



Info



Digitaal



Print



Media



Bron: Milan Zrnic

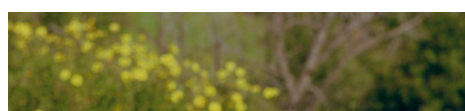
Bijschrift

“Het verbaasde ons dat er zoveel grote, belangrijke dingen waren die we nooit met elkaar hadden besproken.” Met je beste vriend(in) naar de relatietherapeut. Een stap te ver, of net verhelderend? De Amerikaanse vriendinnen Aminatou en Ann vertellen hoe het hen heeft geholpen, wij schotelden relatietherapeuten Rika Ponnet en Sarah Hertens op deze Dag van de Vriendschap enkele prangende vragen voor. Kiezen vrienden ook in ons land voor therapie? En in hoeverre moeten we vechten voor onze vriendschap? “Hechte vriendschappen lijken sterk op een broer-zusrelatie.”

De vriendinnen Aminatou Sow en Ann Friedman hebben al heel wat watertjes doorzwommen. Ooit was het zelfs zo moeilijk dat ze samen naar een relatietherapeut trokken. Ja, een relatietherapeut. Want voor partners gaan we ver, maar vrienden bannen we veel makkelijker uit ons leven, vinden ze. “Als een vriendschap moeizaam gaat, kijkt niemand er echt van op als je zonder iets te zeggen nooit meer iets van je laat horen, ook al was je jarenlang een belangrijk onderdeel van iemands leven.”

Het duo gelooft daarentegen in stretchen: de moeite doen om erachter te komen hoe je de verschillen kan overbruggen en hoe je je kan aanpassen aan de veranderende band die je met elkaar hebt. “Stretchen is uitgedaagd worden en dat voelt zowel lastig als bevredigend. Je hoeft heus niet op elk moment precies even ver te stretchen — soms heeft de één nu eenmaal iets meer nodig van de vriendschap dan de ander — maar op lange termijn moeten geven en nemen wel in evenwicht zijn.”

(Lees verder onder de foto.)





Info



Digitaal



Print



Media



Bron: Milan Zrnic

Bijschrift

Aminatou en Ann vertellen over hun ervaring in hun boek 'Ware Vriendschap', waarvan onlangs de Nederlandse vertaling uitkwam. Een rechte doorzee relaas over alle (fijne en minder aangename) facetten van vriendschap, en een uitloper van hun podcast *Call Your Girlfriend* (<https://www.callyourgirlfriend.com/episodes>). Daarin bespreken Aminatou en Ann al enkele jaren hun lange-afstandsvriendschap — de twee vrouwen wonen al langer aan de tegenovergestelde kustlijn van Amerika dan dat ze in dezelfde stad vertoefden.

Barsten in de vriendschap

Op de bank bij de relatietherapeut volgden Aminatou en Ann enkele confronterende sessies. “Ze begonnen resultaat op te leveren toen we met haar hulp begonnen in te zien waar de barsten in onze vriendschap zaten”, vertellen de vriendinnen in hun boek. “Ze legde uit dat we in een spiraal zaten die voor alle soorten intieme relaties funest is. Ann doet er lang over om dingen te verwerken. Daardoor lijkt het alsof ze niet altijd reageert op wat er gebeurt, maar na afloop blijft ze er soms uren over nadenken. Aminatou vindt het juist fijn als iemand het meteen toegeeft als er iets niet lekker gaat, en voelt zich het prettigst als er een duidelijk plan is.”

Een stap te ver

“Het verbaasde ons dat er zoveel grote, belangrijke dingen waren — behoeftes, verwachtingen, hoe we het liefst met anderen omgingen — die we nooit expliciet met elkaar hadden besproken”, vertelt het duo nog. “We moesten eerst inzien hoe verschillend we eigenlijk waren voordat we konden begrijpen wat er gebeurd was. We hadden te veel dingen als vanzelfsprekend gezien.”



Aminatou en Ann

Organisatie van de geciteerde

“Veel van onze vrienden hebben met hun partner in relatietherapie gezeten, met hun eigen gezin of met hun ouders. Maar in relatietherapie gaan met je beste vriendin lijkt een stap te ver”, besluiten Aminatou en Ann. “Het klinkt nog steeds vreemd om te zeggen: ‘We zijn in therapie gegaan om onze vriendschap te redden.’ Maar het klinkt lang zo belachelijk niet als je denkt dat we ook hadden kunnen zeggen: ‘We hebben niet alles gegeven om onze vriendschap te redden.’”

Zeldzaam fenomeen



Is met je beste vriend(in) therapie volgen ook in ons land in opmars? Relatietherapeute Rika Ponnet heeft nog nooit eerder vrienden ontvangen in haar praktijk. “Maar dat wil niet zeggen dat het onderwerp vriendschap tijdens gesprekken niet naar voren komt, noch dat ik er niet voor opensta”, vertelt ze. “Ik zie vooral mensen die problemen hebben in hun kernrelaties: de band met de ouders, kinderen en levenspartner.”



Info



Digitaal



Print

Bij Rika's collega Sarah Hertens kwamen één keer twee vriendinnen te rade. “De ene vriendin had na een lange relatie gebroken met haar partner, de andere vriendin had na de breuk een korte affaire met die bewuste ex”, vertelt de relatietherapeut. “Die gebeurtenis vormde een huizenhoge drempel om van hun vriendschap te genieten. Ze wilden elkaar niet kwijt, en vroegen mijn advies om elkaar weer terug te vinden. Dat vond ik mooi.”

(Lees verder onder de foto.)



Media



Bron: Steven Richardson/VTM

Bijschrift

Self chosen family

De twee experts zijn het er roerend over eens: we hechten meer belang aan vriendschappen dan vroeger. “Dat heeft voor een groot stuk te maken met het feit dat er steeds meer singles zijn”, vertelt Rika Ponnet. “Vaker en vaker geven mensen aan dat hun vrienden even belangrijk zijn voor hen als familie. *Self chosen family*. Bij sommige intieme vriendschappen omschrijven ze elkaar als een broer en een zus.”



Sarah Hertens
Relatietherapeute

Volgens Sarah Hertens neemt de appreciatie voor vrienden ook toe wanneer je ouder wordt. “Als je net met je partner samen bent, krijgt die veel aandacht”, vertelt ze. “Velen gaan samenwonen en zetten kinderen op de wereld... en dan is er minder ruimte voor vriendschappen. Maar naarmate je ouder wordt en er weer tijd vrijkomt, heb je veel aan je vrienden. Er is intussen het besef dat je partner niet aan al je noden en verlangens kan voldoen — en dat hoeft ook helemaal niet. Je vrienden vullen die gaten in.”

Vriendschap is voorwaardelijk



Info

Sarah Hertens is voorstander van relatietherapie voor vrienden. “Je zou het ook een coaching voor vrienden kunnen noemen, net zoals collega’s weleens hulp krijgen om het teamgevoel te versterken. Het kan jou of jullie helpen om antwoorden te vinden, de juiste richting te kiezen. Het is verhelderend wanneer er een derde, objectieve partij eens meekijkt naar waar die kink in de kabel zich precies bevindt. Je kan daar zelf iets uit leren én een vriendschapsrelatie versterken. Dus dan denk ik: waarom ook niet?”



Digitaal

⋮ Rika Ponnet
Relatietherapeute



Print

Maar Rika Ponnet betwijfelt of er in de toekomst meer vrienden voor therapie zullen kiezen. “Mensen stappen met hun vragen naar een therapeut omdat er lijden in hun relatie is, en ze dat zelf niet opgelost krijgen. De relatie dan maar verbreken is geen optie, die band vinden ze te waardevol”, legt de relatietherapeute uit. “En daar wringt het schoentje als we het hebben over vriendschappen. Wat de band tussen ouder en kind en de band tussen twee partners onderscheidt van andere relaties, is exclusiviteit. Van vrienden heb je er meestal meer dan één. Vriendschappen zijn voorwaardelijker, je kan ze makkelijker loslaten als ze niet meer beantwoorden aan je behoeftes.”



Media

Broer-zusrelatie

“Heel hechte vriendschappen lijken, zoals ik net al aanhaalde, op een broer-zusrelatie”, vervolgt ze. “Maar ook broers en zussen gaan zelden samen in therapie. Gezinstherapie, ja. Ouder en kind, absoluut. Maar een broer en zus die bij een therapeut hun problemen willen oplossen? Ze zijn eerder uitzondering dan regel. Dat heeft opnieuw te maken met het feit dat ze een trede lager staan dan de meest exclusieve relaties. Als je hoort over broers en zussen die niet overeenkomen, accepteren mensen dat beperkte contact ook sneller dan wanneer je praat over ouders, kinderen en levenspartner. Het is nu eenmaal een andere levenslijn.”

Moest een vriendschap spaak lopen, dan is dat misschien wel pijnlijk. Maar het is niet per se heel erg, benadrukt Rika Ponnet nog. “Onderzoek wijst uit dat de meeste vriendschappen zo’n vijf à tien jaar duren en verbonden zijn met onze levensfases. Dat je mensen met wie je in je jeugd veel tijd hebt doorgebracht op latere leeftijd amper ziet, is dus normaal. Het hoort bij het leven.”

De strijd waard?



Wil je weten of je vriendschap de moeite waard is om voor te vechten? Relatietherapeute Sarah Hertens lijst vier pijlers voor een gezonde vriendschapsrelatie op.

1. Ongedwongen omgang en echt contact: kunnen jullie gemakkelijk met elkaar praten? Zijn jullie écht geïnteresseerd in elkaar?

2. Respect: tonen jullie respect voor elkaar? Een voorbeeld: als jullie het niet eens zijn over bepaalde onderwerpen, is het belangrijk dat je elkaar daar niet voor afstraft.



3. Humor: in elke relatie — of het nu gaat om een liefdesrelatie of een intense vriendschapsband — moet je kunnen lachen. Met elkaar, om elkaars grapjes. Humor is een bindmiddel.



Info

4. Veiligheid: kan je jezelf zijn? Durf je je eigen mening te vormen en te verkondigen aan elkaar?



Digitaal

Lees ook:



Print

[Vrienden maken na je dertigste, evident is het niet. Psycholoog geeft tips: “Ga jezelf niet anders voordoen zodat je past in het plaatje van de ander” \(https://www.hln.be/psycho/vrienden-maken-na-je-dertigste-evident-is-het-niet-psycholoog-geeft-tips-ga-jezelf-niet-anders-voordoen-zodat-je-past-in-het-plaatje-van-de-ander-br-br-br~a4c54602/\)](https://www.hln.be/psycho/vrienden-maken-na-je-dertigste-evident-is-het-niet-psycholoog-geeft-tips-ga-jezelf-niet-anders-voordoen-zodat-je-past-in-het-plaatje-van-de-ander-br-br-br~a4c54602/)



Media

[Studie toont aan: 2 op de 3 koppels beginnen als vrienden. “Rommelige grens tussen vriendschap en romantiek” \(https://www.hln.be/seks-en-relaties/studie-toont-aan-2-op-de-3-koppels-beginnen-als-vrienden-rommelige-grens-tussen-vriendschap-en-romantiek~a03ec18f/\)](https://www.hln.be/seks-en-relaties/studie-toont-aan-2-op-de-3-koppels-beginnen-als-vrienden-rommelige-grens-tussen-vriendschap-en-romantiek~a03ec18f/)