

RAOUNAK KHADDARI

Even
goede
vrienden
Het werkboek

Ontdek
hoe vriendschap
voor jou (niet)
werkt

PAPER LIFE

Inhoud



Welkom * 6

Inchecken * 8

Alleen * 26

Wat is vriendschap? * 34

Houvast * 44

Vriendschapspalet * 58

Jaloezie * 68

Vriendschapsverdriet * 86

Voor je vrienden * 98

Vriendschappen als werkwoord * 122

Plannen * 136

Uitchecken * 148

Welkom

Fijn dat je dit boek in je handen hebt genomen. Ik ben Raounak, een dertigjarige die lang heeft geworsteld met vriendschappen. Mijn eigen vragen en worstelingen waren de aanleiding voor ***Even goede vrienden***, een boek over hoe vriendschap (niet) werkt. Ik leerde door mijn onderzoek naar vriendschappen ontzettend veel over mijn eigen vriendschapsverlangens, grenzen stellen in een vriendschap over hoe vriendschap überhaupt werkt en over de verschillende soorten vriendschappen die er zijn.

Het gaf me een geruststellend gevoel toen ik ontdekte dat we niet alles uit één vriend hoeven te halen en dat vriendschappen niet altijd voor het leven zijn. Ook waardevol om te weten: we kunnen betere vrienden worden. Voor onszelf en voor onze vrienden.

Vanaf het moment dat ik in 2022 online en offline deelde dat ik een boek aan het schrijven was over vriendschappen, kwamen de verhalen uit zichzelf naar me toe. Het werd me duidelijk dat ik lang niet de enige ben die een vriendschap heeft uitgemaakt.

En ik was ook niet de enige die graag wilde dat er meer gesproken werd over de mooie kanten en uitdagingen die horen bij het hebben van vrienden.

Zodra er ook maar een kleine ingang ontstaat om het over dit thema te hebben, gaat het er ook over. Redacteuren van tv- en radioprogramma's die mij uitnodigden om te praten over mijn boek begonnen achter de schermen voluit over hun eigen vriendenleed en dilemma's te vertellen. Op borrels en etentjes kreeg ik specifieke situaties voorgeschoteld met de vraag wat ik zou doen en in mijn mail en via sociale media verschenen intieme persoonlijke verhalen van mensen die ik niet ken.

Ik blijf het bijzonder vinden dat mensen hun vriendschapsverhalen met mij delen. Dank je wel daarvoor. Ik luister sowieso graag naar anderen en tegelijkertijd bevestigt het voor mij ook de urgentie om het thema vriendschap te blijven bespreken. Vrienden zijn onmisbaar in onze levens en tegelijkertijd doen we te vaak alsof het

vanzelfsprekend is dat twee (of meer) personen die vrijwillig voor elkaar kiezen maar 'gewoon' met elkaar om kunnen gaan zonder elkaars grenzen te overschrijden, precies te weten wat de ander wil en even goede vrienden te blijven als er verdriet of pijn is binnen de relatie. Nou, nee dus. Het gaat niet vanzelf. Daar zijn jij en ik ons inmiddels bewust van.

Er is één vraag die in veel gesprekken en verhalen terug blijft komen: 'Hoe weet je of je een goede vriend bent?' Het is een goede vraag, zo'n goede vraag zelfs dat ik daarom nog een keer in de pen ben geklommen om een boek te schrijven over vriendschap. Ditmaal met een praktische insteek.

Het korte antwoord op deze veelgestelde vraag is: 'Dat weet je pas als je weet wat voor vriend je wilt zijn.' Vandaar dit werkboek. Hierin neem ik je bij de hand om te ontdekken wat voor vriend jij wilt zijn en hoe je vriendschappen kunt vormgeven en aantrekken die bij jou passen. Dat verdient je. We hoeven namelijk geen genoegen te

nemen met de situatie zoals die is. Het wringt of schuurt wel eens binnen onze vriendschappen, en soms kunnen we onze ooit zo goede vriend helemaal niet meer uitstaan. Maar hoe ontdek je waarvoor dat komt, én wat je daar zelf aan kunt doen? Zoals gezegd: we kunnen betere vrienden worden voor anderen en voor onszelf. Alleen daar moeten we wel wat voor doen: op ontdekkingsreis naar onszelf. De reis begint hier. Welkom!

**IK BLIJF HET
BIJZONDER VINDEN
DAT MENSEN
HUN VRIENDSCHAPS-
VERHALEN MET
MIJ DELEN**

Inchecken

Zoals gezegd neem ik je stap voor stap mee op de ontdekkingsreis naar wat voor vriend jij wilt zijn, wat voor vriendschappen je wilt onderhouden, wie je aandacht wilt geven in je leven, hoe je dat wilt doen en wat je kunt doen als er mensen zijn van wie je op een liefdevolle manier afstand wilt nemen.

Er zijn geen ‘trucjes’ voor. Door eerlijk te zijn naar jezelf zul je zien dat je inzichten opdoet die je helpen om je eigen behoeften op dit gebied te ontdekken en te begrijpen. Vervolgens kun je naar je omgeving kijken

en nadenken hoe je deze het beste kunt laten aansluiten op jouw behoeften. Klinkt wellicht egoïstisch en natuurlijk gaat een vriendschap twee kanten op; maar het begint bij jezelf: wat wil jij en wat wil jij niet?

Elk hoofdstuk begint met theorie. Daarna ga je zelf aan de slag met vragen over jezelf. Deze kun je het beste opschrijven. Schrijven helpt namelijk bij het verkrijgen van inzichten in de diepere lagen van onszelf. We geven onze eindeloze stroom aan gedachten woorden met betekenis en doen dat net zo lang tot we een laagje dieper bij onze gedachten komen.

Het is wetenschappelijk bewezen dat schrijven mensen helpt zichzelf beter te leren kennen. ‘Door routinematig te schrijven, leer je wat je gelukkig maakt en waar je blij van wordt. Je krijgt ook helderheid in situaties. Het helpt bij het verminderen van stress, omdat het inzichten verschaft en kan helpen bij het verwerken van onprettige emoties, zoals verdriet en boosheid.’ Er is

een treffende illustratie die online in verschillende versies rondgaat. Op de ene foto is te zien hoe draden in elkaar verward zijn en soms zelfs knopen hebben. Na het schrijven zijn er evenveel draden, alleen zijn deze volledig ontward.

Ik ontdekte voor het eerst de meerwaarde van ‘journalen’ toen ik begon met *The Artist's Way*, een everseller van de koningin van het journalen, Julia Cameron. In dit boek laat ze lezers in een twaalfweekse ‘cursus’ hun creativiteit herontdekken. Eén opdracht doe je elke dag: drie pagina's aan één stuk door lukraak schrijven over datgene wat jou op dat moment te binnen schiet of bezighoudt. In het begin is het onwennig. Want wat schrijf je op als je niet weet wat je moet opschrijven? ‘Ik weet niet wat ik moet schrijven’, zet je dan volgens Cameron neer. Inmiddels gaat het me gemakkelijker af. Het routinematig schrijven dan, want gedachten opschrijven blijft spannend. Het is alsof ze pas echt worden als ik ze op papier zet. Het maakt dat ik harder geconfronteerd word met ge-

TIPS:



- Leg dit boek even weg als je merkt dat je geen antwoorden weet of je echte antwoorden niet durft op te schrijven.
- Schrijf je antwoord eerst op een los papiertje of met potlood (dan staat het niet ‘voor altijd’ in dit boek en dat kan helpen om de drempel om het op te schrijven te verlagen).
- Vraag vrienden om hulp. Dit werkboek gaat erom dat je jezelf beter leert kennen, soms kunnen we daarbij hulp van anderen gebruiken. Belangrijk is wel dat je niet andermans antwoord overneemt, maar nog even bij jezelf nagaat of dat ook voor jou klopt.

**SCHRIJVEN HELPT
BIJ HET VERKRIJGEN
VAN INZICHTEN IN
DE DIEPERE LAGEN
VAN ONSZELF**

voelige of pijnlijke gedachten en tegelijkertijd ook meer kan genieten van de plezierige inzichten. Er druppelen wel eens tranen op mijn bladzijdes en regelmatig zit ik met een lach te schrijven. Als ik het allemaal niet meer weet, ga ik schrijven en haal ik zo de wirwar aan gedachten uit mijn hoofd. Wellicht klinkt dit wat vaag als je het nog nooit hebt gedaan, maar ik kan je verzekeren: schrijven helpt. Ook als je denkt dat je het niet kunt; het kan niet fout gaan namelijk. De teksten zijn alleen voor jezelf; of ze nu prachtig geformuleerd zijn of dat ze vol spelfouten, schrijffouten en stijlfouten zitten, het maakt allemaal niet uit. Écht niet.

Als je het nog te spannend vindt om radicaal eerlijk te zijn over je eigen vriendschappen en behoeften, kun je dit werkboek eerst een keer rustig doorlezen en de vragen in je hoofd beantwoorden. Dat is helemaal oké. De eerste stap is dat je er überhaupt mee aan de slag gaat en dat ben je al aan het doen. Opschrijven doe je dan erna, als je voor een tweede keer met dit werkboek aan de slag gaat. Óf je schrijft de antwoorden

op de vragen op een kladpapiertje en gooit het weg zodra je het boek weglegt. Wat jij fijn vindt. Het is jouw proces.

Zelf had ik de neiging om mijn antwoorden vaak positiever te maken dan ze daadwerkelijk zijn, omdat ik blij wilde blijven of me gelukkiger wilde voelen over de situatie en dacht dat als ik zou opschrijven dat het ‘goed’ was, het ook zo zou voelen. Ik kan je hier alvast vertellen: dat is niet zo. Om ons gelukkiger of tevredener te voelen, is het waardevol om te weten waarom we dat niet zijn en te ontdekken wat er nodig is om dat wel te worden. De uitspraak ‘als je altijd doet wat je deed, krijg je wat je kreeg’, is niet voor niets een cliché. Je kunt het niet fout doen als je je gevoelens opschrijft.

‘You’re not failing, you’re feeling.’

We starten met een incheckmoment. →

‘Je weet pas
of je een goede
vriend bent
als je weet wat
voor vriend
je wilt zijn.’



OMSCHRIJF JE HUIDIGE VRIENDSCHAPSSITUATIE.

Heb je genoeg vrienden? Wil je minder of juist meer vrienden? Ben je de hele week omringd met vrienden? Voel je je eenzaam binnen een vriendengroep?

Heb je meer ‘losse’ vrienden of juist vriendengroepen? Wees zo uitgebreid mogelijk.

WAT IS VRIENDSCHAP VOLGENS JOU?
