

VRIEND



Saskia Kalb

# VRIEND

De kunst om  
minder van elkaar  
te verwachten

NOORDBOEK

© 2026 Saskia Kalb | uitgeverij Noordboek

Omslagontwerp: René van der Vooren

Illustratie omslag: Nasharaga via Shutterstock, bewerkt door René van der Vooren

Boekverzorging: Elgraphic

ISBN 978 94 6471 500 2

NUR 730 | 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, Hellingbaas 1, 8401 JH Gorredijk, Nederland – [info@noordboek.nl](mailto:info@noordboek.nl). Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Noordboek is onderdeel van  
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

[www.noordboek.nl](http://www.noordboek.nl)

*Voor Fantomas  
omdat jij het bent*



# Inhoud

Proloog	9
Beste lezer	11

## Deel 1

### **De vriend op het voetstuk**

I	Even voorstellen	15
II	Bestaan in spiegelbeeld	18
III	Vaders van de vriendschapsfilosofie	23
IV	Van Cicero tot Camus: fragmenten over vriendschap	30
V	De eerste opponent: Aristoteles' deugdzame vriend	38

## Deel 2

### **Als vriendschap fastfood wordt**

VI	Wat vriendschap niet is	43
VII	De behoefte aan verbondenheid	47
VIII	Er is iets aan de hand met vriendschap	53
IX	Extravert of introvert: wie ben je als niemand kijkt?	59
X	Over leven in een extraverte wereld	68
XI	De tweede opponent: de fastfoodvriend	72

### Deel 3

#### **Tussen deugd en fastfood: de feilbare vriendschap**

XII	Botsende persoonlijkheden	79
XIII	Conflictstrategieën	87
XIV	De emotionele onderstroom	107
XV	Van misverstand naar vergeving	112
XVI	Het evenwicht van het onzichtbare	127

### Deel 4

#### **Vriendschap zonder blauwdruk**

XVII	Vasthouden en loslaten	135
XVIII	De projectvriendschap van Schopenhauer	143
XIX	Zielsverwantschap à la Montaigne	147
XX	Vriendschapshomofilie versus de maatschap van Blanchot	150
XXI	Onmogelijke vriendschappen	156
XXII	Lang leve toevallige ontmoetingen	161

### Deel 5

#### **Sociale soberheid**

XXIII	Alleen-tijd	167
XXIV	Verbinding in verstillig	171
XXV	Begrensde betrokkenheid	178
XXVI	De kunst van de maatvoering	184
XXVII	Verdwalen in goed gezelschap	188
	Woorden van dank	193
	Literatuurlijst	195
	Noten	197

# Proloog

## Over de moed om minder te verwachten

Vriendschap lijkt vanzelfsprekend, totdat de vanzelfsprekendheid verdwijnt. Totdat iemand meer vraagt dan de ander kan geven, of de afstand ongemakkelijk groot wordt. Stilte wordt al snel uitgelegd als desinteresse en trouw verandert in een plicht die energie kost in plaats van geeft.

Het woord ‘vriend’ wordt makkelijk gebruikt. Het rolt licht over de tong en suggereert een gezond sociaal leven. Maar wie goed kijkt, ziet dat vriendschap vaak onder druk staat. We hebben haar teruggebracht tot louter gezelligheid of verheven tot een moreel ideaal. Ze moet verbinden of verdiepen en intussen voldoen aan onuitgesproken verwachtingen over nabijheid en loyaliteit. Zo sluipt de vraag binnen of je wel een goede vriend bent.

Misschien is dat de verkeerde vraag.

Een optelsom van eisen verschaalt de bodem waarin vriendschap wortelt. Zij gedijt beter bij begrenzing: minder verwachtingen, minder vaste rollen en ruimte voor stilte – ook wanneer verschillen voelbaar worden. De vraag verschuift dan van jouw geschiktheid als vriend naar wat vriendschap in wezen is en of zij toestaat jezelf te blijven.

Dit boek komt voort uit het ongemak van iemand die zich niet altijd thuis voelt in een wereld waarin zichtbaarheid en extraversie de norm zijn. Van iemand die nabijheid zoekt, maar ook rust nodig heeft en inmiddels weet dat trouw soms een prijs heeft. Daarom valt de keuze op nuchterheid, om vriendschap te ontdoen van een overdaad aan verwachtingen die haar dreigen te verstikken.

Tussen het klassieke ideaal van de ‘volmaakte vriend’ en de vluchtigheid van de snelle connectie ligt een onontgonnen veld. Daar bevinden zich de meeste vriendschappen: vaak plezierig en steunend, maar ook feilbaar, onhandig en soms teleurstellend. Op dat terrein beweegt zich dit boek om de essentie van vriendschap bloot te leggen.

De meest wezenlijke vraag die we een ander kunnen stellen is misschien niet: ‘Wat voeg jij toe aan mijn leven?’ Het is een bescheidener verzoek: ‘Kun jij er zijn, zonder mij te willen vormen, verklaren of vastleggen?’

## Beste lezer,

Sommige zinnen ontstaan uit verwondering, andere uit verzet. Dit boek ontsprong aan een gevoel van vervreemding: het idee dat ik de taal van vriendschap niet altijd beheers.

Voor wie de wereld wat stiller en behoedzamer ervaart, wordt de extraverte maatschappij vanzelf een meetlat waarlangs het eigen tekortschieten zichtbaar wordt. Maar is stilte werkelijk problematisch, of doet onze cultuur simpelweg geen recht aan degenen die liever op de achtergrond blijven?

Sociale overdaad wordt vaak verward met sociaal succes. Veel mensen hebben geen gebrek aan contact, maar raken toch uitgeput. Niet door een tekort aan vrienden, maar door een tekort aan verbondenheid. Er ontstaat een relationele verzadiging waarbij het aantal verbindingen de kwaliteit ervan overschaduwet. In de jacht op maximale aanwezigheid verliest vriendschap haar stilte, en daarmee haar draagkracht. Zo ontstaat de paradox van de overvolle agenda met daaronder een knagend gevoel van existentiële eenzaamheid.

Wat volgt is een pleidooi voor een zekere soberheid in vriendschap. Een idee dat kil kan klinken, maar in werkelijkheid de voorwaarden schept voor warmte. Dit pleidooi krijgt scherpte in het gesprek met twee uitersten. Aan de ene kant staat Aristoteles met zijn ideaal van de deugdzame vriend: trouw en verheven, maar vaak ook streng en onbereikbaar. Aan de andere kant vinden we de moderne 'fastfoodvriend'. Hij is gezellig en gehaast, maar zelden steunend wanneer verdriet of conflict binnendringen.

Tussen deze twee karikaturen zoek ik een eigen midden: vriendschap als oefening in nabijheid én beperking, met ruimte voor rafelranden. Wanneer we realistische verwachtingen hebben van onze eigen tekortkomingen en die van onze vrienden, is er meer gelegenheid voor duurzame verbindingen. En dat is hard nodig. Want hoewel de waarde van vriendschap groeit in een ontwrichte wereld vol digitale ruis en maatschappelijke onrust, groeit de eenzaamheid mee. De Wereldgezondheidsorganisatie spreekt inmiddels zelfs van een mondiaal gezondheidsrisico.

We doen vaak alsof vriendschap vanzelf hoort te gaan, natuurlijk en harmonieus. Pas wanneer die vanzelfsprekendheid wegvalt, blijkt hoe weinig zorg we voor deze relatievorm hebben. Voor liefdesrelaties schakelen we zonder aarzeling professionele hulp in, terwijl spanningen binnen vriendschap meestal onder de radar blijven. Juist door die vermeende moeiteloosheid ontbreken vaak de woorden wanneer relaties onder druk komen te staan. Het resultaat is dat we de schaduwzijden van vriendschap vaak zwijgend ondergaan. Terwijl vriendschap voor velen een belangrijke levensader is die langer standhoudt dan romantische of familiebanden.

Dit boek schreef ik niet omdat ik de antwoorden heb, maar omdat ik ze zocht. Ik klop aan bij filosofen als Blanchot en Camus en combineer hun wijsheid met mijn eigen verkenning van de kwetsbaarheid van verbinding en verlies.

De titel *Vriend*, in enkelvoud, is een bewuste keuze voor eenvoud. In een wereld van netwerken en volgers wil dit boek een ode zijn aan de herwaardering van wat vriendschap in haar kern is: een oefening in menselijkheid. Soms lastig, vaak troostrijk, maar nooit zomaar een voetnoot. Met dit boek hoop ik het zicht te verdiepen op je eigen behoeften en die van de ander, zodat het gemakkelijker wordt om in relaties mee te buigen zonder jezelf te verliezen. Of om te ontdekken dat je eigen dans in verstillings ook een vorm van verbondenheid kan zijn.

Met vriendelijke groet,

Saskia Kalb

## **DEEL 1**

# De vriend op het voetstuk



# I

## Even voorstellen

### **Een extravert gezin, en ik**

Zoals ik al aangaf, is de komende beschouwing verweven met mijn persoonlijke vriendschapsworstelingen. Daarom leek het me passend dat ik mezelf eerst voorstel. Om bij het begin te beginnen: ik kom uit een extravert gezin. Mijn vader was niet slechts lid van allerlei verenigingen, meestal was hij voorzitter. Ook mijn moeder was een clubjesmens. Haar muzikale talent kwam pas echt tot zijn recht op een podium, voor een zo groot mogelijk publiek. En dan mijn broer: een entertainer *pur sang*, die even makkelijk een vriendengroep vermaakt als dat hij de scepter zwaait over Valkenswaard als Prins Carnaval.

Verlegen of onzichtbaar waren mijn gezinsleden bepaald niet.

En ik? Ik was het kind dat liever in haar eigen wereld verbleef, verdiept in een *Donald Duck* of stilletjes op een beschutte plek bij een nest jonge poezen. Vriendinnetjes waren er wel, maar dieren, stilte en verbeelding waren mijn echte metgezellen. Mijn ouders spoorden me aan om net zo sociaal te zijn als zij, maar het was alsof je een mol zou vragen om het lied van het ochtendgloren mee te fluiten.

### **De knellende mal en de paradox**

In dit gezellige en liefdevolle, maar luidruchtige nest ontstond een fundamentele paradox die mijn vriendschappen jarenlang zou beheersen. Omdat de extraverte meetlat de enige was die ik kende, ontwikkelde ik een identiteit die mij eigenlijk vreemd was. Ik leerde me uitbundiger voor te doen dan ik was. Terwijl mijn temperament eerder terughoudend en observerend is, gedroeg ik me in vriendschap-

pen als een ‘Aristotelische held’. Ik koos een partner en vrienden die pasten bij de rol die ik speelde, niet bij de persoon die ik was. Ik deed mijn uiterste best om te voldoen aan het Aristotelische ideaal van de moreel voortreffelijke, altijd aanwezige vriend. Het tragische is dat je jezelf kunt verliezen in de zoektocht naar verbondenheid. Aristoteles, waarover later meer, stelde dat een vriend je deugdzaam moet maken, maar ik leerde pas laat dat vriendschap slechts vruchtbaar is als je trouw bent aan je eigen natuur. Anders ontardt trouw in een vermoeiende toneelrol waarbij je telkens weer over je eigen grenzen heen stapt.

Ik spreek hier en in het vervolg overigens meestal over vrienden, maar dit begrip omvat natuurlijk zeker ook vriendinnen. Wanneer het gaat over de waarde die ‘hij’ als vriend heeft, kan daar evengoed ‘zij’ staan. Steeds ‘vrienden en vriendinnen’ schrijven bevordert de leesbaarheid niet, maar weet dat beide varianten me even dierbaar zijn.

### **Oude schoenen oppoetsen**

Diezelfde paradox tekent ook mijn loyaliteit. Ik denk dat ik een loyale vriendin ben – maar denken we dat niet allemaal? Wat me onderscheidt, is dat ik geneigd was te lang aan vriendschappen vast te houden. Ik ben nooit een klever geweest, maar eerder iemand die geen oude schoenen weggooit, zelfs als ze knellen. Ik blijf ze liever oppoetsen, in de hoop dat ze op een dag weer lekker zitten.

Het is moeilijk om iets positiefs te schrijven over het vasthouden aan een relatie die zijn houdbaarheidsdatum is gepasseerd. Mijn loyaliteit had soms een egoïstisch motief. Deze trouw had minder met toewijding te maken dan met plichtsbesef en de angst om zonder vrienden te zijn. Daarnaast ben ik een getalenteerd beoefenaar van het grote gebaar: de neiging om te willen helpen, te ondersteunen en op te lossen. Het is het vermoeiende spanningsveld van de introverte ziel die zich tot redder vormt om niet te verdwijnen in een extraverte wereld. Maar niet ieder verzoek om gehoord te worden vraagt om een oplossing, laat staan van mij.

Emotioneel volwassen worden betekent, denk ik, onder meer de innerlijke tegenspraak te ontrafelen en haar te laten bestaan. Leren dat

ik als een 'leeuw' kan zijn voor wie mij dierbaar is, zonder mijn eigen stilte op te offeren; inzien wanneer ik moet vasthouden en wanneer ik, in alle sereniteit, beter kan loslaten.

Tegelijk blijf ik mijn vrienden met hand en tand verdedigen. Ik probeer naast hen te staan wanneer het ertoe doet, zonder hun leven over te nemen. Mijn loyaliteit is stevig, maar niet meer eindeloos; mijn grens trek ik met steeds vastere hand.

Begrenzing hoort bij vriendschap. Zelfs aan de hechtste band komt ooit een einde, al is het door de dood. Ondanks de pijn van rouw, verwijfeling of teleurstelling blijven we nieuwe vriendschappen zoeken. Hier spreekt een hardnekkige hoop. Dat de verbinding deze keer blijft. Daarom is het interessant de diepere vragen te onderzoeken: wat verstaan we eigenlijk onder vriendschap? Wat vragen we van elkaar zonder het uit te spreken? En hoe verhouden nabijheid en stilte zich tot elkaar in een tijd van overvloed?