

(Ont)vrienden voor dummies

Overwegingen bij vriendschappen, en hoe ze netjes te beëindigen.

De hoeveelheid moeite die je voor elkaar doet, moet ongeveer in balans zijn. Iedereen houdt in zijn hoofd een soort 'boekhouding' bij.

In de meeste gevallen verwatert vriendschap vanzelf als je enkele malen niet op een uitnodiging ingaat.

Besluit je toch om iemand actief te ontvrienden?

Houd het dan in een face to face-gesprek bij jezelf. 'Het brengt mij niet meer...' 'Ik vind niet meer...' En maak de ander geen verwijten. Ontvriend worden is voor hem/haar al pijnlijk genoeg.

Op social media hoef je – als je genoeg hebt van die ander – niet per se te ontvrienden. Op Facebook zit bijvoorbeeld ook een knop waardoor je alle berichten/updates van die ene 'vriend' niet meer ziet. Een milde vorm van ontvrienden dus. De ander kan op die manier niet zien dat je hem/haar hebt 'uitgezet'.

Ben je een 'alle-mansvriend'?

Heel vermoeiend. Bedenk dat je niet bij iedereen de warme, begripvolle persoonlijkheid hoeft uit te hangen. Gewoon vriendelijk zijn is genoeg. Daardoor kun je selectiever zijn met echte vrienden.

Hoeveel zeg je?

Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat in de jaren 80 mensen beweerden dat ze vier of vijf echte vrienden hadden. Inmiddels zou dat aantal zijn gedaald naar twee à drie. Uiteraard is het aantal Facebook-vrienden gestegen: Amerikanen hebben er gemiddeld 200.

door een andere vriendin. Webber: „Ik vind het logisch dat je in de loop van je leven vrienden en vriendinnen hebt die op een gegeven moment niet meer passen. Als je merkt dat je geen tijd en energie meer in die vriendschap wilt stoppen, is het een soort natuurlijk proces dat je vrienden kwijtraakt, dat vriendschappen verwateren. Dat vind ik niet erg, dat hoort gewoon bij je ontwikkeling.”

Pijnlijk wordt het als je je gedwongen voelt om er actief een punt achter te zetten. Webber: „Ik heb een vriendin met wie ik ooit veel deelde maar op een gegeven moment niet meer op dezelfde golflengte zat, ook op de laffe manier ontvriend: via de mail dus. Daar heb ik achteraf heel veel spijt van, ik zou dat nooit meer op die manier doen.”

Misschien ook al omdat Webber, in het dagelijks leven spreker, coach en schrijver, inmiddels weet hoe het voelt om digitaal te worden ontvriend. „Ik kreeg vorig jaar een mail van een vriendin die ik al tien jaar kende: ze wilde de vriendschap verbreken. Dat was een behoorlijke schok voor me. Met die vriendschap was in mijn ogen namelijk helemaal niks mis. Ze was me heel dierbaar en we hadden genoeg om te delen, vond ik. Haar mail kwam voor mij totaal uit de lucht vallen.” Het gaf haar 'een diep gevoel van afwijzing'. „Ik was er behoorlijk door geschokt.”

Whatsapp

Webber heeft als ervaringsdeskundige geen handleiding om 'netjes' te ontvrienden. „Maar ik zou zeggen: pak minstens de telefoon om het uit te leggen. En ik vind het raar om iemand, met wie je ooit van alles hebt gedeeld, zonder enige emotie te ontvrienden via de mail of Whatsapp. Overigens maakt het voor mij wel verschil hoe diep die relatie was.” Maar in alle gevallen geldt: ontvrienden is geen zakelijke mededeling, vindt Webber, tenzij er een duidelijke oorzaak (bijvoorbeeld hoogoplopende ruzie) is.

Etiquette-deskundige Ritsema vindt het helemaal niet zo ingewikkeld. In haar 'top-10 van verboden' staat 'ga geen vriendschappen officieel opzeggen'. Bij

vriendschappen wordt eerlijkheid niet gewaardeerd, aldus Ritsema, dat leidt alleen maar tot boosheid bij degene die wordt ontvriend. Ze vindt dat je het contact beter met smoesjes kunt laten verglijden. Dus zeg bij een uitnodiging een paar keer achter elkaar dat je geen tijd hebt, en op een gegeven moment zullen de uitnodigingen uitblijven, aldus Ritsema. Achterliggende gedachte: officieel een vriendschap opzeggen ('er is niets mis met de status van een fossiele vriend') maakt meer kapot dan je lief is. En daar is een vriendschap, in tegenstelling tot een liefdesrelatie, niet belangrijk genoeg voor.

Dat vindt Judith Webber te gemakkelijk. Want een vriendschap laten doorsudderen terwijl je er eigenlijk geen klap aan vindt, is niet helemaal eerlijk, vindt ze. Webber: „Ik wil graag open en eerlijk leven. Dat is lastig als je een vriendschap niet meer ziet zitten. Je wilt de ander niet beschadigen, maar ik hou wel van duidelijkheid. Bij vriendschappen geldt: *it takes two to tango.*”

Smoesjes

Psycholoog Van Mieghem is het eens met Webber. „Door je er telkens vanaf te maken met smoesjes, maak je meer stuk dan je lief is. Niet alleen in contact met de ander, maar ook met jezelf. Die smoesjes zijn een laffe manier om te ontwijken dat je een grens wilt aangeven. Grenzen stellen is voor veel mensen lastig, maar wel nodig. Als je zoveel moeite hebt om eerlijk te zijn tegenover jezelf, zwakt dit de kwaliteit van het contact dat je met anderen hebt af. Je kunt je als het ware minder hechten.”

En dus is soms niet de vraag: 'ontvrienden of niet?', maar 'hoe kun je zelf duidelijker zijn in vriendschappen?' Van Mieghem: „Elke relatie is een dans van individuele behoeften. Die behoeften komen in momenten samen en in andere momenten niet. Hoe duidelijker en oprechter jij communiceert, des te hechter zal de vriendschap worden. Je biedt de ander veiligheid: die weet wat hij aan je heeft. En zal je erom gaan waarderen.” ■

'Je wilt de ander niet beschadigen, maar ik hou wel van duidelijkheid. It takes two to tango'

grootkapitaal ontdekt en de ander gedwongen is om onder bruggen te slapen; omdat de één het GroenLinks-evangelie verkondigt terwijl de ander zijn PVV-ideologie rondtettert, of omdat de één levenslang *down to earth* blijft terwijl de ander nieuw geluk vindt in heksenkringen en boomgeknuffel. Van Mieghem, auteur van *De wijsheid achter emotie en gevoel - Je dagelijks leven als spiegel*: „Goede vrienden hoeven niet hetzelfde te zijn, maar de basis van een goede vriendschap is wel een gelijkwaardige relatie. En je moet er allebei in investeren. Je hebt er ook een basisveiligheid voor nodig: je moet niet bang zijn om iets intiems te vertellen. Ben je dat wel, dan kun je besluiten om de vriendschap om een bepaalde reden intact te laten. Bijvoorbeeld omdat je de barmhartige Samariitaan wilt uithangen – dat je dus een soort hulpverlener voor de ander wordt – of omdat de vriendschap je echt iets brengt.”

Handgeschreven brief

Wil je de vriendschap beëindigen, zegt Van Mieghem, dan breng je het nieuws face to face. „Een handgeschreven brief is al beter dan een mailtje, maar eigenlijk vind ik dat je elkaar bij het opzeggen van een vriendschap in de ogen zou moeten kijken.”

Dat gebeurt lang niet altijd, weet Judith Webber (42) uit ervaring. Van twee kanten: ze ontvriendde ooit een goede vriendin per mail, en werd vorig jaar ook – tot haar eigen verbijstering – ontvriend