

Geloof me: als ie 'm na de sex meteen smeert en alleen iets laat horen als hij tijd heeft, speelt hij *hard to get*

Echt? Wat je bedoelt, is dat hij me eigenlijk het einde vindt en ook huisje-boompje-beestje wil. Dus toch!



HOE VRIENDINNENPRAAT JE GEK KAN MAKEN

Niks vrouwelijks is ons vreemd. Elke overpeinzing en elk 'dingetje' delen we graag met onze vriendinnen, om vervolgens over te gaan tot hét advies. Stop daarmee. Want echt: soms is een keertje over niets lullen en een punt zetten zo gek nog niet.

‘Een psycholoog is objectief en kijkt naar de oorzaak. Vriendinnen zien dat niet altijd’

Ik hou van mijn vriendinnen en zou niet weten wat ik zonder ze zou moeten. Ze staan altijd voor me klaar, ik kan ze bellen als ik in de put zit en ze relativeren mijn domme acties. Maar soms, heel soms, heb ik er geen zin in. In dat geneuzel. Telkens weer het spuien van problemen. Elke situatie wordt tot het bot ontleed. Zoals laatst nog. Vriendin A: “Had ik hem maar mijn telefoonnummer gegeven. Maar ik dacht: hij belt toch niet.” Vriendin B: “Mannen bellen nóóit na een onenightstand.” Vriendin C: “Dat weet je niet, misschien had hij wel gebeld.” Vriendin B: “Een relatie begint niet met sex.” Vriendin C: “Hoe weet jij dat nou? Ken je Melissa, die vriendin van mijn collega...” En zo ging het gesprek nog de halve avond door. En daar bleef het niet bij: een week later voerden we bijna hetzelfde gesprek. Waarom kunnen vrouwen toch zo doormekkeren over een gebeurtenis of probleem? Psycholoog Ria Hulzebos: “Delen, zowel goede als slechte dingen, is prettig. Je hebt het gevoel dat je er niet alleen voor staat en je voelt je met elkaar verbonden. Als een man ergens mee zit, gaat hij op zoek naar een oplossing. Vrouwen praten een probleem van zich af. Maar een oplossing blijft vaak uit. Gevolg: vrouwen blijven praten omdat het probleem blijft bestaan.”

Hoezo probleem!?

Ik ben blij dat ik een *best male friend* heb met wie ik gesprekken kan voeren over niks. We maken flauwe grappen waar ik erg blij van word. Wanneer ik vol zelfmedelijden zeur over een moeilijk artikel of over mijn vriend zegt mijn BMF dat ik een andere baan of vent moet zoeken of niet zo moet zeiken. Ik kies voor de laatste optie, want hij geeft het goede voorbeeld en klaagt ook nooit. Vrouwen zijn meer van het delen en mannen zijn autonomer, dat stamt nog uit de oertijd, aldus Hulzebos: “Tijdens de jacht moesten mannen snel en efficiënt beslissingen nemen en in actie komen, tijd om te praten was er niet. Vrouwen moesten de vrede in de grot bewaren en samenleven en samenwerken. Hierdoor communiceren we meer vanuit sociaal oogpunt en kunnen we ons beter inleven in de ander. Nog steeds gebruiken we dezelfde overlevingsstrategieën als deze holbewoners.”

Ik vond het moeilijk mijn nieuwe date te vertrouwen. Want, zo wist vriendin H zeker: hij was een enorme womanizer

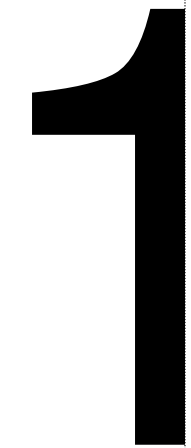
Vrouwen helpen elkaar met het oplossen van problemen. Da's fijn. Maar door al dat gepraat en ons goed ontwikkelde inlevingsvermogen, kan het gebeuren dat we problemen zien die er helemaal niet zijn. Tijdens een stapavond ontmoette ik een leuke vent van wie ik hevig onder de indruk was. Ik dacht: dit zou misschien wel iets kunnen worden. Mijn goede vriendin H, die ook bij onze ontmoeting was, belde me de volgende dag en zei dat ik moest uitkijken, want ze dacht dat hij een *player* was. Ik ging met hem daten, maar vond het moeilijk hem te vertrouwen. Hij was tenslotte een *womanizer* en daar herinnerde H me regelmatig aan. We zijn twee jaar verder en die *player* blijkt het boegbeeld van monogamie dat amper naar andere vrouwen kijkt. H's foutemannenradar was dus ernstig defect: ze had zelf slechte ervaringen met schuinsmarcheerders en zag ze overal. Ze bedoelde het vast goed, maar ze maakte me wel onnodig ongerust.

De vriendin vs. de psych

De kwaliteit van advies kan dus verschillen, maar ook goede raad hoeft niet altijd gewaardeerd te worden. Mijn goede vriendin, laat ik haar Hoopje Ellende noemen, was al anderhalf jaar aan het klagen over haar miserabele leven. Hoopje Ellende had een lieve vriend, een baan waar ze veel voor moest reizen en een mooi huis. Toch was ze ongelukkig: haar vriend was niet spannend genoeg, haar baan niet uitdagend en de tuin kon groter. Dat maakte haar verdrietig en chagrijnig. En mij ook. Na een gesprek met haar, dat één grote klaagzang was, voelde ik me uitgeput. Op een gegeven moment zei ik: “Waarom schakel je geen psycholoog in?” Ze snauwde dat ik zelf rijp was voor een psycholoog. Sindsdien is onze vriendschap ernstig bekoeld. Zo gek is het niet om advies ergens anders in te winnen. Hulzebos: “Als je merkt dat je vriendin blijft hangen en je ziet haar toestand verergeren, kan ze baat hebben bij professionele hulp. Iemand die objectief is, met een frisse blik kijkt en ook de gelaagdheid van problemen ziet. Vriendinnen zien dat niet altijd. Een psycholoog gaat met je op zoek naar de oorzaak en naar manieren om het in de toekomst te voorkomen.”

GENIET, MAARPRAAT MET MATE

Oké, een vriendin is dus geen psycholoog. Voor professionele hulp moeten we echt iemand anders inschakelen. Uithuilen, bespreken en analyseren mag best, maar doe het met mate. Want er zitten best wat haken en ogen aan. Vijf aandachtspunten.



NEGATIVITEIT IS BESMETTELIJK

Valerie (35): “Elke ochtend, als ik in de trein zit naar mijn werk, whatsapp ik met een vriendin over onze stomme banen. Maar sinds kort heb ik een redelijk leuk project en bevalt mijn werk beter. Mijn vriendin heeft nog steeds een rotbaan en blijft klagen. Ik ga daarin mee om haar een hart onder de riem te steken. Maar ik word er een beetje down van. Vol frisse moed stap ik in de trein, met lood in m'n schoenen stap ik uit, totaal geen zin om te werken.” Niet zo vreemd, want professor Elaine Hart, een psycholoog aan de Universiteit van Hawaï, heeft ontdekt dat negativiteit aanstekelijk is. Vooral vrouwen zijn er dankzij hun inlevingsvermogen gevoelig voor. We zuigen als een spons alle stress en negativiteit op die om ons heen hangt, waardoor we ons ook gestrest gaan voelen. Psycholoog Ria Hulzebos: “Even samen zwelgen, is prima en het lucht lekker op. Maar je komt er niet verder mee. Het is geen oplossing en het probleem kan door al die negatieve aandacht alleen maar groter worden.”



PROJECTIE LIGT OP DE LOER

Ans (31): “Mijn middelbareschoolvriendinnen zijn erg bezig met hun carrière, geld verdienen en de juiste auto kopen. Mijn vriend en ik denken na over gezinsuitbreiding en mijn vriendinnen adviseren me om te wachten tot we meer verdienen. Ik gaf ze aanvankelijk gelijk, maar nu denk ik: mijn vriend en ik zijn dan wel niet rijk, maar we kunnen best een extra mond voeden, dus het zal wel loslopen.” Mensen reageren meestal vanuit hun eigen referentiekader, zegt psycholoog Ria Hulzebos. “Mannen benaderen hierbij een situatie meer vanuit de ratio, vrouwen vanuit hun eigen ervaringen en emoties. Vriendinnen zitten dicht op elkaar en daarvoor is het moeilijk om vanaf een afstandje en onbevooroordeeld naar een dilemma te kijken.” >



‘Ik let er wel op wat ik tegen haar zeg, want voor hetzelfde geld roddelt ze ook over mij’

HET IS ONGEZOND

Uit onderzoek van de universiteit van Missouri onder tienermeisjes blijkt dat door al dat delen, problemen juist in stand worden gehouden en mogelijk zelfs worden verergerd. Dat heeft Myrthe (31) ontvonden: “Ik ben zo’n eeuwige single. Ik ontmoet wel mannen, maar nooit relatie-materiaal. Mijn vrijgezelle vriendinnen en ik kunnen uren mekkeren over het gebrek aan leuke, betrouwbare mannen. Maar toch voel ik me daar niet beter door, want ik blijf *only the lonely*. Ik heb gekozen om in therapie te gaan, omdat ik niemand zal aantrekken als ik me zo naar voel. Want ik kan wel die mannen de schuld blijven geven van mijn single bestaan, maar dat brengt me geen stap verder, grote kans dat het aan mij ligt.” Psycholoog Ria Hulzebos: “Als je je problemen deelt, kan er sprake zijn van schijnopluchting: je hebt het gezegd en dat voelde goed, maar die opluchting is maar tijdelijk. Als je weer alleen bent, ga je malen want je vriendinnen en jij hebben geen oplossing aangedragen. Vaak wordt een probleem alleen maar gherdefinieerd in plaats van aangepakt: ‘Ach, ze valt nu eenmaal op foute mannen, daar kan ze ook niets aan doen.’ Vriendinnen kunnen je eigen valkuilen bevestigen waardoor die in stand worden gehouden. Terwijl je die valkuilen juist moet herkennen en omzeilen.”

KIJK UIT VOOR DE BITCHFACTOR

Marieke (33): “Mijn vriendin roddelt over een gemeenschappelijke vriendin. Verder is ze leuk, maar ze heeft telkens van die afkeurende opmerkingen over die vriendin. Zoals: ‘Ik zou me nooit zo laten gaan en zo dik worden als zij, dan kun je toch niet met jezelf leven?’ Of: ‘Haar vriend is wel een zacht ei hè, maar als zij er gelukkig mee is, wie ben ik om er iets van te zeggen?’ Ik ga nooit in op die opmerkingen. Ik let er wel op wat ik tegen haar zeg, want voor hetzelfde geld roddelt ze ook over mij.” Psycholoog en coach Roos Woltering: “Vrouwen kunnen de beste vriendinnen zijn, maar tegelijkertijd elkaars concurrenten. Tussen mannen is er ook een concurrentiestrijd, maar zij zijn directer dan vrouwen. Mannen maken zichzelf beter, vrouwen zijn geneigd andere vrouwen slechter te maken en zijn meer van de sociale manipulatie en de indirecte agressie. Vriendinnen kennen elkaar door en door en weten hoe ze elkaar kunnen kwetsen én hoe ze dat subtiel aan kunnen pakken zonder dat het opvalt.” Vriendinnen hoeven dus niet altijd het beste met je voor te hebben. Let dus op naar wie je luistert en aan wie je wat vertelt. Want alles wat je zegt, kan tegen je worden gebruikt.

JE WILT TOCH GEEN ENERGIEVRETER ZIJN?

Fatima (23): “Van de ene op de andere dag reageerde mijn beste vriendin niet meer op mijn e-mails en nam ze niet meer op. Ik heb herhaaldelijk gevraagd of er iets aan de hand was, maar geen reactie. Tot ze na een paar maanden belde en zei dat ze afstand wilde omdat onze vriendschap eenrichtingsverkeer was: ik praatte telkens over mezelf en luisterde nooit. Nu ik erop terugkijk, begrijp ik het wel. Ik zat in een moeilijke break up, mijn studie ging niet goed en ik was veel met mezelf bezig. Je hart luchten bij je vriendinnen is goed, maar doe het met mate.” Als jij je vriendin behandelt als een psycholoog en telkens je beklag doet, dan heeft ze er op een gegeven moment genoeg van. Psycholoog en coach Roos Woltering: “Vrouwen hebben behoefte om gevoelens, vooral de negatieve, te delen. We gebruiken taal om gedachten te ordenen en stress kwijt te raken. Als je continu zeurt omdat bijvoorbeeld je relatie niet goed gaat, is dat een manier om de stress die die relatie veroorzaakt te deleten. Als je de oorzaak – de relatie – niet verandert, blijf je stress hebben en blijf je zeuren. Pak dus de oorzaak aan.”