

Je vriendinnen als psychiater, werkt dat?

15 februari 2009 | Achtergrondverhaal

Een dipje in je relatie, strubbelingen op de werkvloer of een groot familieverdriet. Je kunt met al je problemen bij je vriendinnen terecht, maar heb je ook echt iets aan hun advies? Kun je een gesprek met een vriendin vergelijken met een sessie bij de psychiater? En waar ligt dan de grens?

Ik hang om het minste of geringste met mijn vriendinnen aan de telefoon. Een ruzie met mijn vriend is goed voor minimaal vier analyses van verschillende vriendinnen, uitbranders van mijn baas worden via de mail tot op het bot toe geanalyseerd en als ik me schuldig voel omdat ik te weinig aandacht heb besteed aan vriendlief/het huishouden/de hond zijn zij de eersten die dat horen. Andersom schromen zij ook niet om hun hart via sms, mail of telefoon bij mij te luchten, soms zelfs in het holst van de nacht.

Vriendin E. bijvoorbeeld, joeg me vorige maand nog de stuipen op het lijf door om drie uur 's nachts langdurig mijn telefoon te laten rinkelen. Brand, een ongeluk of iets anders verschrikkelijks, was mijn eerste gedachte. Maar de boosdoener bleek haar vriend die ze in hun bed had betrappt met een ander. Woedend en wanhopig kwam ze mijn huis binnen. Wat als ze nu níét een uurtje eerder was teruggekomen van haar nachtdienst? Had hij haar dit al vaker geflikt? Maar waarom dan? Hield hij niet meer van haar?

Ik heb geluisterd terwijl ze keer op keer beschreef hoe ze hem aantrof, tussen háár lichtblauwe lakens, bovenop die sletterige blondine. Ik heb mijn vriendin getroost, vastgehouden, haar tranen gedroogd en zo goed als ik met mijn slaperige hoofd kon wijze raad gegeven. Maar eerlijk is eerlijk, wat weet ik nou van overspelige mannen? En wat is überhaupt wijsheid? Ervan uitgaan dat dit een eenmalige misstap was of de relatie resoluut verbreken? Wraak nemen of ook naar zijn versie van het verhaal luisteren?

Of het nu gaat om vreemdgaan een plotseling ontslag of grote twijfels, vriendinnen kunnen altijd bij elkaar terecht met hun problemen. De grote vraag is of je ook iets aan hun adviezen hebt. Specifieker: had E. iets aan mijn advies? Aan de ene kant kennen we onze vriendinnen als de beste, aan de andere kant is afstand tot een probleem soms misschien wel beter. Hoe waardevol is de steun van je vriendinnen? Kun je een vriendin zien als een soort psycholoog of sla je de plank daarmee finaal mis?

Zelfgekozen familie

“Vriendinnen spelen sowieso een heel belangrijke rol in het leven van de Nederlandse vrouw,” zegt psychotherapeut Chiara Bijl. “We zijn iets minder gericht op onze familie dan vrouwen in bijvoorbeeld Mediterrane landen, waardoor vriendinnen bij ons de status van een zelfgekozen familie hebben gekregen. Bij onze vriendinnen vinden we herkenning, ze bieden steun, geven ruggespraak als er een probleem is en je kunt zaken met ze delen die je andere mensen niet zo snel uit jezelf zou vertellen.”

Zoals kleuterleidster Maaïke de Graaf (29), die zegt dat ze niet zou weten hoe ze het afgelopen jaar zonder haar vriendinnen had moeten doorkomen. “Ik wilde altijd al jong moeder worden, maar mijn zwangerschap ging niet bepaald over rozen. Ik had bekkeninstabiliteit, waardoor ik negen weken voordat mijn zoontje Tim werd geboren al niet meer kon lopen. Nou, dan vlieg je tegen het dak, hoor. Vervolgens verliep de bevalling niet goed, waardoor ik een spoedkeizersnee kreeg en daarna lukte ook de borstvoeding nog niet.”

Een rampscenario, vindt ze zelf. “Ik voelde me zo radeloos en bezorgd. Mijn vriendinnen hebben me er echt doorheen gesleept. Niet alleen door me te helpen waar ze konden met boodschappen doen en schoonmaken en meenemen van tassenvol tijdschriften en dvd's, maar

vooral door te luisteren naar mijn geklaag over wat er nu weer was misgegaan en hoe rot ik me voelde. Mijn vriend en mijn familie stonden ook altijd voor me klaar, maar sommige intieme zaken bespreek je toch gemakkelijker met je vriendinnen.”

Heel erg logisch, vindt Chiara Bijl. “Je ouders, broers, zussen en je vriend staan in een heel andere relatie tot jou dan je vriendinnen. Vriendinnen hebben vaak meer herkenning, waardoor je ze minder hoeft uit te leggen en er sneller begrip is voor je situatie. Bij vriendinnen onder elkaar zijn de stappen eerder gemaakt, zit je vlugger op één lijn en dat geeft een fijn gevoel. Natuurlijk kun je dat gevoel ook krijgen bij je man of familie, maar het duurt bij hen vaak langer voordat ze begrijpen waar nu eigenlijk het probleem is.”

Eerstelijns opvang

Uit onderzoek onder 798 vrouwen door onderzoeksbureau Teraknowledge blijkt dat ruim de helft van de Nederlandse vrouwen een hartsvriendin heeft. Gemiddeld hebben we drie vriendinnen en daar kunnen we volgens Chiara maar beter zuinig op zijn. “Praten met vriendinnen kan heel therapeutisch werken. Ze zijn een soort eerstelijns opvang waar je altijd terecht kunt. Een gesprek met een vriendin kan helpen om dingen op z’n plek te laten vallen en dat is wat je in eerste instantie nodig hebt als je ergens mee zit.”

Secretaresse Lisa de Graaf (32) knikt instemmend. “Vorig jaar is mijn moeder overleden aan kanker en mijn beste vriendin Iris is de eerste die ik op moeilijke momenten bel. Tijdens het ziektebed van mijn moeder en vlak na haar dood, maar ook nu nog als ik iets leuks meemaak en dat met mijn moeder had willen delen of juist iets heel verdrietigs. Zelfs nu het al bijna een jaar geleden is dat het is gebeurd, leeft Iris nog steeds met me mee, vraagt ernaar en praat er met me over. Dat doet me heel erg goed.”

Volgens Chiara is het heel gezond om zo’n sociaal netwerk te hebben bij wie je terecht kunt met problemen, verdriet of moeilijke keuzes. “Je vriendinnen kunnen je als geen ander door lastige levensfasen heen helpen. Op je twintigste heb je het bijvoorbeeld met elkaar over mannen, de geneugtes van wel of geen vaste relatie en welke kant je op wilt met je leven, terwijl je op je dertigste praat over het krijgen van kinderen, hoe belangrijk je carrière eigenlijk voor je is en hoe je relatie loopt nu je al jaren bij elkaar bent.”

Grafisch ontwerper Ella Vleutmans (34) kan daarover meepraten. “Een jaar geleden zat ik in een enorme dip omdat ik helemaal niet meer happy was met mijn relatie, maar erover praten deed ik met niemand. Totdat op een avond een vriendin huilend voor mijn deur stond en zei dat ik moest vertellen wat er aan de hand was, want het deed haar zo’n pijn me zo depressief te zien. Door met haar over mijn twijfels te praten, werd het na maanden weer een beetje helder in mijn hoofd en durfde ik eindelijk een keuze te maken.”

Begrip voor jezelf

Vrouwen die geen vriendinnen hebben voelen zich vaak een beetje eenzaam en missen een klankbord. “In je eentje heb je toch maar één perspectief op de wereld en dat perspectief is vaak heel anders dan dat van andere mensen,” zegt Chiara. “Bij vriendinnen kun je toetsen hoe zij over iets denken en of jouw gedachtes eigenlijk wel normaal zijn. Hoe vreemd is het dat je niet vanaf het eerste moment moedergevoelens hebt voor mijn kind? Is het gek dat je het niet gelijk uitmaakt met je overspelige vriend?”

Dat kan heel erg opluchten, een stuk steun geven en begrip creëren. “Eigenlijk dezelfde aspecten die mensen zoeken als ze professionele hulp inschakelen,” zegt Chiara. “Alleen kan een therapeut in het begin een objectievere rol innemen omdat hij je nog niet kent en wordt er net een stukje verder en dieper gegraven en meer stilgestaan bij bepaalde gebeurtenissen. Maar in wezen is het doel van een gesprek met een psycholoog hetzelfde als van een gesprek met vriendinnen: begrip krijgen voor jezelf en van de ander voor jou.”

Ella Vleutmans is nadat ze de relatie met haar vriend had uitgemaakt een paar keer bij een psycholoog geweest en heeft zodoende ervaring met beiden. “Ik vond het heel fijn dat de psycholoog niets van mij wist en ook niet van de mensen waar het om ging, waardoor zij een heel ander beeld had van hetgeen waar ik mee zat. Dat vond ik erg verfrissend werken. Mijn vriendinnen zijn ontzettend lief en meelevend, maar zij praten toch vooral vanuit hun eigen perspectief en geven allemaal een ander advies.”

Volgens Chiara hoeft dat niet per se een nadeel te zijn. “Bij een therapeut ontstaat na een tijdje ook een werkrelatie met bepaalde patronen, net zoals in de omgang met je vriendinnen. Hij of zij zal je ook proberen te laten zien dat het probleem waar je mee worstelt niet zo eenduidig of zwart/wit is als je zelf vooraf misschien dacht. Of je nu praat met een therapeut of met je vriendinnen, het is aan jou om de dingen die voor jou kloppen eruit te halen en daarmee aan de slag te gaan. Uiteindelijk moet je het toch zélf doen.”

Je vriendin als praatpaal

Misschien wel het grootste verschil tussen een sessie bij de psycholoog en een gesprek met je vriendinnen is dat zij er niet voor hebben gekozen om steeds maar weer naar jouw problemen te luisteren. “Je kunt best een tijdje in een moeilijke periode zitten waardoor jij degene bent die meer vraagt dan de ander, maar er moet wel een wisselwerking in zitten,” vertelt Chiara. “Gebeurt dat niet, dan krijgen je vriendinnen langzamerhand het gevoel dat jij ze als praatpaal gebruikt en zullen ze één voor één afhaken.”

Haar advies is om er goed op te letten dat je niet alleen maar aan het spuien bent, maar zelf ook de moeite neemt om te luisteren naar de ander. Chiara: “Probeer niet alleen je verhaal kwijt te raken, maar sta open voor wat de ander inbrengt. Doe je dat niet, dan zal je vriendin zichzelf op een gegeven moment gaan afvragen waarom ze haar energie nog in jou stopt.” Zoals bij Vivianne van Rijssel (27) die de problemen op haar werk wekelijks uitgebreid met haar vriendinnen besprak, maar hun raad nooit ter harte nam.

“Ik merkte dat mijn vriendinnen steeds vaker op een ander onderwerp overstapten als ik weer begon over de rotklus die mijn chef me had gegeven of de vervelende opmerking die ze dit keer had gemaakt,” vertelt Vivianne. “In eerste instantie maakte dat me boos: waren dat nou mijn vriendinnen? Maar na een tijdje besepte ik dat ik het zelf wel een beetje in de hand had gewerkt. Ik klaagde al ruim een jaar over mijn baan, de hoge werkdruk, mijn rotchef, maar deed helemaal niks om dat te veranderen.”

Dergelijke situaties kun je voorkomen door je te blijven beseffen dat het niet altijd van één kant kan komen. “Luisteren, meeleven en steun bieden zijn ontzettend belangrijke aspecten van een vriendschap,” zegt Chiara. “Maar als je merkt dat een vriendin al heel lang met hetzelfde zit en niets doet met jouw tips, dan kun je haar misschien eens aanraden om daar wat uitgebreider met een deskundige over te gaan praten, te proberen of die haar op een ander spoor kan zetten omdat jij niet zo ver kunt meedenken.”

Net een stapje verder

Het kan ook zijn dat de problemen je zo boven het hoofd groeien dat alleen het luisterend oor van je vriendinnen niet genoeg is. Wanneer weet je dat het tijd is om naar een echte therapeut te gaan in plaats van bij je vriendinnen te rade gaan? “Soms zijn dingen zo groot of zo privé dat het heel lastig is om dat allemaal met je vriendinnen door te nemen,” antwoordt Chiara. “Je kunt wel stukjes bespreken, maar om je hele achtergrond van A tot Z uit te lichten heb je vaak toch een deskundig iemand nodig.”

Dat is niet gek of eng, maar kan juist heel heilzaam werken, zo weet vriendin E. inmiddels. “Na het bezoek aan een relatietherapeut had ik eindelijk het idee dat alle puzzelstukjes op hun plek waren gevallen. Alles hebben we besproken, van de eerste ontmoeting met mijn vriend, ons seksleven tot de rolverdeling in het huishouden. Ik kwam erachter dat mijn vriend me al

jaren niet respectvol behandelde, dat zijn vreemdgaan in tegenstelling tot wat ik dacht niet uit de lucht kwam vallen en dat ik veel beter af ben zonder hem.”

Een therapeut heeft dagelijks te maken met mensen met allerlei problemen waardoor hij of zij veel meer thuis is in gevoelens en gedachten en getraind is om verder door te vragen en te graven. “Een gesprek met vriendinnen stopt op een bepaald niveau, terwijl je met een therapeut net een stapje verder gaat,” vertelt Chiara. “Soms is dat niet nodig, maar als je bij jezelf ontdekt dat je er wat betreft een bepaald probleem echt niet uitkomt, dan kan het verstandig zijn dat met een therapeut verder te onderzoeken.”

In het merendeel van de gevallen heb je echter net zoveel aan je vriendinnen als aan een sessie bij de therapeut. Chiara: “Ze overlappen elkaar op veel vlakken: ze zijn er voor je, hebben begrip en geven inzicht. Bij de één staat de deur altijd open en is de drempel laag, bij de ander maak je een afspraak en ga je meer de diepte in. Je zou psychotherapeuten kunnen zien als een soort geprofessionaliseerde, objectievere en iets afstandelijkere vriendinnen, maar over het algemeen ben je net zo goed af met de *real thing*.”