



Matteo Bal

Beter Leven

11 februari 2022 | Pagina 26

🕒 4 min.

## Hoeveel vrienden heb je nodig? 'Meer is niet per se beter'

### Beter leven

Met hoeveel mensen kun je vrienden zijn? Heb je dat aantal ook nodig? Vijf vragen om je (door de lockdowns wellicht verwaarloosde) vriendschappen beter te begrijpen.

*ANNA VAN DEN BREEMER*

### Hoeveel vrienden heeft een mens nodig?

Het menselijk brein is in staat om 150 sociale relaties aan te gaan, volgens onderzoek van de Britse evolutiepsycholoog Robin Dunbar. In de podcast Am I Normal? schrikt de Britse datajournalist Mona Chalabi van dat aantal. Ze voelt zich eenzaam en vraagt zich af of ze wel 'genoeg' vrienden heeft. Ze ontdekt dat die 150 relaties van Dunbar bestaan uit verschillende 'lagen': de eerste bestaat gemiddeld uit 1,5 mens (vaak de vaste partner en ouders), gevolgd door 5 intieme vrienden, 15 beste vrienden, 50 goede vrienden, waarna alle kennissen volgen. Als Chalabi gaat tellen, ziet ze dat haar probleem vooral schuilt in de derde laag: ze heeft weinig 'gewoon' goede vrienden om mee op stap te gaan. 'We weten uit onderzoek dat de kwaliteit van vriendschap belangrijker is dan de kwantiteit', zegt hoogleraar psychologie Paul van Lange. 'Ieder mens heeft een paar goede vrienden nodig, maar we gaan ons niet veel beter voelen als er meer vrienden bij komen.'

Met de ene vriend ga je de kroeg in, de andere bel je na een ruzie met je partner. Hoeveel soorten vriendschappen zijn er?

Volgens de Griekse filosoof Aristoteles zijn er drie verschillende typen vriendschappen: vriendschap gebaseerd op 'nut' (de buurman die goed kan barbecuen), vrienden die in de categorie 'plezier' vallen (de vriendin met wie je graag borrelt) en

vrienden met wie je omgaat omdat je ze een goed mens vindt. Die laatste categorie werd door Aristoteles gezien als de 'hoogste' vorm van vriendschap. 'Met deze vrienden ga je de diepte in en voer je betekenisvolle gesprekken', zegt filosoof en Denker des Vaderlands Paul van Tongeren, die het boek Doodgewone vrienden - Nadenken over vriendschap schreef. 'Deze vorm van vriendschap wordt gezien als het meest duurzaam. Een goed mens wordt niet zo snel een slecht mens. Terwijl nut en plezier kwetsbare motivaties zijn om iemands gezelschap op te zoeken. Zodra de dienst niet meer wordt geleverd of het plezier niet meer geboden, wordt de band immers bedreigd.'

## Waarom is het moeilijker om op latere leeftijd nieuwe vrienden te maken?

De meeste hechte vriendschappen ontstaan ergens tussen het 16de en 25ste levensjaar, vertelt Van Tongeren. 'Het is een identiteitsvormende fase: je wordt degene die je wilt zijn en gaat relaties aan die daarbij passen.' Een ander essentieel onderdeel bij het vinden van vrienden is volgens hem ontvankelijkheid. Tijdens school en studie staan we open voor het ontmoeten van nieuwe mensen. Bij dertigers met een partner, baan en kinderen is dat minder het geval. Het aangaan van nieuwe vriendschappen heeft dus niet alleen te maken met het aanbod van leuke mensen, maar ook met de vraag of je de behoefte voelt om ze te zien.

## Hoe voorkom je dat een vriendschap sociaal boekhouden wordt: ik gaf een groot cadeau en nu verlang ik een soortgelijk cadeau terug.

Volgens Aristoteles wordt ware vriendschap gedefinieerd door het concept van 'wederkerige welwillendheid'. Het komt er kort gezegd op neer dat je elkaar het beste toewenst. Klinkt logisch, maar zie de balans maar eens te houden. Op het moment dat je écht het beste met de ander voorhebt, ongeacht jezelf, kun je niet te inhalig zijn en hetzelfde terugverwachten. Ben je als vriend bezig met wederkerigheid - als je bijvoorbeeld wilt dat een vriend even geconcentreerd luistert naar jouw verhaal als jij dat bij hem deed - dan lijdt de welwillendheid eronder. 'In de filosofische literatuur verschijnt vriendschap daardoor vaak als een paradoxale verhouding die voortdurend spanning in zich draagt', aldus Van Tongeren.

Volgens hoogleraar Van Lange zijn we er niet trots op dat we wederkerigheid belangrijk vinden. 'Maar in de praktijk vragen we ons toch af: zou die vriend dit ook voor mij overhebben?'

## Hoe maken we de keuze dat we met iemand bevriend willen zijn?

'We raken bevriend met mensen die we op onszelf vinden lijken, qua achtergrond, opleiding en politieke voorkeur', zegt Van Lange. Soms kan de origine van een vriendschap tamelijk banaal zijn. Onderzoek toont aan dat nabijheid een belangrijke voorspeller is van vriendschap. 'Mensen worden vaker vrienden met de burens naast zich dan met de burens één huis

verder. Dat heeft simpelweg te maken met wie je het vaakst tegenkomt.'

Toch zet de uitdrukking 'vriendschap sluiten' ons op het verkeerde been, meent Paul van Tongeren. 'Die doet vermoeden dat het gaat om een doelbewuste keuze, maar zo is het vaak niet. Iemand zei mij ooit: als je niet weet hoe en waarom je bevriend bent geworden, dan heb je grote kans dat het echte vriendschap is.'

Bron artikel: De Volkskrant, 11 februari 2022,  
<https://www.volkskrant.nl/beter-leven/hoeveel-vrienden-heb-je-nodig-we-gaan-ons-niet-veel-beter-voelen-als-er-meer-bij-komen~b20e035d/>.  
Dit artikel werd gereproduceerd met toestemming van de uitgever, alle rechten voorbehouden. Elk hergebruik dient het voorwerp uit te maken van een specifieke toestemming van de beheersvennootschap.