebben. Veel mannen kampen met, wat wij noemen, een vaderwond; in de relatie met hun vader hebben zij dingen gemist of ervaren die tot de dag van vandaag voelen als een open wond en leiden tot intense reacties. Seksualiteit is zo'n ander universeel thema. We kunnen er stoer over doen, grappen over maken, over opscheppen. Maar veel van deze praat is niet anders dan het hooghouden van een schild ter verdediging, of het opwerpen van een rookgordijn, omdat we het moeilijk vinden er echt kwetsbaar over te worden. En ja, ook vriendschap is een thema dat bij mannen wereldwijd speelt en gevoelens van verlangen en verlegenheid oproept.

In de meeste van onze expedities met mannen is één van de sessies ingeruimd om het thema vriendschap in onze levens te bespreken. Dit leidt vaak tot veel emotie. Op het moment dat er woorden gegeven worden aan datgene wat we eigenlijk allemaal ervaren en aan datgene wat we missen of waar we naar verlangen, raakt dit onderlagen aan die maken dat maskers af gaan en we onze menselijkheid en kwetsbaarheid tonen. Vaak heb ik met snikkende mannen in mijn armen gestaan, volwassen kerels die huiden over vriendschap waar ze naar verlangen, maar waarvan ze niet weten waar te beginnen. Het thema vriendschap is universeel, maar ook delicaat en persoonlijk.

**VRIEND WORDEN  
BETEKENT MENS  
WORDEN.**

---

ANSELM GRÜN

De meesten van ons kennen verhalen van vriendschappen die stukgingen, hetzij door ons eigen handelen, of door het initiatief van anderen. Velen van ons hebben meegemaakt hoe vrienden konden veranderen in vijanden, omdat het verlies of verraad van een vriend zo diep gaat dat we nauwelijks weten hoe hier op een gezonde manier mee om te gaan. Velen van ons ook kennen de tranen van de eenzaamheid, omdat je naar vriendschap snakt, maar die mist.

### **Het begin: vertrouwen en vastberadenheid**

Als je weet hoe je een vriendschap kunt opbouwen, leert wat kritische succesfactoren zijn en wat valkuilen, dan kun je langzaam maar zeker stappen in de juiste richting gaan zetten. De verlegenheid over en het verlangen naar vriendschap kun je gebruiken als brandstof voor vertrouwen en vastberadenheid om bloeiende vriendschappen op te bouwen.

### **Vertrouwen**

Gebrek aan grip maakt ons vaak onzeker. We kiezen dan voor de veilige route. Zolang we onszelf niet wagen aan de onzekerheid van een vriendschapsrelatie kunnen we ook niet gekwetst worden. Je kunt blijven lachen of brallen met je maten in de kantine, blijven juichen bij de doelpunten van je favoriete club of je mening geven op Twitter en LinkedIn, en toch hartstikke eenzaam blijven.

Het avontuur van vriendschap vraagt vertrouwen. Vertrouwen dat jij aanvaard zult worden zoals je bent. Vertrouwen dat de vriendschap jou voldoende veiligheid zal bieden om fouten te kunnen maken of overenthousiast te zijn. We hopen dat de inzichten van dit boek je verlegenheid en verlangen zullen omzetten naar vertrouwen. Je hoeft niet vanuit het niets een serie boezemvrienden te hebben. Elke stap in de juiste richting is er één.

Als je inzicht krijgt in de essentie van vriendschap en de manieren waarop je vriendschappen kunt ontwikkelen, en als je ontdekt dat jij niet de enige bent die het een mooi, maar ook ingewikkeld thema

vindt, dan bouw je vertrouwen op om jezelf opnieuw in vriendschappen te geven.

### **Vastberadenheid**

Er is een groot verschil tussen iets proberen of ergens voor trainen. Veel mensen hebben wel eens geprobeerd om vijf kilometer hard te lopen. Maar als je een hardloper wilt worden volstaat het niet om het af en toe eens te proberen. Het is dan van belang dat je gaat trainen.

Wij mensen zijn bijzondere wezens. Wanneer we met regelmaat gaan doen wat we kunnen, gaan we mettertijd dingen kunnen die we daarvoor nog niet konden. Je betreedt nieuwe werelden. Waar je eerst nauwelijks bewoog en je auto zo dicht mogelijk bij de bar parkeerde, zodat je niet meer dan twintig meter hoefde te lopen, kun je gaan leren om vijf kilometer achtereen hard te lopen. Vijf hele kilometers. En als je vijf kilometer kunt hardlopen kun je ook tien kilometer hardlopen. En als je tien kilometer kunt hardlopen, kun je bijna een halve marathon lopen. Het is allemaal binnen je bereik. Als je bereid bent om te gaan trainen, om te gaan doen.

### **Do or not do, there is no trying**

Op het vlak van vriendschap geldt precies hetzelfde. Sommigen van ons hebben de hoop dat er ooit nog eens een fantastische vriend langs komt waaien. Iemand met wie het meteen fantastisch is. Dat is ongeveer hetzelfde als hopen dat je op een dag wakker wordt en vanuit het niets een marathon kunt lopen.

Vriendschap vereist training. En training gaat verder dan 'proberen' en 'hopen'. Zoals de Amerikanen zeggen: 'Stop trying, start training.' Of, nog beter, zoals Yoda in *Star Wars* tegen Luke zegt, vlak voor hij zijn voertuig uit het moeras wil navigeren: 'Do or not do. There is no try.' Vrij vertaald: 'Handel, of doe niets. Proberen bestaat niet.'

Als het aankomt op het delicate terrein van vriendschap is dit een advies dat voor de meesten van ons opgaat. Het komt erop aan dat we handelen. Dat we de sprong wagen. Dat we ons overgeven aan het avontuur van het opbouwen van vriendschappen.

Trainen betekent dat je gaat doen wat je kunt, en vanuit die basis je bereik beetje bij beetje gaat vergroten door het zetten van kleine stapjes. Op termijn ontstaat er dan een grote verandering.

Vriendschap begint bij vriendelijk zijn. Voor jezelf en voor anderen. Het begint bij interesse en luisteren. Het begint bij heel gewone, kleine dingen. Zet in de gewone relaties die je hebt, vastberaden kleine stapjes van vriendelijkheid en interesse, en je zult zien hoe je steeds meer een vriend van mensen wordt, en mensen jou gaan bevrienden.

Allemaal kennen we de verlegenheid en het verlangen dat vriendschap omgeeft. Wanneer we erop gaan vertrouwen dat wij kunnen groeien in vriendschap en bereid zijn daar vastberaden stapjes in de goede richting in te zetten, dan kunnen er heel mooie dingen gebeuren.

We willen je leren hoe vriendschap werkt en hoe het niet werkt, zodat jij een goede vriend kunt worden, zonder eerst een vriendschap te verliezen! In het volgende hoofdstuk laten we je zien dat niet elke vriend een zelfde soort vriend is. Er zijn vriendschappen in soorten en maten. In VIER soorten en maten, om precies te zijn.

## VRAAG

Het verhaal van een verloren vriendschap: heb jij ook wel eens door je eigen schuld een vriendschap verloren? Hoe kijk je daarop terug? Wat doet dit met je?

## OPDRACHT

Zoek een vriend op waar jij in de vriendschap pijn of verlegenheid ervaart. Stel je kwetsbaar op en maak het bespreekbaar. Eventueel kun je dit hoofdstuk samen lezen als inleiding op jullie gesprek. Probeer samen de verlegenheid onder ogen te komen om die om te zetten in verlangen.



## Alles wat je wilt weten over vriendschap

Henk Stoorvogel en Pieter Struik willen in Nederland een vloedgolf van vriendschap ontketenen. Er is in deze tijd een enorme behoefte aan vriendschap. Veel mannen hebben dat niet eens zo in de gaten, opgeslokt als ze worden door de hectiek van alledag. Dit boek is de eyeopener die mannen zal wakker schudden om meer tijd te investeren in vriendschap.

Stoorvogel en Struik weten uit ervaring wat er in mannen omgaat, maar ze hebben ook onderzoek gedaan naar hoe mannenvriendschap werkt (en hoe niet). Ze leggen uit hoe je vrienden maakt (en hoe je ze kwijtraakt) en wat de impact van vriendschap is op de wereld van morgen.

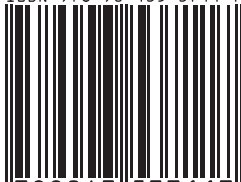


**KokBoekencentrum**  
UITGEVERS | UTRECHT

**VRIENDSCHAP** .NL

NUR 370/740

ISBN 978-90-435-3711-7



9 789043 537117