

Lilian B. Rubin, De vele kanten van het zelf

Uit: Vriendschap, Baarn 1985

(50) Als we iemand die ogenschijnlijk van ons verschilt, tot vriend kiezen, kan dat erop wijzen dat een tot dan toe verborgen kant van ons naar buiten treedt. Want we zitten allemaal complexer in elkaar en bezitten meer eigenschappen en mogelijkheden dan we weten en kunnen zien. Sommige aspecten van onszelf zijn aan de meer overheersende kant van onze persoonlijkheid ondergeschikt gemaakt, of aan die kanten die we als kind veiliger konden uiten, of omdat de cultuur van onze tijd het voorschreef, maar meestal gaat het om een combinatie van deze factoren.

Een nieuwe vriend, die anders is dan wij of de anderen in ons leven, is dan ook niet het resultaat van een toevallige gebeurtenis of ontmoeting; het kan juist het eerste teken zijn dat wij het afweermechanisme dat een kant van ons afremde, gaan loslaten, de eerste glimp van een kant waarvan we ons nog niet bewust zijn en die op het punt staat door te breken, of, in extremere gevallen, de eerste openlijke uiting van wat Winnicott het 'ware zelf' heeft genoemd, verborgen onder het 'valse zelf' dat we doorgaans laten zien.

Over deze ware/valse zelf-tweedeling is echter het laatste woord nog niet gesproken. Als beeld om bepaalde problemen van het zelf vanuit klinisch oogpunt in een theorie onder te brengen is het een bruikbaar begrip, maar volgens mij is deze opsplitsing te zwart-wit en wordt ze daardoor meestal zo star geïnterpreteerd dat de complexe kanten van de eenheid die we het 'zelf' noemen niet voldoende uit de verf komen.

Eigenlijk ben ik ervan overtuigd dat er niet één waar of vals zelf bestaat. Het ware zelf kan juist worden beschouwd als een integratie van de verscheidene kanten van het zelf waarover ik het hier heb gehad - een integratie die min of meer volledig is, maar dat nooit op enig moment in een leven helemaal is. Want waarschijnlijk zijn er altijd delen van het zelf tot ontwikkeling aan het komen - als reactie op een bepaalde overgang onderweg, op een nieuwe rol, op een crisis die onvermoede krachten in ons naar boven haalt.

(51) Evenzo zien we, behalve in extreem pathologische gevallen, maar zelden een volkomen vals zelf. Winnicott betoogt dat het valse zelf niet alleen het gezicht is dat je de buitenwereld toont, het wordt ook het gezicht voor jezelf omdat je ware zelf zo diep begraven ligt dat je er haast niet bij kunt.

Ik zal zeker niet tegenspreken dat de omgeving waarin we leven en opgroeien een essentiële rol speelt in onze ontwikkeling. En ik ben er ook vast van overtuigd dat de verwachtingen met betrekking tot ons gedrag, niet alleen ons gedrag, maar ook in zeer belangrijke opzichten ons zelfbesef bepalen. Maar de moeilijkheid met Winnicotts formulering en die van gelijkgestemde theoretici is dat het gezin, en vooral het moeder-kindkoppel, het enige sociale milieu is dat een belangrijke rol in het ontwikkelingsdraaiboek krijgt toebedeeld. Latere jaren, andere ervaringen, andere mensen - dat alles wordt beschouwd als ondergeschikt aan de hoofdgebeurtenis en niet serieus en aanhoudend van invloed op wie we zijn, wat we worden, hoe we leven en met anderen omgaan.

Zonder het belang van de vroege kinderjaren in het gezin te willen bagatelliseren, zie ik zelf toch een veel bredere basis. In mijn redenering bestaat er niet één netwerk van relaties, niet één sociale institutie die de toekomst van onze psychologische ontwikkeling zo volledig kan bepalen. Want evenmin als er één totaliteit bestaat die 'maatschappij' heet en die, behalve in het ruimste verband, bepaalt wie wij zijn en hoe we moeten handelen, bestaat er ook niet één totaliteit die 'zelf' heet, of dat nu een waar of een vals zelf is. Nee, de diverse micromaatschappijen waarin we van jongsaf aan leven - het gezin, het speelveld, de buurt, de klas, de hobbyclub, de tienergroep, de kerk, de werkomgeving - spelen allemaal een rol in onze ontwikkeling, doen allemaal een beroep op het zelf in zijn veelvoud van capaciteiten en eisen allemaal dat wij de ene kant van onszelf wel, en een andere weer niet laten zien.

Ongetwijfeld zullen in omstandigheden waarin je het nodig acht je te schikken naar eisen van buitenaf om psychologisch te overleven, de twijfelachtige kanten van het zelf verborgen blijven. Maar het staat ook vast dat we, behalve in het uiterste geval, over délen van het zelf praten, niet over het geheel, en dat andere delen gezien, gehoord en ervaren blijven worden. Via deze opvatting van het zelf als een wisselend geheel van uiteenlopende en complexe factoren die te zamen het individu vormen, (52) kunnen we gemakkelijker begrijpen waarom iemand zo bekwaam en zelfverzekerd kan lijken op het ene terrein, en tegelijk het omgekeerde op andere terreinen, zo ontwikkeld op het ene vlak, zo onderontwikkeld op het andere. De vrouw die moeiteloos de rol van moeder en huisvrouw vervult, maar heel onzeker lijkt over wat ze daarbuiten kan, is hiervan een goed voorbeeld.

Die mensen kennen we allemaal, we hebben allemaal wel verbaasd gestaan over hen en de manier waarop hun zelfbesef steeds aan wisselingen en veranderingen onderhevig lijkt. In de klinische wereld zijn we geneigd dit te zien als een pathologisch probleem - op zijn best als het onvermogen het 'ware zelf' aan jezelf en de ander te laten zien; op zijn slechtst als het probleem van een verdeeld zelf.

Deze interpretaties kunnen soms hun nut hebben, maar volgens mij maken ze ons ook blind voor het complexe karakter van het zelf en zijn groei en laten ze ons en onze cliënten vaak vergeefs zoeken naar één kern van het zelf die niet bestaat. Deze hele kwestie valt juist beter te begrijpen als je het zelf ziet als een dynamisch, permanent ontwikkelingsproces, waarin onze verschillende kanten meer of minder toegankelijk voor ons zijn, al naar gelang van het tijdstip in ons leven, de rollen die van ons worden gevraagd en, in het kader van deze discussie het belangrijkste, de vrienden in ons leven.

Waar het vrienden betreft, is er weinig grond voor de bewering van psychoanalytisch georiënteerde theoretici dat de kracht of zwakte van de relaties van een volwassene rechtstreeks is terug te voeren op de eerste ervaringen in het gezin. De vrijwel exclusieve aandacht voor familierelaties in de eerste levensfase maakt blind voor de logische consequenties hiervan. Want als het jonge kind, zoals men nu algemeen wel aanneemt, door het internaliseren van mensen en dingen uit de buitenwereld een zelfbesef en eigen identiteit ontwikkelt, waarom zou dat proces dan niet het hele leven doorgaan? Waarom zouden alleen moeder, vader, zus en broer een rol spelen? Waarom vrienden niet net zo goed?

Met het groeiend aantal onderzoeken naar de ontwikkeling van volwassenen, groeit ook het bewijsmateriaal dat wij buigzamer en plooibaarder zijn dan in psychoanalytisch georiënteerde theorieën werd geopperd, dat ook latere jaren en andere gebeurtenissen (53) hun sporen nalaten en dat ook objectief gezien moeilijke kinderjaren de een weer anders zullen beïnvloeden dan de ander. Maar de huidige discussie onder deze kenners van de menselijke ontwikkeling over de vraag of we die eerste jaren nu wel of niet achter ons kunnen laten, schiet het doel voorbij.

De vraag is naar mijn mening niet of er van geboorte tot dood continuïteit bestaat in de ontwikkeling. Natuurlijk is dat zo. En evenmin of daarin onderbrekingen voorkomen. Dat is zeker zo. Beide tendensen staan in ons in permanente spanning tot elkaar bij ons streven een samenhangend, evenwichtig zelfbesef te behouden, terwijl we daarnaast nieuwe kanten in onszelf blijven ontdekken bij het inpassen van nieuwe ervaringen, nieuwe rollen en nieuwe mensen in ons leven. Deze twee rode draden in het leven van de mens - continuïteit en discontinuïteit - moeten we niet als twee tegenpolen zien; maar de theoretici die voor het een of voor het ander pleiten, zijn bij hun onderzoek op verschillende dingen uit en zien daardoor ook verschillende feiten.

Tijdens mijn onderzoek voor dit boek heb ik met mensen gesproken die in hun jeugd veel last hebben gehad van eenzaamheid en isolement zowel in als buiten het gezin, maar die nu een rijke, gevarieerde vriendenkring hebben. De theoretici die discontinuïteit en veranderingen als overheersende ervaringen in het leven van de mens beschouwen, zouden hierin een bevestiging van hun visie zien. En in sommige opzichten terecht. Maar psychoanalytisch georiënteerde waarnemers die naar hetzelfde uiterlijke gedrag kijken, zouden willen weten wat het zei over het innerlijk van die persoon, hoe de vroegere ervaringen verwerkt zijn en hoe die in de nieuwe passen. En dan zouden zij hoogstwaarschijnlijk zien, net als ik, dat in de volwassene die nu in de sociale wereld zijn draai gevonden lijkt te hebben, het kind voortleeft dat er nooit echt bij hoorde, dat in de marge, en niet in het hart van het leven stond. Daardoor blijft de volwassene zich vaak anders of marginaal voelen, ook al is dat duidelijk niet langer het geval.

Een voorbeeld: een knappe, aantrekkelijke en bijzonder succesvolle eenenveertigjarige zakenman die vertelde van zijn eenzame jeugd, beschikt nu over een brede kring van sociale relaties en intieme vrienden. Toch wordt zijn kijk op zichzelf en zijn leven nog steeds overheerst door de ervaringen uit zijn jeugd. (54) Hij heeft wel enig besef van de discrepantie tussen zijn innerlijke wereld en de uiterlijke realiteit, maar toch blijft hij die gevoelens houden.

Ik weet dat het nergens op slaat als je ziet hoe ik er nu voor sta. Maar ik raak dat gevoel er niet echt bij te horen nooit helemaal kwijt, het gevoel alsof ik min of meer aan de zijlijn sta.

Sommige mensen verzoenen zich met een dergelijk gevoel; ze gaan een marginale leefstijl cultiveren met vrienden die er net zo voor staan. Soms zijn zij zich terdege bewust van hun keuze. Zij ontkennen niet dat zij marginaal zijn, houden zelfs vol niet anders te willen en beweren dat anderen jaloers kunnen zijn op hun manier van leven. Maar al kan men bij volle bewustzijn hiervoor kiezen, de redenen waarom en de onzekerheid en innerlijke strijd die dit afweermiddel meestal moet verhullen, kunnen heel wel onzichtbaar blijven voor zowel het individu als voor de waarnemer wiens onderzoeksinstrumenten tekortschieten voor het hiervoor vereiste diepteonderzoek.

De psychoanalytici beseffen wel dat deze mensen concreet voor veranderingen kiezen in hun leven en zij hechten daar ook wel enig belang aan. Maar zij vinden het ook nodig de innerlijke psychische structuur te begrijpen en te veranderen en in overeenstemming te brengen met het uiterlijke gedrag. Alleen dan zal, zo zeggen zij, een nieuw zelfbesef vrij spel krijgen; alleen dan kunnen we er zeker van zijn dat de veranderingen in het gedragspatroon positief blijven. Met dit in het achterhoofd kijken zij naar het innerlijk leven van het individu om het antwoord te vinden op hun vragen over verandering en stabiliteit en komen zij in gevallen als hierboven uit bij continuïteit.

Andere ontwikkelingstheoretici echter die naar dezelfde mensen kijken, zullen beweren dat die een levende demonstratie vormen van verandering en discontinuïteit in de loop van een leven. Niet dat het innerlijk leven deze onderzoekers onverschillig laat. Maar zij zijn hoofdzakelijk geïnteresseerd in de waarneembare wijzen waarop mensen hun leven inrichten, (55) hoe zij problemen uit het verleden oplossen, los van hun gevoelens daarover of over zichzelf.

Geen van beide soorten onderzoekers heeft het helemaal bij het goede of het verkeerde eind. Hun theoretische opvattingen bepalen met wat voor instrumenten zij te werk gaan, wat voor vragen zij stellen en hoe zij de antwoorden die ze te horen krijgen, beoordelen. En dus kunnen zij maar één kant van het leven en de ontwikkeling van de mens belichten.

Mij lijkt het onbetwistbaar dat de gevoelens van pijn en gemis uit onze jongste jaren nooit helemaal uit het innerlijk psychisch leven verdwijnen, hoezeer we ook in de buiten- of binnenwereld veranderen. En evenmin zijn de gevolgen daarvan te verwaarlozen voor ons ontwikkelend zelfbesef. Maar als de gebeurtenissen in het latere leven geen enkele corrigerende werking konden hebben, zouden psychologen hun onderzoeksinstrumenten aan de wilgen kunnen hangen. Want wat de therapeutische interactie qua inzicht en begrip ook kan bewerkstelligen, het hoofddoel ervan is toch een helende ervaring te bieden.

Aangezien ons zelf zich ontwikkelt via ervaringen in de buitenwereld, via de vele beelden van ons die anderen aan ons terugseinen, via de manieren waarop wij die ervaringen internaliseren en integreren, kunnen we redelijkerwijs aannemen dat ons zelf vele kanten kent. Daarom wordt het nu tijd voor een nieuw beeld ter symbolisering van het analytisch proces. Tot nu toe was het idee dat psychoanalyse is als het schillen van een ui: laag na laag wordt met zachte hand afgepeld tot de kern bloot komt te liggen. Naar mijn idee is 'het wandkleed' een juister beeld - een kleed dat uit een grote verscheidenheid van draadjes is geweven, waarvan elk in het grote geheel opgaat, maar ook zichtbaar is als een duidelijk, op zichzelf staand deeltje. En net zoals bij het wandkleed, kan schade aan het zelf met het juiste 'draadje' hersteld worden. Van een afstand is de reparatie niet te zien, van dichtbij wel.

Als volwassenen vinden de meeste mensen een plek tussen vrienden, waar zij, zoals zij het regelmatig in allerlei bewoordingen zeiden, het gevoel kunnen hebben mee te tellen, waar zij geaccepteerd kunnen worden om de eigenschappen die zij zelf waardevol vinden en waar zij bevestiging kunnen vinden voor die eigenschappen die zij hopen te ontwikkelen. (56) Via deze relaties is de pijn van het verleden verzacht, soms zelfs genezen. Het genezingsproces laat natuurlijk littekens achter - littekens die geïrriteerd kunnen raken of zelfs weer helemaal opgehaald kunnen worden als er in het heden iets gebeurt dat we in het verleden net zo hebben meegemaakt. Maar elke positieve ervaring met een nieuwe vriend geeft ons de moed en het vertrouwen om de volgende stap te doen, een nieuw aspect van het zelf, een andere kijk op sommige oude kanten van ons te ontwikkelen. Dat gaat niet zo snel en gemakkelijk, het kost jaren. Maar via deze weg komen we tot nieuwe startpunten, nieuwe manieren om tegen onszelf aan te kijken en nieuwe manieren om in het leven te staan.

Met deze benadering van het zelf krijgen we inzicht in de veranderingen die we allemaal in ons leven meemaken - veranderingen waar we vaak van staan te kijken en die zo ongemerkt tot stand komen. Iemand die uiterlijk alle kenmerken vertoont van het bruisende extraverte type, gaat een hechte vriendschap aan met een stil, nadenkend, introvert type en drukt zijn verbazing daarover uit: 'Zo'n type als vriend past helemaal niet bij mij.' Maar naarmate de vriendschap zich ontwikkelt, neemt hij of zij iets van die vriend over en ontdekt in zichzelf een stillere kant en geniet meer van de alleen doorgebrachte momenten (...)

(57) Maar we zoeken niet alleen vrienden om bevestiging te vinden voor die kanten van ons die nog niet uit de verf zijn gekomen. Zij bevestigen en reflecteren ook die kanten van ons die, al zijn ze volledig ontwikkeld, niet kloppen met de normen die ons zijn bijgebracht. Zo vertelde een vijfenvijftigjarige vrouw hoe belangrijk vriendinnen waren voor een identiteit die in haar jonge jaren niet algemeen werd geaccepteerd.

Ik heb altijd hardgelopen, lang voor het voor vrouwen in was om in een trainingspak rond te rennen. Maar het heeft bijna mijn hele leven moeite gekost om andere sportieve vrouwen te vinden en bovendien geneerde ik me er een beetje voor. Maar ik heb het nooit opgegeven en ik zocht altijd vriendinnen om mee te sporten. Maar zoals ik al zei, die kwam je praktisch niet tegen, dus toen ik ze wel vond, heb ik ze gekoesterd. Ik wilde nu eenmaal geen uitzondering zijn.

(58) Voor de geruststelling dat zij geen 'uitzondering' is, voor het verlangen ergens bij te horen dat uit haar woorden spreekt, kan zij bij vrienden terecht, niet bij familie. Juist het keuzegebrek dat familiere-relaties bepaalt, maakt hun geruststellende woorden over ons, over wat we waard zijn, verdacht. Een moeder zegt tegen een dochter die zichzelf lelijk vindt, dat ze mooi is, waarop het kind denkt: 'Tuurlijk, zij is mijn moeder, wat moet ze anders zeggen?' Ouders stellen een kind dat aan zijn vermogens twijfelt, gerust, en het kind denkt: 'Weten zij veel!'

Elke psychotherapeut heeft talloze malen volwassenen wanhopig horen vertellen dat de voortdurende geruststellingen van hun ouders aan dovemansoren en ondoorgrondelijke psyches waren gericht. Soms twijfelen de kinderen terecht aan zichzelf. Sommige ouders zijn inderdaad niet in staat de capaciteiten van hun kind objectief te bezien of te beoordelen. Anderen vinden het misschien ten onrechte goed om het kind gerust te stellen, ook al klopt het niet met de werkelijkheid. In beide gevallen maken de valse geruststellingen het zowel moeilijk om de ouders te geloven als om een zelfbesef te ontwikkelen dat in de realiteit is geworteld. Maar ook al zijn ouders in staat en bereid te reageren op het beeld dat het kind van zichzelf heeft op een manier die bij zijn of haar ervaring past, toch zal de twijfel blijven als er geen leeftijdgenoten zijn die door vriendschap te sluiten hun respect en waardering tonen.

Dat je geen 'uitzondering' wilt zijn en erbij wilt horen als bevestiging van je eigen identiteit, vormt een voorname drijfveer voor al diegenen die zich aaneensluiten in wat wij misschien randgroepen zouden noemen - dat wil zeggen, groepen die krachtens hun ras, afkomst, seksuele geaardheid of sekse, om met Erving Goffman te spreken, 'een beschadigde identiteit' gemeen hebben. Het zelfbewustzijn van de homoseksuelen, de zwarten, de Arabieren, de joden, de Italianen, de Ieren in Amerika - voor elke groep waar dan ook, waarvan de leden de gesel van vooroordeel en discriminatie kennen, geldt hetzelfde (...)

(60) Voor ons allemaal geldt dat vrienden, doordat zij het ons mogelijk maken onszelf te zien in de spiegel van hun affectie, ons helpen ons zelfbeeld stevig te verankeren, onze identiteit te bevestigen. Voor wie buiten de gevestigde orde leeft, is dit extra belangrijk - de voornaamste drijfveer om onder elkaar vriendschap te sluiten. Ongeacht of huidkleur, klasse, etnische achtergrond of seksuele geaardheid aan het tegen hen gerichte vooroordeel ten grondslag ligt, vriendschappen met gelijkgestemden werden essentieel geacht voor het versterken en behouden van het zelfrespect (...)

(61) Natuurlijk kan zo'n intense gerichtheid op één kant van de identiteit bekrompen en beperkend zijn en een belemmering vormen voor het ontwikkelen van andere kanten van de persoonlijkheid waartoe een bredere vriendenkring zich aangetrokken zou voelen.

Verscheidene mannen en vrouwen vertelden dat ze zich in hun omgang met homoseksuele vrienden of vriendinnen wel eens beperkt voelen, dat andere kanten van hun persoonlijkheid geen kans krijgen in hun gevecht om hun homoseksuele identiteit te behouden. Maar wanneer een belangrijk aspect van de identiteit een stigma krijgt, gaat het haast onvermijdelijk andere kanten van het zelf overschaduwen en wordt het juist belangrijk omdat het verdedigd moet worden.

De heterowereld klaagt over homo's: 'Waarom maken ze zo'n drukte? Wie kan het wat schelen met wie zij slapen?' (62) Maar het is een feit dat dat ons wel wat kan schelen, en 'zij' maken nu juist zo'n 'drukte' omdat zoveel krachten in onze maatschappij samenspannen om hen van hun identiteit te beroven, omdat de onzichtbaarheid die vroeger hun lot was, een kant van de persoonlijkheid tenietdoet die het, evenzeer als een hetero-identiteit, verdient gezien en gerespecteerd te worden.

Pas als de heterowereld de aanduidingen 'homo' en 'hetero' als even legitieme uitdrukkingen van seksuele voorkeur beschouwt, zal homoseksualiteit voor ons allemaal, wat van beide we ook zijn, een minder opvallend persoonlijk kenmerk worden. Pas dan zullen de meeste homoseksuelen kunnen geloven dat er, zoals iemand zei, 'leven is na de homoseksualiteit'.

Ons hele leven hebben we dus vrienden, oude vrienden en nieuwe vrienden, goede vrienden en boezemvrienden - en elke relatie komt tegemoet aan een bepaalde kant van ons die om erkenning roept. De ene vriend doet meer beroep op onze intellectuele vermogens dan de andere; de andere sluit veel meer aan op onze emotionele kant. De ene doet een beroep op onze koesterende, verzorgende eigenschappen, de ander haalt juist ónze afhankelijkheidsbehoeften naar boven. De ene vriend raakt onze vrolijke, de andere onze serieuzere kant. De ene vriendin is de zuster die we zo graag hadden gehad, de andere geeft het moederlijke dat we zo gemist hebben.

De diepte van een vriendschap - hoeveel ze voor ons betekent, of we zeggen dat we 'vrienden' of 'boezemvrienden' zijn - hangt er voor een deel van af hoeveel kanten een vriend in ons ziet, met ons gemeen heeft en bevestigt. Want wat een vriend ziet en weerspiegelt, is van belang voor de bevestiging van de uiteenlopende kanten van het zelf en van de hele Gestalt die we 'zelf' noemen. Een drieënvijftigjarige vrouw vertelde dat het haar droomwens was een unieke vriend of vriendin te hebben met wie zij alle kanten van haar eigen persoonlijkheid kon delen.

De ideale vriend is degene die alle kanten van je kent en op waarde kan schatten. Stel dat je tien kanten hebt. Meestal heb je er een of twee met een ander gemeen. (63) Soms bof je en zijn het er meer. En als je echt geluk hebt, kom je misschien een of twee keer in je leven iemand tegen met wie je alle tien gemeen hebt. Dan moet je alleen maar hopen dat als een van die kanten van je verandert, die toch met die ander blijft harmoniëren. Dat is veel gevraagd, te veel misschien wel, hè?

Misschien is het alleen bij een identieke tweeling niet 'veel, misschien wel te veel gevraagd'. Interessant genoeg trof ik in de loop van het onderzoek een paar identieke tweelingen, die hun tweelingbroer of -zus allemaal zagen als een spiegel van hun eigen ik. Allen hadden er veel baat bij dat er iemand was die, zoals een vrouw het beschreef, 'zo op je lijkt dat je haar alleen maar hoeft aan te kijken om te weten wat je denkt en voelt'. Maar anders dan voor de meesten van ons, die graag iemand zouden tegenkomen die op ons lijkt, voert voor tweelingen, die zelfs als volwassenen alleen door hun naaste omgeving uit elkaar kunnen worden gehouden, de gelijkenis te ver. Bij het zoeken naar vrienden willen zij zich juist vooral anders kunnen voelen, hun eigen identiteit concreter kunnen beleven.

Als deel van een tweeling voel ik me eigenlijk overbedeeld in de 'alter-ego-categorie'. Daarom zijn mijn intiemste vrienden anders. Ik ben klein en donker en nogal fel en zij zijn allemaal lang en slank en lang niet zo extravert en emotioneel. Ik vind die verschillen tussen ons juist erg prettig. Het is een verademing voor me als ik bij hen ben en me ervan bewust ben dat ik anders ben en daarom gerespecteerd word. Dat betekent dat ik mijn eigen plek in de wereld heb.

Voor de rest van ons, die soms het gevoel hebben dat onze 'plek in de wereld' té geïsoleerd is, kan het moeilijk zijn het verlangen naar de gelijkenis waar tweelingen zo'n moeite mee hebben, op te geven. Ons zoeken naar de volmaakte vriend, minnaar of partner berust op de droom dat er ergens iemand is die net zo is als wij, dat we ooit die korte periode uit onze kindertijd opnieuw zullen kunnen beleven, toen we één waren met onze moeder, toen er een volmaakte band met een ander mogelijk leek. (64) We willen graag dat iemand ons op die intense, intieme manier kent - iemand die onze gevoelens perfect weerspiegelt omdat zij of hij het net zo aanvoelt, iemand die ons om al onze verschillende kanten waardeert, ook al is die ander niet in alles hetzelfde.

Maar, ik heb er al eerder op gewezen, niet alle vriendschappen verlangen een dergelijke intieme eenheid ter bevrediging van onze wensen en behoeften. De vriend die tegemoetkomt aan een speciale kant van ons, degene die ons levenspad op een essentieel moment in onze ontwikkeling kruist - allemaal hebben zij een plaats in ons leven. Een vrouw die hoorde dat ik over vriendschap aan het schrijven was, schreef me om me onder andere het volgende te zeggen: 'We kunnen niet alleen maar met de diepere emoties leven, er moet ook ruimte (en een klankbord) zijn voor de meer oppervlakkige. Soms kan een gesprek met een oppervlakkige vriend als een lichte maaltijd zijn, vergeleken met de zware kost die de intense betrokkenheid bij mijn intieme vriend betekent.'

Dat is inderdaad een van de fijne dingen van een vriendschap die je in andere intieme relaties met hun nadruk op exclusiviteit niet snel vindt. Natuurlijk kent ook vriendschap jaloezie, bezitterigheid en de behoefte aan exclusieve rechten op de ander. Maar noch in onze binnen- noch in onze buitenwereld krijgen die behoeften het legitieme karakter dat ze in een huwelijk of liefdesrelatie hebben. Van vrienden kun je er dan ook vele hebben om de vele kanten van jezelf te bevredigen.

Huwelijk en vriendschappen

(143) Het is de behoefte om met hun vriendinnen in contact te blijven die vrouwen naar de telefoon doet grijpen. Maar er is meer: die behoefte wordt ook uitgelokt door het ontbreken van verbale contact met hun man - door hun behoefte met elkaar te praten over persoonlijke dingen en ervaringen die haaks staat op het verlangen van de man dat z'n vrouw lief en stil bij hem komt zitten - zoals een man eens zei. Met een zucht van berusting legde dezelfde vrouw het zo uit:

Als ik 's avonds zit te bellen, geeft dat problemen, dat weet ik. Larry heeft er gewoon de pest aan (...) Ik geloof dat ik niet zoveel zou bellen met hem in de buurt, als hij maar met me zou praten. Maar dat doet hij niet. Hij is tevreden als we gewoon stil bij elkaar zitten en wat lezen of tv kijken of zo. Als ik met hem probeer te praten, probeer te ontdekken wat er in hem omgaat, komt er niet veel uit. Ook al vertel ik hem iets over de kinderen of een probleem dat me bezighoudt, dan luistert hij wel, maar het leidt niet tot een gesprek zoals bij een vriendin. Dus dan ga ik me op een gegeven moment eenzaam voelen en dan bel ik iemand of ik word gebeld, en dan ben ik blij dat ik kan praten.

(144) Dat is nog een belangrijke reden waarom vriendinnen zoveel voor vrouwen betekenen, waarom zoveel vrouwen zeggen dat hun vriendschappen hun huwelijk niet onder druk zetten, maar juist het voortbestaan ervan veilig stellen. De ene vrouw na de andere vertelde dat vriendinnen op allerlei manieren de leemten aanvullen die de huwelijksrelatie openlaat en ervoor zorgen dat zij waardeert wat haar man haar wèl kan geven in plaats van zich te concentreren op wat niet in zijn vermogen ligt (...)

'Vaak gebruik ik mijn vriendinnen en de sfeer van geborgenheid en intimiteit die we samen hebben om problemen of tekortkomingen in mijn huwelijk uit te diepen.'

'Het is wel gebeurd dat ik me in mijn huwelijk niet zo prettig of veilig voelde en dat mijn vriendinnen me dan te hulp kwamen. Dat ik mijn werkelijke gevoelens dan op hen kon toetsen is van levensbelang geweest - of moet ik zeggen van huwelijksbelang?'

'Ik geloof niet dat een huwelijk kan overleven zonder goede vriendinnen.'

'Net zoals de volmaakte vriendin niet bestaat, bestaat ook de volmaakte echtgenoot of minnaar niet. Daarom heb je beiden nodig, en als je ze niet allebei hebt, kom je in de problemen.'

Uit dit soort uitspraken blijkt dat, althans voor vrouwen, vriendinnen het makkelijker maken de beperkingen van het huwelijk te accepteren - beperkingen waar elke relatie op de een of andere manier mee te maken zal krijgen. Maar het huwelijk wordt niet bedreigd door het erkennen van deze beperkingen, of het aanvullen van de leemten door vriendschappen. Schadelijk zijn juist de aanhoudende pogingen alle beperkingen te overwinnen, te blijven denken dat ons ideaal van de perfecte relatie bereikt kan en zal worden. Een vrouw van vierenvijftig, dertig jaar getrouwd, vat het bondig samen:

(145) Twee mensen die alles voor elkaar kunnen betekenen, bestaan niet. Zulke onmogelijke dingen zouden we ook niet moeten verwachten. Vriendschap is eigenlijk een manier om een paar van de dingen te krijgen die je niet kunt krijgen van die ene van wie je houdt en met wie je getrouwd bent. Als ik in allerlei omstandigheden tevreden ben, zoals op mijn werk en bij mijn vrienden en vriendinnen, dan is het geen ramp als m'n man eens geen aandacht voor me heeft. Als ik ademloos zat te wachten tot hij thuiskwam en ik mijn werk en vriendinnen niet had, nou dan....

Werk en vrienden - twee hoofdaspecten van het leven, die beide even belangrijk zijn. Maar hier zien we weer hoe de vroege ervaringen in het gezin en de ontwikkelingstaken die jongens en meisjes daar moeten vervullen, in het verdere leven een rol blijven spelen. Niet de tijd die werk en gezin vragen, bemoeilijkt vriendschappen, zoals zoveel mannen beweren. En het staat vast dat mannen in de relatie met hun vrouw niet meer bevrediging vinden dan vrouwen in die met hun man. Maar mannen beleven de hele constellatie van vrienden, gezin en werk heel anders dan de meeste vrouwen. Voor vrouwen, voor wie relaties met anderen altijd tamelijk centraal staan, zijn vriendinnen noodzakelijk, ook al hebben ze belangrijk en bevredigend werk. Voor mannen, voor wie werk de essentie van hun leven is, zelfs van hun identiteit, komen relaties met anderen op het tweede plan.

Hier maken leeftijd en klasse overigens wel een beetje verschil. Mannen onder de veertig, die in de stad wonen, waar de feministische beroering van de laatste jaren hen bepaald niet onberoerd zal hebben gelaten, zullen, eenmaal getrouwd, eerder dan andere mannen intieme vriendschappen aangaan en in stand houden. Maar zelfs in deze groep kwamen dergelijke vriendschappen verrassend weinig voor - nog geen vijfde van deze mannen zei vrienden te hebben die een belangrijke rol speelden in hun emotionele leven.

Voor vrouwen heeft het ontbreken van vrienden in het leven van haar man vaak twee kanten. Enerzijds klagen zij erover, voelen zij de emotionele afhankelijkheid van hun man die zo zwaar op hen lijkt te drukken, als een last.

(146) 'Het besef dat hij met niemand anders praat, dat jij de enige bent, is erg moeilijk.'

'Ik ben de enige aan wie hij zich ooit bloot zou geven, en daardoor voel ik me enorm verantwoordelijk voor hem.'

'U hebt geen idee hoe graag ik zou willen dat hij net zoiets had met vrienden als ik met vriendinnen heb. Dan zou hij niet zo'n moeite hebben met mijn relaties met intieme vriendinnen.'

'Soms kan het me niks schelen, maar soms voel ik het ook als een zware last dat hij sociaal en emotioneel zo afhankelijk van me is.'

(...) Anderzijds heeft het voor vrouwen ook iets geruststellends dat zij de enige bron van emotionele steun zijn in het leven van hun man. Door hem deze emotionele steun te geven, door hem de enige plek te geven waar hij zich althans een beetje bevrijd kan voelen van zijn emotionele ketens, geeft zij hem het enige dat hij zichzelf niet kan geven (...) In een wereld waarin een vrouw zoveel minder macht heeft in een relatie dan een man, zorgt dit weer voor wat meer evenwicht, waardoor zij zich sterker en veiliger kan voelen.

Het is dan ook niet zo vreemd dat bij de paar mannen die een intieme vriend hadden met wie zij een belangrijke emotionele band voelden, hun vrouw daar niet onverdeeld blij mee was, ook al had ze zelf intieme vriendinnen. Dat was niet alleen een kwestie van jaloezie, maar deze vrouwen hadden ook het gevoel alsof een ander de plaats had ingenomen die hun rechtens toekwam (...) Laat dit duidelijk zijn: vrouwen die deze moeite hebben zijn meestal oprecht blij als hun man een vriend krijgt. Ze voelen zich vrijer, minder belast, minder genoodzaakt altijd aanwezig en beschikbaar te zijn, minder schuldig over de tijd en energie die ze aan hun eigen vriendinnen besteden, gerustgesteld dat hun man sociaal uit de voeten kan en goed in de markt ligt. Maar met deze nieuwe ontwikkeling krijgt de vrouw niet alleen wat ze zo graag wilde; ze krijgt er ook een probleem bij dat ze moet oplossen en onder controle moet krijgen - een probleem dat nogal verschilt van dat uit vroegere jaren, toen zij probeerde haar man los te weken van zijn vrienden en hem afhankelijk te maken binnen het huwelijk.

In de tussenliggende jaren is dezelfde man misschien sociaal en emotioneel volledig afhankelijk van zijn vrouw geworden. Gaat hij nu opnieuw vriendschap sluiten met andere mannen, dan verschuift het evenwicht in het oude gezinspatroon en gaat zijn vrouw zich zorgen maken over haar plaats in zijn leven, over zijn nieuwe onafhankelijkheid. Daarom kan zij enerzijds blij zijn met de verandering, maar die anderzijds pas ten volle waarderen als er een nieuw evenwicht is gevonden dat haar bezorgdheid wegneemt.

En dat is weer een van de paradoxen van het gezinsleven. Zolang mannen in de buitenwereld meer macht, status en prestige hebben dan vrouwen, zullen vrouwen niet zo makkelijk afzien van de macht die zij binnen het gezin van oudsher hebben (...)

(148) Maar aangezien mannen veel minder vaak intieme vrienden hebben dan vrouwen goede vriendinnen, zullen zij eerder jaloeers zijn op die relaties van hun vrouw - een jaloezie die soms pijnlijk intense gevoelens oproept en voor het huwelijk en de mensen daarin tot gevaarlijke conflicten en verwarring kan leiden. Als een vrouw haar vriendinnen in de steek laat om zijn innerlijke angsten te verminderen, heeft dat niet alleen voor de vriendschap, maar ook voor het huwelijk kwalijke gevolgen. Want ook al kun je je partner zoiets 'cadeau doen', de emotionele tol die het van de relatie eist, kan bijzonder hoog zijn. Een negenenveertigjarige vrouw, zevenentwintig jaar getrouwd, vertelde wat voor moeilijkheden zij en haar man in het begin van hun huwelijk hadden over vriendschappen:

Toen we pas getrouwd waren, was Michael erg jaloeers op mijn vriendinnen. Hij stoorde zich aan de mensen die me echt na stonden, en in het begin probeerde ik daar rekening mee te houden. Maar het maakte ons huwelijk bijna kapot, want ik werd altijd razend op hem omdat hij bepaald niet alles voor me kon betekenen wat ik wilde en nodig had. Dat waren onze magere jaren, tot we allebei leerden wat het is om getrouwd te zijn en wat je redelijkerwijs van de ander mag verwachten

Kortom, vrienden buiten het huwelijk nemen iets van de druk erbinnen weg (...) (150) Met betrekking tot het huwelijk vullen zij de leemten aan die een partner, hoe lief en bemind ook, niet kan aanvullen. Met betrekking tot het individu versterken zij ons gevoel van onafhankelijkheid, dat wij zo hard nodig hebben, en helpen zij ons ons van onze zelfstandigheid en identiteit bewust te blijven.

Als we pas getrouwd zijn, zoeken we enthousiast naar anderen met dezelfde sociale rol, in dezelfde sociale omstandigheden, omdat zij dat aspect van onszelf en ons leven helpen bevestigen, onze nieuwe rol als man en vrouw helpen bekrachtigen. Maar daarna gaan we ook al snel op zoek naar mensen die ons als individu erkennen, die ons stimuleren als individu naar buiten te treden, uit onze rol te stappen. Beiden hebben we nodig: onze persoonlijke vrienden versterken onze unieke, eigen identiteit; onze vriendschappen met andere paren ondersteunen ons als paar, waarbij het accent ligt op 'wij' in plaats van op 'ik'. Samen helpen deze vrienden die aspecten van onze persoonlijkheid te bevestigen die de rol van echtgenoot of echtgenote overschrijden en vormen zij tevens een band die ons aan het huwelijk zelf bindt.