

# Ben jij telkens psycholoog van dienst?

Het kan veel voldoening geven: **vrienden een luisterend oor bieden en hen bijstaan met goede raad**. Maar wat als de vriendschap uit balans raakt en ze je dag en nacht opbellen met hun problemen? En wat schuilt er eigenlijk achter je bereidheid om psycholoog te spelen?

TEKST **HANNAH BORNO & SISKA VERSTRAETE**

**K**atrien (42) voelde zich vorige week nogal down. De naald van de weegschaal sloeg flink door naar rechts, op het werk snauwde haar baas haar voortdurend af en ze voelde een griep opkomen. Dus kroop ze in de zetel en belde ze haar vriendin Inge (40) op. Samen bespraken ze haar problemen met autoriteit, haar gevoelens voor haar ex en haar moeilijke relatie met haar moeder. 'Dit is even goed als naar een psycholoog gaan. Het enige verschil is dat ik jou niet hoeft te betalen', lachte Katrien op het einde van het gesprek. Maar terwijl zij zich na de 'sessie' helemaal opgeladen voelde, hield

Inge er gemengde gevoelens aan over. 'Het is fijn dat mijn vrienden het gevoel hebben dat ze bij mij terecht kunnen met hun problemen. Het doet me echt plezier als ik hen kan helpen. Blijkbaar ben ik daar ook wel goed in. Maar dat betekent wel dat ik de helft van mijn vrije tijd aan de telefoon hang.'

## Op glad ijs

Elkaars problemen analyseren lijkt tegenwoordig wel een nationale sport, vooral bij vrouwen. Waar onze moeders vroeger overwegend over koetjes en kalfjes praatten zijn de gesprekken tussen vriendinnen vandaag al snel diepgaande psychologische analyses van elkaar en >>>



FOTO: GETTYIMAGES

>>> elkaars dilemma's. 'We zijn veel zelfbewuster geworden', weet Patricia van Lingen van de School voor Relaties. 'Vooral vrouwen zijn bezig met zelfontwikkeling. Ze vragen zich af wie ze zijn en waarom ze op een bepaalde manier reageren in bepaalde situaties.' De kennis die vrouwen opdoen door boeken te lezen en trainingen te volgen passen ze ook graag toe op hun omgeving. Maar psycholoog spelen voor je vrienden houdt ook gevaren in, waarschuwt van Lingen. 'Als je advies geeft aan vriendinnen begeef je je al snel op glad ijs. In het slechtste geval kan het je zelfs je vriendschap kosten. Als therapeut moet je de ander namelijk af en toe hard met de waarheid confronteren, terwijl vriendinnen net verwachten dat je altijd hun kant kiest. Bovendien is niet iedereen gediend van goede raad. De meeste mensen willen vooral gehoord worden. Ze willen helemaal niet veranderen. En als je veel energie stopt in het aandragen van oplossingen maar de ander

gaat daar niet op in dan bestaat het gevaar dat je je helemaal leeggezogen voelt op het einde van de rit.' Evelien (32) kan daarvan meespreken. 'Ik help mijn vrienden graag maar het is al een paar keer gebeurd dat ze mijn advies compleet naast zich neerleggen. Dat is altijd een beetje pijnlijk. Je krijgt dan toch het gevoel dat jouw input er helemaal niet toe doet.' Toch laat Evelien zich niet zomaar ontmoedigen. 'Ik ben heel geïnteresseerd in wat mensen drijft en lees er veel boeken over. Problemen oplossen geeft me voldoening en het lukt me meestal ook aardig om vrienden meer inzicht te geven in hun situatie. Ik gedraag me soms wellicht een beetje als de oudere zus. Maar veel vrienden zoeken mijn gezelschap op als ze problemen hebben. Zo slecht zal ik het dus wel niet doen.'

### De redder in nood

De redenen waarom iemand graag de problemen van vrienden analyseert kunnen heel uiteenlopend zijn. Sommige mensen voelen spontaan de behoefte om te helpen. Patricia van Lingen: 'Het is natuurlijk helemaal oké om mensen te helpen maar als je je opstelt als een soort redder in nood dan duw je de ander in de rol van slachtoffer en maak je hem afhankelijk van jou. Je kan veel beter vertellen over jouw ervaring, over de manier waarop jij sommige problemen hebt aangepakt, over wat jij geleerd hebt in een bepaalde training. Je kan met andere woorden beter iemand leren vissen dan hem een vis te geven.' Het altruïsme van de helper is trouwens nooit helemaal gratis. 'De redder wil graag waardering voor zijn inspanningen, verwacht dankbaarheid. Het risico bestaat ook dat de helper zich liever bezighoudt met de problemen van iemand anders dan met zijn eigen moeilijkheden. Je focus op je vrienden richtten is namelijk veiliger en minder bedreigend dan diep in jezelf te moeten graven.' Ook vrouwen met een sterke mannelijke energie, die graag duidelijk-

heid brengen in een chaotische situatie, vertonen wel eens de neiging om het gedrag van hun vrienden te ontleden en hen te vertellen wat ze moeten doen. Tot slot is er nog een derde, minder fraaie reden waarom iemand zich graag inlaat met de *issues* van vrienden: om zich superieur te voelen. Patricia van Lingen: 'Wie de ander voortdurend met goede raad overlaadt geeft impliciet de boodschap "ik ben oké, maar jij niet". In mijn trainingen leer ik dat dat een illusie is, dat slachtoffer en redder gelijk zijn. Vaak is dat een echte eyeopener.' Het kan bovendien gebeuren dat wanneer de 'zwakkere' zijn problemen oplost en verder gaat met zijn leven, de 'sterkere' zich gekwetst voelt. Toen Karens (41) huwelijk op de klippen liep zocht ze steun bij haar vriendin Nathalie. 'In het begin was ze echt fantastisch. Ik mocht bij haar blijven logeren zolang ik wou, ze hielp me zoeken naar een advocaat en was altijd bereid om naar mijn problemen te luisteren, ook midden in de nacht. Maar na een tijdje wou ik verder met mijn leven. Ik schreef me in op een datingsite en leerde Karel kennen. Toen ik dat vertelde aan Nathalie leek ze niet zo blij met het nieuws. Ze vroeg me of ik wel zeker was dat hij geen bedrieger was, of getrouwd. Ze was zelfs heel onbeschoft tegen Karel toen ik hem aan haar voorstelde. Achteraf gezien begrijp ik wel waarom ze niet achter mijn nieuwe relatie stond. Ze wou gewoon dat we allebei single bleven.'

### Alarmbel

Als je je vriendschap gezond wilt houden speel je het best niet aan een stuk door de psycholoog. Het is de bedoeling dat je vrienden op een bepaald moment zelf uit hun problemen raken, niet dat ze jou beschouwen als een soort eeuwige klaagmuur. Patricia van Lingen: 'Als vriendin moet je ook grenzen durven stellen, moet je af en toe nee durven zeggen. Ik heb zelf ooit de fout gemaakt om daar veel te ver in te gaan met een goede vriendin. Zelfs tijdens haar vakantie in Australië belde ze me elke dag op om de relatie met haar vriend met mij te bespreken. Op dat moment begon ik te beseffen dat onze vriendschap helemaal uit balans was geraakt, maar



**'Als psycholoog moet je de ander met de waarheid confronteren, terwijl vrienden net verwachten dat je hun kant kiest'**

**Patricia van Lingen, therapeute**

toen was het eigenlijk al te laat.' Maar hoe weet je wanneer je te ver gaat? Patricia van Lingen: 'Als je boos of geërgerd bent dan is het een goed idee om jezelf af te vragen waarom je de therapeut aan het spelen bent. Wil je graag een redder in nood zijn? Of bemoei je je met de problemen van iemand anders omdat je geen zin hebt om je eigen leven aan te pakken?' Ook al is psycholoog spelen voor je vrienden dus niet zonder risico, dat betekent natuurlijk niet dat je het nooit mag doen. Wanneer je echt naar de ander luistert, voorzichtig te werk gaat en je grenzen stelt kan het zelfs je leven verrijken. 'Je vrienden door een moeilijke tijd heen helpen met jouw advies geeft veel voldoening', klinkt het bij Inge. 'En hopelijk zijn mijn vrienden er dan ook voor mij als ik het eens wat moeilijker krijg.'

**MEER INFO**  
schoolvoorrelaties.be

## Goede raad zonder risico's

- 1 Stel liever open vragen dan ja-nee vragen.
- 2 Deel je eigen ervaring en trek parallellen in plaats van het gedrag van je vrienden te analyseren.
- 3 Stel vragen als 'Hoe voel je je daarbij?', 'Wat zou je kunnen doen om vooruit te raken?' en 'Wat zegt je intuïtie?'. Op die manier leren je vrienden te vertrouwen op hun eigen oordeel.
- 4 Stel een - ruime - tijdslimiet en hou je daaraan. Als iemand belt op een moment dat je eigenlijk geen tijd hebt, zeg dat dan. Als je wél tijd en zin hebt om te luisteren, zeg dan vooraf dat je binnen een halfuurtje weg moet.
- 5 Als je het gevoel hebt dat je in een *never ending* soap terechtgekomen bent, dat praten over haar problemen een soort hobby is van je vriendin, stel dan voor om eens iets anders te doen. Spreek niet af om iets te gaan drinken maar om naar de film te gaan bijvoorbeeld.
- 6 Probeer om de pijnlijke gevoelens van je vriendin te aanvaarden. Als ze huilt, probeer haar dan niet op te monteren maar blijf gewoon bij haar en laat toe dat ze voelt wat ze voelt.
- 7 Als je boos of verontwaardigd bent is dat meestal een teken dat de vriendschap niet in evenwicht is. Zorg ervoor dat je op termijn evenveel uit de vriendschap haalt als je erin stopt.