

# Bram Bakker

Psychiater Bram Bakker buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.



## VRIENDSCHAP

**H**et begrip vriendschap is zo ingeburgerd dat mensen je vreemd aankijken als je ze om een definitie ervan vraagt. De ene vriendschap is de andere niet. En naarmate we ouder worden en veranderen zie je hetzelfde gebeuren met onze vriendschappen. Een oude vriend is iets anders dan een nieuwe, dat begrijpt iedereen. Maar waar zit 'm dat nu precies in?

Deze vraag houdt ons vaak pas bezig bij het einde van een vriendschap. Dat kan zijn doordat er expliciet een punt achter wordt gezet, maar dat gebeurt maar weinig, is mijn indruk. Vriendschappen bloeden veel vaker dood, zonder duidelijk eindpunt. Op onze leeftijd komt er soms een einde aan een vriendschap doordat er iemand overlijdt.

Toen ruim een jaar geleden mijn oudste vriend overleed, voelde ik wat het verlies van een vriendschap met je kan doen. Gerrit was niet in leeftijd mijn oudste vriend, maar qua duur was het wel mijn oudste vriendschap. We kenden elkaar meer dan 35 jaar. Of ooit formeel is vastgesteld dat we vrienden waren, betwijfel ik. Toch zal niemand die hem of mij kende dat ooit in twijfel hebben getrokken, zo vanzelfsprekend was het. Ook al deden we zelden een beroep op elkaar, we wisten allebei dat het altijd zou kunnen. Indien nodig waren we er voor elkaar, als goede vriend.

Dat een vriendschap voelt als iets vanzelfsprekends is misschien ook wel het meest bijzondere aan het hele fenomeen. Je liefdespartner heb je ooit om verkering gevraagd en ook al duurt die relatie al vele jaren: ieder moment kan een van beiden er een punt achter zetten. Met of zonder goede reden.

Natuurlijk gebeuren ook in vriendschappen soms onver-

kwikkelijke zaken die de relatie onder druk zetten of zelfs onherstelbaar beschadigen. Maar ik denk dat de meeste mensen stiekem blijven vertrouwen dat hun belangrijke vriendschappen levenslang onverwoestbaar zijn. Daarmee zijn die vriendschappen misschien wel net zo belangrijk als hun huwelijk.

### Waarom vieren we onze vriendschappen niet wat uitbundiger?

De vriendschap die mij ontnomen werd toen Gerrit overleed, was aanleiding voor een flink rouwproces. Zeker omdat ik er weinig bij stil had gestaan hoeveel de relatie voor me betekende. Echte vrienden vragen niet om aandacht en haken ook niet af als ze even niets van je horen. Omgekeerd doe jij dat zelf ook niet. Dat is dat vanzelfsprekende. Daarin schuilt ook een gevaar: als jouw vriend niet weet wat hij of zij

voor je betekent, ben je extra kwetsbaar op het moment dat er noodgedwongen een eind komt aan de vriendschap. Er dreigt een groot zwart gat.

We vieren onze verjaardag, onze trouwdag, en zelfs de verjaardag van onze huisdieren.

Waarom vieren we onze vriendschappen niet wat uitbundiger? Dat vriendschap ons leven kleur geeft, realiseren we ons te weinig.

Maar dit denk ik pas nádat, of doordat, ik beroofd ben van een grote vriendschap.

Dus: vier het leven, en ook de vriendschap, zolang je kunt. ■



BRAM BAKKER  
F