

Selma Franssen

**VRIEND
SCHAP
IN TIJDEN VAN
EENZAAM
HEID**

Houtekiet
Antwerpen / Amsterdam

INHOUD

7

INLEIDING

15

HOE EENZAAM IS ALLEEN?

Vriendschap en eenzaamheid

43

(A)SOCIALE MEDIA

Vriendschap en technologie

79

EEN (LEEF)TIJD VOOR VRIENDSCHAP

Vriendschap en tijd

119

FAMILY FIRST?

Vriendschap en erkenning

151

OVER MANNEN EN VROUWEN

Vriendschap en gender

181

VERTEL ME WIE JE VRIENDEN ZIJN

Vriendschap en verandering

217

DANKWOORD

221

BRONNEN

INLEIDING

Stel je voor: je bent een alien, die toevallig kan lezen, en je landt op aarde. Je parkeert je ruimteschip voor een boekwinkel en stapt binnen, want waar anders kun je meer te weten komen over de bewoners van deze planeet? Om homo sapiens beter te begrijpen wil je hun geschiedenis leren kennen, weten wat ze eten, hoe ze wonen en wat ze belangrijk vinden in het leven. Op de afdeling ‘zelfhulp’ vind je boeken over de relaties die mensen hebben met zichzelf, hun romantische partner en hun kinderen. Je leest er hoe mensen kleuters opvoeden en liefdesrelaties uit het slop trekken.

Als bezoeker van deze planeet kun je op basis van het boekenaanbod twee conclusies trekken. De eerste: de enige relaties die mensen hebben zijn die met partners en familieleden. De tweede: mensen hebben wel vrienden, maar omdat die relaties altijd koek en ei zijn, worden daar geen adviesboeken over geschreven.

Wie vrienden heeft of heeft gehad, en dat is gelukkig bijna iedereen, weet dat de tweede conclusie onjuist is. Ook vrienden gaan uit elkaar, ook vriendschappen kunnen in het slop raken en ook vrienden proberen elkaar weleens op te voeden, wat soms tot knallende ruzies

leidt. Zoals alle menselijke relaties kennen vriendschappen soms spanning en conflict.

Misschien omdat er vrij weinig onderzoek wordt gedaan naar vriendschappen en we er weinig over lezen, beseffen we zelden dat een deel van onze vriendschappen niet wederzijds is. Als iemand mij vraagt wie mijn vrienden zijn, kan het bijvoorbeeld zijn dat ik jouw naam noem, maar als jij dezelfde vraag krijgt, denk je niet aan mij. Volgens onderzoek idealiseren we ons beeld van vriendschap nogal en is de helft van onze vriendschappen niet wederkerig.

Vriendschap is zelfs een van de grootste bronnen van stress in ons leven. De Britse socioloog Ray Pahl voerde een peiling uit onder duizend mensen en ontdekte dat bijna twee derde van hen vrienden identificeerde als een van hun belangrijkste stressfactoren. Vrienden zouden zelfs de hoofdoorzaak zijn van ruzies met partners en familieleden. Het is dus niet zo dat vriendschappen altijd gemakkelijk zijn of dat de problemen die ze met zich meebrengen ons koud laten. Vriendschappen maken wel degelijk veel bij ons los. We schrijven er alleen niet zoveel boeken over.

De weinige non-fictieboeken die over vriendschap gaan, kun je grofweg in drie categorieën opdelen. Er zijn de boeken die ons vertellen hoe al lang dode en begraven filosofen vriendschap ooit definieerden. Dan zijn er de boeken van het genre *Hoe je vrienden maakt en mensen beïnvloedt*, die gaan over netwerken en het gebruiken van

anderen om je invloed te vergroten. Maar zoals sommige filosofen uit de eerste categorie boeken – Aristoteles bijvoorbeeld – je zullen vertellen, zijn vriendschappen die je onderhoudt om voordelen voor jezelf te behalen niet de meest oprechte vriendschappen. De derde categorie boeken bestaat uit een handvol zelfhulpachtige boeken die je helpen om je vriendschappen naar een hoger niveau te tillen, zoals het boek *Frientimacy*, dat de bouwstenen van een goede vriendschap uit de doeken doet.

Hoewel er in het genre fictie meer boeken, films en series bestaan waarin vriendschap de hoofdrol speelt, moet vriendschap het meestal doen met een bijrol en stelen romantische relaties de show in onze culturele uitingen. Dat brengt ons terug bij die alien in de boekwinkel. De eerste conclusie, dat onze samenleving partner- en familierelaties op een hoger niveau zet dan vriendschappen, ligt wat dichterbij de waarheid. We behandelen vriendschappen vaak als een soort bonus, als een uitlaatklep voor wanneer het niet goed gaat met die andere, belangrijkere relaties. Maar waarom eigenlijk? De alien in de boekwinkel zal het misschien niet zo snel opmerken tussen alle cultuuruitingen die op familiebanden en liefdesrelaties focussen, maar onderzoek wijst uit dat we op individueel niveau juist aangeven veel waarde te hechten aan vriendschappelijke connecties. Ook brengen we steeds meer jaren door buiten een relatie of traditioneel gezinsverband – jaren waarin hechte vriendschappen vaak een belangrijke rol spelen.

Ik kan er zelf van meespreken. In tegenstelling tot veel vrouwen uit vorige generaties, die vanuit hun ouderlijk huis direct gingen samenwonen en trouwen, leef ik al meer dan 12 jaar zelfstandig. Verschillende partners passeerden de revue, maar ik ontwikkelde mezelf in de eerste plaats tot wie ik nu ben in het bijzijn van mijn vrienden, en in het bijzonder van mijn beste vriendin. We ontmoetten elkaar een paar jaar geleden op een feestje. Terwijl ik stond te dansen, ving ik met een half oor het gesprek naast mij op. Een vrouw met stralende ogen vertelde vol humor over alles wat er misging toen ze haar fiets aan het opknappen was om naar Spanje te fietsen. Ik moest luider lachen dan haar gesprekspartner en wist meteen dat ik het feestje niet zou verlaten zonder een koffie-afspraak voor de volgende dag. Inmiddels zijn we ontelbare koffies later. En niet alleen dat: we maakten mee hoe we nieuwe relaties begonnen en beëindigden, naar andere landen verhuisden, medische keuzes navigeerden, sterfgevallen en familieruzies beleefden. We stuurden elkaar sms-updates als er iets spannends op professioneel vlak stond te gebeuren, we moedigden elkaar aan om onze dromen waar te maken. Zij is getuige van alle belangrijke, en ook veel triviale, momenten in mijn leven. En hoewel we allebei nog andere vriendschappen en ook romantische relaties hebben, durf ik te stellen dat mijn vriendschap met haar misschien wel de waardevolste band in mijn leven is.

Ik had nooit bewust stilgestaan bij het belang van die vriendschap. Als mensen me vroegen of er ‘iemand in mijn leven was’, kwam het nooit in me op om te antwoorden ‘jawel, mijn beste vriendin en een handvol andere vrienden!’. Totdat ik het boek *All the Single Ladies* van journaliste Rebecca Traister las. Het is geen boek over vriendschap, maar Traister breekt in dit boek wel een lans voor de plek die vriendschappen in de levens van vrouwen kunnen innemen. Ze schrijft: ‘We passen in onze maatschappij een aantal criteria toe om te bepalen wat een “echt” partnerschap is. Bijvoorbeeld dat mensen regelmatig seksueel contact met elkaar moeten hebben, fysieke aantrekkingskracht moeten voelen, of trouw aan elkaar moeten zijn. Maar als je die criteria op huwelijken toepast, voldoen die ook niet altijd. Traditionele relaties zijn simpelweg niet de enige banden die de levens van vrouwen richting geven, voeden en de moeite waard maken.’

Wie iets over de staat van vriendschap wil weten, kan vandaag ook niet om eenzaamheid heen. We lezen steeds meer over de ‘eenzaamheidsepidemie’, die volgens media heerst, die door politici bestreden wordt en waar wetenschappers oplossingen voor zoeken. Kranten schrijven over ouderen die na hun overlijden wekenlang in huis liggen omdat er niemand was die hen gemist heeft. Of over jongeren die zich eenzaam voelen, ook al hebben ze soms lange vriendenlijsten op social media. Iedereen – jong en oud – kan eenzaam worden en niemand wil

het zijn, zo lijken artikels over de ‘eenzaamheidsepidemie’ te waarschuwen. En als je het eenmaal bent, is het moeilijk om ervan af te komen: we vermijden mensen die eenzaam zijn en wie zich eenzaam voelt, heeft daardoor vaak negatieve of juist te hoge verwachtingen van nieuwe ontmoetingen, die vervolgens weer sneller in teleurstelling eindigen. Misschien schrijven we niet zoveel over vriendschappen omdat we ze alledaags en vanzelfsprekend vinden, maar het is blijkbaar toch niet altijd zo gemakkelijk om vrienden te maken of om kwalitatieve vriendschappen te hebben.

Wie moeite heeft met een romantische relatie kan terecht bij allerlei psychologen, seksuologen, coaches, datingbureaus en zelfhulpboeken. Wie wil leren om goede vriendschappen uit te bouwen heeft minder opties en zal misschien zelfs vreemd aangekeken worden. Er rust nog steeds een groter taboe op zeggen dat je er wel een goede vriend bij zou kunnen gebruiken dan op zeggen dat je een lief mist in je leven.

Romantische relaties worden aan alle kanten uitgeplozen en we worden voortdurend aangemoedigd om ze aan te gaan als we ze niet hebben, maar hoe vaak staan we eigenlijk stil bij de som van alle vriendschappen die we hebben, bij onze eigen vriendschappen als geheel? Wat ze voor ons betekenen en hoe ze ons leven mee vormen? Welke “soorten” vriendschappen we hebben en welke soorten vriendschappen we er misschien nog bij zouden willen hebben? En denken we daar ook aan op andere momenten dan wanneer we verward zijn in

een ruzie met een vriend of wanneer we ons eenzaam voelen? In dit boek ga ik op zoek naar antwoorden.

Onze vrienden geven ons dating- en carrièreadvies en via hen leren we vaak nieuwe partners en werkgevers kennen. Met onze vrienden delen we oude interesses en ze laten ons kennismaken met nieuwe. Ze helpen ons om meer zelfvertrouwen en inzicht te krijgen in onszelf en onze relaties. Ze brengen ons in contact met nieuwe plekken en nieuwe ideeën. Ze geven ons advies en praktische ondersteuning. Ze helpen ons om dingen te doen die we niet alleen durven. Ze zijn goed voor onze gezondheid. En wanneer jij die dingen op jouw beurt terugdoet voor je vrienden, maakt dat ook nog eens gelukkig.

Vriendschappen doen vaak niet onder voor partner- en familierelaties. Ze zijn even veelzijdig, onderhevig aan ups en downs en waanzinnig interessant. En vriendschappen verdienen ook boeken, het liefst een hele plank vol. Want er valt zoveel meer te zeggen over vriendschap dan ik doe in dit boek. *Vriendschap in tijden van eenzaamheid* is een poging om de meest opvallende veranderingen die ik om mij heen zie gebeuren in kaart te brengen. Ik koos zes thema's waar ik mijn gedachten, de wetenschap en hier en daar een dosis popcultuur en memes op los liet. Als Nederbelg heb ik zoveel mogelijk Belgisch en Nederlands onderzoek gebruikt zodat lezers uit beide landen het boek kunnen lezen. Omdat onze landjes relatief klein zijn en dus niet altijd alles wordt onderzocht,

gebruikte ik hier en daar ook de resultaten van Amerikaans onderzoek. Wanneer ik over mijn eigen vrienden vertel, lees je fictieve namen, want ik was degene die zo nodig een boek moest schrijven over onze levens, mijn vrienden hebben daar nooit om gevraagd. Met *Vriendschap in tijden van eenzaamheid* poog ik een – beperkt, maar hopelijk prikkelend – licht te werpen op vriendschappen van vandaag; een boek dat je misschien zal aansporen om je eigen vriendschappen met nieuwe ogen te bekijken.

HOE EENZAAM IS ALLEEN?

VRIENDSCHAP EN EENZAAMHEID

Het is vrijdagochtend, 7.15 uur. Ik zit in de trein met een thermosbeker koffie in de hand, een roman op schoot. De avond ervoor was ik in de bekende Netflixvalkuil getrapt, waarbij de streamingdienst voordat je kunt wegklikken snel een volgende aflevering opstart van de spannende serie die je volgt en je wel verder móét kijken. Ook al ben je moe. Ook al is de thee koud en staat de afwas op je te wachten. Ook al moet je de volgende ochtend om zes uur opstaan. Pas vier afleveringen later wist ik met moeite mijn laptop dicht te klappen en te ontsnappen. Ineens waren er nog maar vijf uur over om te slapen, met als gevolg dat deze ochtend de nevel even dik in mijn hoofd ligt als in de velden waar de trein nu al een kwartier stilstaat. Er zal nog een extra koffie nodig zijn voordat ik me op zwaarder leesvoer kan concentreren en dus stop ik de roman terug in mijn rugzak. Ik pak de Metrokrant erbij, die is achtergelaten door een arme reiziger die nog eerder opstond dan ik. *Metro* kent haar lezers; de krant opent op de voorpagina met ‘Een slape-loze nacht maakt je eenzaam’. Ik lees dat onderzoekers van de universiteit van Californië ontdekt hebben dat het normaal is om je alleen te voelen na een nacht met weinig slaap. Mensen die moe zijn, hebben geen zin in sociaal contact en zien er ook eenzaam uit, bleek uit het onderzoek.

Ik kan niet met zekerheid zeggen of ik me deze ochtend op de trein eenzamer voel dan tijdens treinritten volgend op een goede nachtrust, maar ik weet wel dat ik er niet aan moet denken dat iemand nu een gesprek met me aanknoopt. Als je moe bent, kost elke inspanning extra moeite. Een nutteloos gesprek met een vreemdeling is wel het laatste waar ik me voor wil inspannen. Waarschijnlijk is die onwil van mijn – bleke, verkreukelde, oogcontactvermijdende – ochtendgezicht af te lezen. Wie een nacht goed slaapt daarentegen, ziet er socialer uit en zal meer sociaal contact hebben, zo vertelt het artikel me nog.

Ik geeuw, zo wereldschokkend is deze informatie niet. Het is zelfs vrij voorspelbaar en nauwelijks de voorpagina waardig. Toch is *Metro* zeker niet de enige krant die elk onderzoek naar de oorzaken of gevolgen van eenzaamheid breed uitmeet. Het afgelopen jaar haalde ik het ene na het andere feitje over eenzaamheid uit de media. In *Knack* las ik bijvoorbeeld dat eenzaamheid even ongezond is als obesitas. In *De Morgen* las ik dat ‘de eenzaamheidsepidemie’ jongeren veel meer treft dan ouderen. In *Trouw* las ik dat eenzaamheid twintig procent dodelijker is dan roken en dubbel zo dodelijk als drinken. Ik las dat mannen eenzamer zijn dan vrouwen, dat vrouwen eenzamer zijn dan mannen. Dat sociale media ons eenzamer maken, dat sociale media ons juist socialer maken. Dat wetenschappers een pil tegen eenzaamheid ontwikkelen. Dat Groot-Brittannië een minister van eenzaamheid heeft, die de Britten aanraadt om hun ouders