

Het sociale bouwwerk verandert: nemen vriendschappen de rol van familie in?

BRAM HAHN

31 maart 2024 | Leestijd: 9 minuten

De aard van vriendschapsbanden is al millennia hetzelfde, zelfs de digitale revolutie verandert daar weinig aan. Maar de rol die vrienden in onze levens spelen, wordt steeds belangrijker.

Bijna tien jaar geleden verscheen in dit weekblad een artikel met de kop: 'Vijfhonderd vrienden en toch alleen.' In een moderne zedenschets observeerde Jenny Velthuys hoe jonge mensen vriendschappen ervaren in een tijdperk van opkomende digitale sociale netwerken. De conclusie: vrienden maken gaat prima, maar ze behouden is nog best lastig.

Tien jaar later weten we dat de rol van de smartphone en sociale netwerken alleen maar groter is geworden. Ze zijn in aantal toegenomen, ze hebben meer gebruikers in alle leeftijdscategorieën, en gemiddeld spenderen we meer uren per dag aan het scherm. Dat heeft ingrijpende gevolgen voor vriendschappen, zou je denken.

Toch ziet Beate Völker, hoogleraar en directeur van het Nederlands Studiecentrum voor Criminaliteit en Rechtshandhaving, vooral constanten. Vanuit haar vakgebied – sociale netwerken en stedelijk leven – doet zij al jaren onderzoek naar vriendschappen tussen volwassenen.

FENOMEEN VRIENDSCHAP AL ENORM OUD

'Het fenomeen vriendschap is al enorm oud,' zegt Völker. 'We vermoeden dat al in de tijd van de jagers-verzamelaars mensen gevoelens van genegenheid ontwikkelden voor anderen die geen familie waren, en waarbij geen romantische gevoelens in het spel waren'

Dat brengt ons op de definitie van vriendschap. Wat maakt een vriendschap anders dan een liefdesrelatie of familieband?

Het zit hem vooral in wat het niet is. Anders dan bij een liefdesrelatie is er niet een exclusieve band. Het is normaal om verscheidene vrienden te hebben, maar (in de meeste culturen) niet om meer dan één liefdesrelatie te onderhouden. Doorgaans is er bij een vriendschap ook geen romantische en seksuele intimiteit in het spel. Een overeenkomst met een liefdesrelatie is dat het gaat om een band gebaseerd op vertrouwen. En dat je vrienden zelf uitkiest. Je 'krijgt' ze niet, zoals bij familie.

VRIENDSCHAPPEN ZIJN INSTRUMENTEEL

In de vierde eeuw voor Christus omschreef de Griekse filosoof Aristoteles vriendschap al scherp aan de hand van drie dimensies. Ten eerste zijn vriendschappen instrumenteel. Ze zijn nuttig: je wisselt informatie uit, leert van elkaar, gaat af op elkaars oordeel. Een restaurantbeoordeling op de website Tripadvisor is interessant, maar je gaat eerder af op het oordeel van een vriend. En vrienden helpen elkaar bij praktische zaken, zoals verhuizen.

De tweede dimensie is het plezier dat vriendschappen opleveren. Met vrienden doe je leuke activiteiten, kun je lachen en genieten, zonder verplichtingen. En de derde dimensie noemde Aristoteles 'het goede': vrienden brengen – als het goed is – het beste in elkaar naar boven. Vrienden stimuleren elkaar en maken dat de ander tot bloei komt, dat het goed gaat met de ander.

'In die zin zijn vriendschappen ook best wel onbaatzuchtig,' zegt Völker, een partnerschap.' 'misschien nog meer dan een partnerschap.'

Het minder verplichtende karakter van vriendschappen uit zich onder meer in de frequentie van het contact. 'Je kunt tegen een goede vriend best zeggen dat je het zo druk hebt dat afspreken er de komende tijd even niet in zit. Vrienden kunnen dat hebben. Een partner zal dat niet zo gauw accepteren.'

VRIENDSCHAPPEN KUNNEN UITDOVEN

Samenlevingen zijn sterk in gericht rond familiebanden en relaties. Zulke connecties liggen vaak vast in de burgerlijke stand met geboorte aktes, trouwboekjes en geregistreerde partnerschappen. Deze officiële erkenning bekrachtigt deze banden en draagt eraan bij dat ze niet zomaar verdwijnen. Je kunt afstand voelen en minder tijd doorbrengen met een broer of partner, maar op papier blijf je verbonden, tenzij je drastische maatregelen neemt. Vriendschappen daarentegen kunnen, soms ongemerkt, uitdoven zonder dat het problemen oplevert.

De opkomst van digitale en online technologieën rond de eeuwwisseling beloofde een enorme impuls voor sociale contacten. Brieven schrijven en bellen, dat kon natuurlijk al. Maar dankzij Facebook, Twitter en andere sociale media werd het eenvoudig om razendsnel en zonder veel drempels contact te leggen met onbekende mensen, waar ook ter wereld. Bijna twintig jaar na de introductie van Facebook kunnen we terugkijken op de verwachtingen.

Een deel is uitgekomen: mensen leggen wereldwijd makkelijk contact met gelijkgestemden en mensen met dezelfde interesses en hobby's. Het wemelt van de online fora waar gitaristen tips uitwisselen over instrumenten en bladmuziek, of waar tuiniers elkaar inspireren met tuinontwerpen en adviezen over hoe je een fruitboom snoeit.

Maar het leidt slechts bij uitzondering tot contact in de echte wereld, en de interactie blijft doorgaans beperkt tot het uitwisselen van informatie over dat ene terrein. Dat is iets anders dan vriendschap, waarbij mensen zo'n eerste contact vervolgens uitdiepen en elkaar ook fysiek opzoeken.

Völker: 'Digitale middelen hebben zeker een grote rol gespeeld in de manier waarop mensen eerste contacten leggen. Maar de vrees bij sommige sociaal wetenschappers dat digitale middelen een bedreiging zouden vormen voor relaties en vriendschappen, blijkt niet uit te komen. Zodra uit die onlinecontacten banden ontstaan, ontwikkelen die zich meestal toch op de klassieke manier, in de echte wereld. Die digitale technologie wordt een instrument om de vriendschap te onderhouden, door berichtjes te sturen of om afspraken te maken. Onlinecontacten komen niet in de plaats van echt contact, maar zijn extra.'

FAMILIE KWAM VROEGER MEESTAL OP DE EERSTE PLAATS

De aard van vriendschappen mag dan constant zijn, er deden zich wel degelijk veranderingen voor in hoe we vriendschappen ervaren en het belang ervan. Maar dat komt veel meer door maatschappelijke omwentelingen dan door de opkomst van internet en sociale netwerken.

In 1950 was het gezin nog onbetwist de hoeksteen van de samenleving, zegt Völker. Maar de ontkerkelijking, ontzuiling, groeiende welvaart en individualisering beïnvloedden het fenomeen vriendschap. Gezinnen en families werden kleiner, en het werd normaler dat jongeren voor studie of werk verder van hun familie gingen wonen. Mede daardoor ontstond meer ruimte voor vriendschapsbanden.

'Die waren er rond 1950 natuurlijk ook,' zegt Völker, 'maar werden toch vooral gezien als iets van kinderen.' Die hadden vriendjes en vriendinnetjes. Volwassenen hadden zeker ook vriendschappen, maar familie kwam meestal op de eerste plaats.

Vriendschappelijke contacten werden ook vaak aangeduid met het woord 'kennissen', een term en categorie die haast ongemerkt uit het dagelijks taalgebruik lijkt te zijn verdwenen. Je hebt vrienden en je hebt contacten, daar zit niet echt iets tussen. 'Die laatste categorie bel je niet als er iets is,' zegt Völker, 'dat zijn meer de mensen met je wie een connectie hebt via LinkedIn, bijvoorbeeld.'

TWEE OF DRIE ECHT HECHTE VRIENDSCHAPPEN

Hoeveel vrienden kan een mens eigenlijk hebben? Völker is voorzichtig, omdat het afhangt van hoe mensen hun sociale banden ervaren en welk etiket ze erop plakken. Maar de meeste onderzoeken komen uit op overeenkomstige aantallen.

'De echt hechte vriendschappen, dat zijn er twee of drie. Daaromheen heb je vaak een schil van twaalf tot twintig mensen, zeg maar de mensen die je afgezien van familie op je verjaardag uitnodigt. En als je de definitie wat ruimer neemt, circuleren er ook schattingen tot 150 personen. Maar of je die nog echt allemaal als vriend kunt beschouwen, betwijfel ik,' zegt Völker.

In elk geval zijn de wetenschappers op dit terrein het er behoorlijk over eens dat de meeste mensen de tijd en cognitieve capaciteiten hebben om zo'n twintig betekenisvolle vriendschappen te onderhouden.

Völker voegt eraan toe dat mensen met een hogere opleiding en meer inkomen vaak meer vrienden hebben. 'Ze komen vaak op meer plekken, want ze zijn door hun werk of financiële mogelijkheden mobieler, dynamischer. En dat biedt de mogelijkheid om meer vriendschappen te sluiten. Bovendien zijn ze een attractief netwerklid voor anderen. Het is leuk om zo iemand in je netwerk te hebben. Dat worden lang niet allemaal vrienden, maar het helpt wel.'

BLIJVENDE VRIENDSCHAPPEN

Het aantal vrienden zegt nog niets over de samenstelling van een vriendenkring, en of zij ook vrienden van elkaar zijn. En over hoelang ze meegaan. In hun jongste jaren verslijten kinderen veel vrienden, op de middelbare

school smeden zij al meer duurzame banden, maar het gros van de blijvende vriendschappen komt tot stand rond het twintigste levensjaar.

‘Logisch,’ zegt Völker, ‘dat is voor veel jongeren een transitiefase. Je gaat uit huis, misschien studeren of aan een baan beginnen, soms in een andere stad. Je sociale netwerk wordt door elkaar gehusseld.’

MEER TIJD VOOR VRIENDEN DAN FAMILIE

Völker werkte aan onderzoek waarbij ondervraagden de namen van hun kern van vrienden noemden, en dat na zeven jaar nog eens deden. ‘Van die gemiddeld tien mensen bleken er drie tot vier vervangen. Het is niet zo dat je mensen uit die kring schopt, maar vriendschappen zijn dynamisch en iemand uit die kleine kring kan naar de periferie schuiven.’

Een groot verschil met enkele generaties geleden is niet zozeer het aantal vrienden, maar hun belang in het dagelijks leven. Terwijl voorheen familieleden, kerk en werk de richting aangaven, zijn vrienden een steeds voornamere rol gaan spelen. Voor belangrijke levensvragen wenden mensen zich nu eerder tot een vriend dan tot een geestelijke of hun ouders. En velen besteden nu ook veel meer tijd aan vrienden dan aan familie.

Neem Kerstmis. Voorheen verliepen de kerstdagen volgens een duidelijk recept: Eerste Kerstdag bij de ene familie, Tweede Kerstdag bij de andere. Voor velen is dat nog steeds zo, maar steeds meer twintigers, dertigers en veertigers kiezen er juist voor om Tweede Kerstdag met vrienden door te brengen. Een signaal dat er in het sociale bouwwerk iets is bijgekomen dat voor velen net zo belangrijk is als familie.

VRIENDEN LIJKEN VAAK OP ONS

Veranderingen zijn er dus wel, maar ze zijn subtiel. De constanten zijn sterker. Bijvoorbeeld dat we onze vrienden nog steeds vooral zoeken onder mensen die veel op ons lijken. Moderne westerse samenlevingen mogen dan erg egalitair zijn geworden, er zijn nog steeds sociaal-maatschappelijke lagen. En die bepalen sterk wie vriendschap sluit met wie.

Ook daaraan heeft internet, waar je in principe met iedereen makkelijk contact kunt leggen, weinig veranderd. ‘Soort zoekt soort’ is een universele en onverslijtbare reflex. Vrienden lijken bijna altijd op elkaar, meer dan ze zelf beseffen.

Völker: ‘Je zoekt onbewust iemand die op je lijkt. Ik zie dat soms ook bij jongeren, studenten of vriendenclubs. Die zien er precies hetzelfde uit. Tot de schoenen en de kapsels aan toe. De kans dat een man met een man bevriend is, is groter dan de kans dat een man met een vrouw bevriend is, en andersom. Het leeftijdsverschil is meestal ook niet erg groot, maximaal een jaar of vijf. Opleidingsniveau idem. Godsdienst, nationaliteit, politieke voorkeur, ga zo maar door.’

‘Vriendschapsnetwerken zijn behoorlijk homogeen. Je reproduceert eigenlijk wie je zelf bent. Jezelf herkennen in een ander, beseffen dat je hetzelfde voelt en denkt, een horizon deelt, is heel fijn.’

Dat verklaart ook waarom er betrekkelijk weinig vriendschappen zijn tussen mensen uit verschillende etnische groepen. Völker: ‘Dan moet je bewust verschillen overbruggen zoals culturele achtergrond of taal. Mensen zijn daar zonder meer toe in staat, maar het kost wat meer moeite. Bovendien komen mensen uit verschillende etnische groepen elkaar minder tegen.’

Ook vriendschapsbanden tussen mannen en vrouwen komen nog altijd betrekkelijk weinig voor. Völker: ‘Dat is nog altijd heel traditioneel. Kijk in een restaurant. Daar zie je stellen, gezinnen én vriendinnen. Een man en een vrouw aan een tafel die geen geliefden zijn, is uitzonderlijk. Je zou verwachten dat dat vaker voorkomt in een samenleving die wat meer genderfluïde wordt, maar ik ken geen onderzoek dat dat laat zien.’

GOED VOOR JE GEZONDHEID OM VRIENDEN TE HEBBEN

Vrienden voor het leven betekent ook dat vriendschappen langer mee moeten, aangezien de gemiddelde levensverwachting de afgelopen eeuw sterk is gestegen. Zeker nu families kleiner zijn, ligt er een extra grote taak voor vrienden als het gaat om (mantel)zorg.

Völker benadrukt het belang van het onderhouden van vriendschappen op hogere leeftijd. ‘De schil van vrienden dunt uit: mensen overlijden, en vriendschappen onderhouden is lastiger voor ouderen. Ze worden minder mobiel, waardoor ze elkaar minder kunnen ontmoeten en minder kunnen ondernemen.’

Terwijl het belang van vriendschappen op hogere leeftijd dus misschien wel groeit, wordt het in die levensfase juist lastiger om ze in stand te houden.

'Er is veel onderzoek gedaan naar het effect van vriendschappen, ook naar de mentale gesteldheid van ouderen en hoe fit ze blijven. Daaruit blijkt dat vrienden zich aan elkaar optrekken. Dat werkt: kom op, we gaan eropuit. Dus het is gewoon echt goed voor je mentale en fysieke gezondheid om vrienden te hebben.'

Bron artikel: *EW*, 31 maart 2024,

<https://www.ewmagazine.nl/nederland/achtergrond/2024/03/nemen-vriendschappen-de-rol-van-familie-in-62113w/>.

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.