

Spiegelbeeld, feestbeest, zonnetje in huis, steunpilaar, buuf...

Deze vriendinnen gun je iedereen!

Willen we het liefst aan elke hand tien vriendinnen of kunnen we ook met minder toe? Journaliste Annemiek de Gier gaat op zoek naar het selecte gezelschap van enige, echte, onmisbare vriendinnen die iedereen om zich heen zou moeten verzamelen.

Vriendinnen, die heb ik niet zo veel. Op de een of andere manier is het me niet gelukt om alle leuke vrouwen die ik in mijn leven ben tegengekomen, bij me te houden. De meiden met wie ik zo vaak dubbel lag van het lachen op de middelbare school. De leden van mijn scoutinggroep, die bijna als zusjes voelden. Mijn studievriendinnen; veel mee gefeest, doen we niet meer. De oud-collega's met wie het zo klikte, maar die ik na verandering van werkkring toch uit het oog verloor. En nu heb ik een gezin en werk, dus waar haal ik de tijd vandaan om nieuwe vriendinnen te maken? Want dat wil ik best. Steken van jaloezie kan ik voelen bij verhalen over vriendinnen-avondjes met minimaal tien 'dolle meiden'.

Sociale wezens

"Vrouwen hechten veel waarde aan vriendschappen," zegt psycholoog Greetje Stomp, die in Utrecht de praktijk Healthy Minds runt. "Zij hebben behoefte aan intimiteit en verbondenheid en vinden die behalve bij hun partner en kinderen ook bij vriendinnen. We zijn sociale wezens. We zijn geprogrammeerd door de evolutie: in groepen is de kans om te overleven groter.

Zeker in deze tijd, waarin veel mensen door stress kampen met onzekerheden, is het belangrijk om een sociaal netwerk te hebben en ervaringen uit te wisselen." Toch heeft een mens niet per se een uitgebreide vriendengroep nodig om gelukkig te zijn. Volgens de Britse antropoloog Robin Dunbar hebben we maximaal vijf echt goede vrienden bij wie we onszelf kunnen zijn en altijd kunnen aankloppen. In de praktijk blijken dat er minder: uit onderzoek van socioloog Gerard Mollenhorst blijkt dat Nederlanders persoonlijke dingen met tweeënhalf personen (inclusief de eigen partner) bespreken, dat 27 procent van de mensen maar één persoon heeft met wie hij privé zaken bespreekt en dertien procent zelfs niemand. Dat betekent dus dat ik, met mijn man, één close vriendin en één goede vriend, eigenlijk van geluk mag spreken. "Vergeet ook niet dat geen enkele vriendin alles in zich heeft wat jij in een vriendschap zoekt," stelt Stomp me gerust. "Met de ene ga je uit eten of naar het theater, met de andere lach je je suf en met weer een andere deel je je kwetsbaarste momenten. Je kunt niet met iedereen close zijn; misschien heb jij wel veel kennissen

die een ander vriendinnen zou noemen." Volgens Stomp hebben ook de écht sociale dieren, met een batterij vrienden en kennissen, uiteindelijk maar maximaal vijf mensen met wie ze privé zaken delen. De anderen zijn er voor de gezelligheid en om dingen mee te ondernemen.

Wees er zuinig op

"Dan is het ook nog zo dat vriendschappen continu in beweging zijn," vertelt Stomp. "Soms groeien mensen uit elkaar en kan een goede vriendin geleidelijk veranderen in een kennis of helemaal uit het zicht verdwijnen. Dat geeft niet, in elke levensfase heb je weer andere behoeftes in vriendschappen." Op welke vriendinnen zou je het zuinigst moeten zijn? Stomp: "Dat zijn de vriendinnen die jou op een bepaalde manier spiegelen. Bijvoorbeeld doordat ze op je lijken, ze je onderbelichte kanten naar boven weten te halen of juist doordat ze je bewust maken van je eigen gedrag." Zelf heb ik gelukkig die ene vriendin met wie ik kan praten én lachen én stappen. Maar als een van de volgende types zin zou hebben om een innige band met me aan te gaan, zeg ik daar geen nee tegen. ►



Het zonnetje

Waarom heb je haar nodig?

Het is bewezen dat wanneer je meer tijd doorbrengt met mensen die overwegend blij zijn, je je vanzelf vrolijker gaat voelen. Deze vriendin maakt je aan het lachen en laat je – als je even in een dip zit – de lichte kant van het leven weer zien. Haar complimenten doen je goed, je voelt je geliefd en geaccepteerd.

Hoe herken je haar?

Sommige mensen hebben de gave om uit alle situaties iets positiefs te halen. Deze vriendin is er zo een. Je kunt haar aanstekelijke lach al van ver horen en ze lijkt anderen als een magneet aan te trekken.

Waar vind je haar?

Ben je niet in het bezit van zo'n onmisbare zonnige vriendin, begin dan eens bij jezelf. Probeer te werken aan een positieve uitstraling en levenshouding. Je zult merken dat je dan meer positieve mensen ontmoet.

Vriendinnen halen onderbelichte kanten van je naar boven

Het spiegelbeeld

Waarom heb je haar nodig?

Uit recent onderzoek van de University of California blijkt dat mensen van nature zoeken naar vrienden die genetisch op hen lijken. Dit heeft een evolutionair voordeel. Bijvoorbeeld: als een vriend het koud heeft wanneer jij dat ook hebt en een vuurtje maakt, profiteren jullie daar allebei van. Verder is het zo dat mensen graag bepaalde eigenschappen delen. Daardoor voelen we ons bevestigd en zekerder van wie we zijn.

Hoe ziet ze eruit?

Zoals jij. Ze heeft dezelfde uiterlijke kenmerken, jullie zijn ongeveer even lang en dragen vrijwel dezelfde kledingmaat. En jullie lijken niet alleen fysiek op elkaar, ook staan jullie hetzelfde in het leven en komen jullie interesses grotendeels overeen.

Waar vind je haar?

Daar hoeft je weinig voor te doen. Zij bevindt zich in dezelfde omgevingen als jij, omdat ze dezelfde interesses heeft. Mocht je haar nog zoeken, ga dan gewoon iets ondernemen wat je leuk vindt. Een leesclub, een dansschool of een hardlooptgroepje, dat zijn de plekken waar je haar tegenkomt.



Wil je graag meer vriendinnen?
Lees op margriet.nl/vriendschap
hoe je in vier stappen gemakkelijker
vriendschappen sluit

Het feestbeest

Waarom heb je haar nodig?

Als je zelf een gereguleerd bestaan leidt, met partner, werk en/of kinderen, kan je soms dat zeurende gevoel van sleur bekruipen. Niets helpt dan beter dan een avond doorbrengen met deze vriendin. Als je met haar op stap bent, voel je je vrij en avontuurlijk. Misschien trek je dankzij haar overredingskracht je sexy jurk weer eens aan. Laat je de flirts van leuke mannen gerust welgevallen, daar groeit je zelfvertrouwen van.

Hoe herken je haar?

Goed haar, verzorgde nagels, mooie kleren... Alles waaraan je zelf wellicht minder aandacht besteedt dan je zou willen, is bij haar dik in orde. Je zou er bijna jaloers van worden.

Waar vind je haar?

Tja, in de kroeg waarschijnlijk, maar dat is nou nét de plek waar je niet meer zo vaak komt. Met een beetje geluk heb je haar overgehouden uit je eigen wilde periode. Maar vergis je niet, ook vrouwen die voorheen een 'braaf' leven leidden, kunnen – bijvoorbeeld na een scheiding – transformeren tot deze vriendin.



De steunpilaar

Waarom heb je haar nodig?

Of het nu goed of slecht met je gaat, bij haar kun je altijd terecht voor een troostende arm of een luisterend oor. Als vrouwen met hun dierbaarste vriendinnen zijn, maken ze het gelukshormoon oxytocine aan. Dit zorgt voor een gevoel van eenheid en intimiteit. Je voelt je ontspannen, veilig, gelukkig. Dit kan zo sterk doorwerken, dat zelfs het gemis van een partner of kinderen kan worden verzacht.

Hoe ziet ze eruit?

Als een lief, aandachtig en zorgzaam persoon. Daar zit ook een valkuil: mensen die goed kunnen helpen, steken vaak zo veel energie in anderen, dat ze zelf eenzaam kunnen zijn. Vergeet dus niet om haar af en toe te vragen hoe het met haar gaat en of je iets voor haar kunt betekenen.

Waar vind je haar?

Een vriendin zoals deze ligt niet voor het oprapen. Vaak moet een close vriendschap groeien. Er kunnen heel wat jaren overheen gaan, voordat jullie je voldoende veilig bij elkaar voelen om echt alles met elkaar te delen. De sleutel zit 'm in de balans: zorg ervoor dat je er ook voor haar bent als zij dat nodig heeft.

De buurvrouw

Waarom heb je haar nodig?

Omdat het soms prettig is om snel en makkelijk op een terras te kunnen afspreken. Om samen te shoppen, te praten over dingen die in de buurt spelen of op elkaars kinderen te passen. Misschien deel je met je buurvrouw niet je allerdiepste geheimen, maar het is fijn dat ze er is. Uit

onderzoek van het Amerikaanse Rensselaer Polytechnic Institute blijkt dat geografische nabijheid nog altijd een van de belangrijkste pijlers is van vriendschapsbanden.

Hoe ziet ze eruit?

Als *the girl next door*. Ze zou je buurvrouw kunnen zijn en is dat waarschijnlijk ook.

Waar vind je haar?

Bij de buurtsuper, op het straatfeest of het schoolplein. Je hoeft haar alleen maar uit te nodigen voor een kop koffie. Als het klikt, is de kans op vriendschap groot. Juist omdat je zo dicht bij elkaar woont en er geregeld interactie is, ontstaat er snel een basis om vertrouwen op te bouwen. ■

