

VRIENDSCHAP IS ECHTHEID

Niets is zo tegenstrijdig als de mens en dat geldt zeker ook voor vriendschappen. We zijn gemaakt om met elkaar verbonden te zijn, om sociaal en 'onder de mensen' te zijn.

Het is gezond voor ons om echte gesprekken te hebben met onze vrienden, intense avonden met een glas wijn bij de openhaard met je BFF's. Wat kan ik daar ook van genieten! Het geeft me energie en ik laad helemaal op van dit soort avonden.

Echte vriendschap gaat in mijn ogen niet over perfectie, maar over echtheid. Dat je fouten mag maken, domme dingen mag zeggen en mag leren van elkaar. Want eerlijk is eerlijk, mensen kunnen je teleurstellen, zijn schijnheilig of onbetrouwbaar.

Vriendschap is dus mooi, ontroerend, inspirerend maar ook rauw en ingewikkeld. Je leeft volgens jouw idee, jouw normen en waarden. Maar klopt dat eigenlijk wel? Iedereen heeft z'n eigen perceptie over hoe je met elkaar kunt omgaan. Door jouw verwachtingen kan een vriendschap ook 'aan' of 'uit' gaan en vrienden kunnen negatief over je gaan praten. Nogal risicovol dus om je echt uit te spreken. We hebben dan twee soorten strategieën: houd jij je oordeel over de ander in of ben jij in je mening zo vrij als een vogel? Wat voor type vriend ben jij?

Kies je de weg naar afsterven binnen in jezelf? Schaamte verbiedt je authentiek te zijn in je contact met anderen. De angst om afgewezen te worden als jij helemaal jezelf bent. Dus gaan we ons afhankelijk opstellen, lachen we het weg en conformeren ons aan de ander. We laten ons authentieke zelf namelijk afhangen van het type vriend dat tegenover ons zit.

Een inspirerende manier om hiermee om te gaan vond ik in deze twee boeken: *Unfuck yourself* van Gary John Bishop en *The subtle art of not giving a f*ck!* van Mark Manson. We mogen meer onze schouders ophalen en vaker onverschillig zijn. Meer desinteresse hebben voor de mening van anderen en nog meer kiezen om onszelf te uiten. Vanuit actie ontstaat geluk. In plaats van het analyseren van je negatieve zelf en anderen, nu focus hebben op wat je wilt zeggen en doen. Je eigen onzekerheid omarmen en ervoor gaan. Spreek je uit en deel wat er in je hoofd omgaat! Voor iedereen die dit leest: bel die goede vriend op, vertel wat je waardeert in hem of haar. Open je hart en je zult zien dat echtheid in vriendschappen bevrijdend werkt.

Liefs, Merel

