

## [Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe zet je een vriendschap stop?

We hebben deze zomer op vrijdag een nieuwe podcast-streeks uit het hart. Daarin praten Lieve en Marianne over de grote en kleine dingen van het leven met iemand die hart en ziel op tafel legt. Veel luisterplezier. Dit is uit het hart, een podcast van een standaard over het leven en hoe we erin staan. Met Lieve van de Velde en Marianne Ustaart. Dag Marianne. Echt lieve. Ik heb een concrete vraag. Heb jij veel gedaan met vrienden vorige week? Jam. Ik doe eigenlijk altijd veel met vrienden. Ik doe niet liever als om gaan met mijn vrienden. Ook wel familie zijn, maar ja. Ik heb veel vrienden en ik vind dat wel belangrijk. Ja, oké. Wel, daar gaan we het over hebben deze week. We gaan het hebben over vriendschap. Maar ook over de duisterde kant van vriendschap of de andere kant van vriendschap. Een vriendschap opbreken. Verbreken. Uitmaken. Die vrienden in het echt. Ja. Dat is iets wat sommige mensen doen en heel veel mensen doen dat niet. Nee, ik totaal niet, totaal niet. Ik ken het fenomeen, maar ik heb daar geen voeling mee. Ik vind vriendschappen verbaderen of zo, maar dat echt actief gaan uitmaken met uw vrienden. Ik vind het raar zelfs. Ja, ik vind het ook heel raar. Misschien zijn we wel boemers en lief. Ik zou onszelf geen boemers noemen. Dat is een generatie-ding wel, want ik vind dat dat vooral voorkomt bij jongere mensen. Wel, ik stel voor dat jij eens gaat babbelen met Melissa. Melissa is een dertigster en die is daar nogal actief mee bezig. Oké. Hé, Mariel. Dag, Melissa. Ik ben hier. Kom binnen, kom binnen. Je wond hier tof. Dat is hier echt een konstratje. Ja, ik wond wel heel goed. Ik ben Melissa.

## [Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe zet je een vriendschap stop?

Ik ben 34 jaar en ik ben van Oestende.  
Ja, vriendschap, het is iets wat wel sprekend, waar je weinig bij nadenkt eigenlijk.  
Maar op een gegeven moment begon ik zo te merken  
dat sommige vrienden zijn misschien zo gegroeid dat je vrienden bent.  
Maar ik had soms, toen ik zo 25 was, ongeveer.  
Had ik zo van, oké, deze personen zien mij als vrienden.  
Maar eigenlijk zie ik hen niet zo als vrienden.  
Heb ik mensen dat ik me veel beter bijvoel.  
Maar ja, dat ik dan voelde van ik ben gelijk niet helemaal authentiek bij hen.  
Ik vertrouw sommige mensen niet volledig.  
En ik kom dan in een fase in mijn leven  
dat ik het heel belangrijk vond om authentiek te kunnen zijn.  
Ik heb eigenlijk enkele jaren therapy gedaan.  
En dan beseft ik van, wow, ik ben eigenlijk veel gevoeliger dan ik altijd dacht.  
En de mensen waarmee ik mij omring, zijn eigenlijk superbepalend voor hoe ik mij voel.  
En dan begon ik zo door te hebben van, oké, er zijn bepaalde mensen in mijn leven  
die mij veel energie kosten.  
En niemand verdient het eigenlijk om zo ervaren te worden.  
En dan beseft ik van, ja, eigenlijk is het dan zo gegroeid  
dat wij elkaar vrienden noemen, maar dat is soms niet wat ik zoek in een vriendschap.  
Ik was eigenlijk kritischer geworden op mijn vriendschappen.  
En ik begon zo allemaal te bekijken.  
En ik dacht, oei, ik heb er eigenlijk te veel.  
En ik zag soms drie verschillende vrienden op één dag.  
En ik was zo een sociale vlinder, maar ik merkte dan  
dat ik dan ook voelde van, oké, als ik mijn gevoel deel over liefde verdriet of zo,  
dan wordt hij niet even zorgzaam mee omgegaan en dat kwetst mij.  
En dan kon ik zo vaak hebben dat ik samen in mijn bed lag  
en dat ik dacht van, oh, waarom heb ik dat gezegd tegen die persoon  
of waarom heb ik dat gedeeld?  
Omdat ik niet gepast of zorgzaam mee omgesprongen werd  
en dat gaf me eigenlijk een frank gevoel.  
Ik zag ook rondom mij, nog altijd zie ik dat,  
dat veel mensen een vriendschappen er gewoon bij nemen of zo  
of zeggen van, ik ga nou een keer afspreken, dan ben ik ervan af of zo.  
Maar dan dacht ik van, ja, hoe wil ik eigenlijk niet in mijn leven staan?  
Eigenlijk wil ik niet het leidend voorwap van mijn leven zijn.  
Waren dat dan mensen die redelijk recent in hun leven waren  
gaan komen of ook echt oude vriendschappen of mensen die heel zeer gaan kijken?  
Sommige mensen waren dan door werk of door nerveus te gaan ofzo.  
Mensen die blijven plakken in je vriendenkring.  
Maar sommige zaten er al jaren  
dat ik dan meestal in de uitgang gewoon zag  
en soms wel een keer koffie mee ging drinken ofzo.

## [Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe zet je een vriendschap stop?

Dat eigenlijk, ja, waarbij ik echt niet de beste versie van mezelf was en mensen die bijvoorbeeld, ja, slechte invloed op mij hadden zonder dat ze het echt door hadden ofzo.

Er durf ik meer voor dat roddelde over mensen wat ik eigenlijk niet wil doen ofzo.

Dan van, ja, je gaat toch een nieuwe weg van dat veeënje, blijf nog even en dan zo, eigenlijk mijn grenzen niet respecteerden.

En pas toen ik begon mijn grenzen aan te geven, besefde ik van, oei, er zijn eigenlijk mensen in mijn omgeving die hier niet goed op reageren.

Zij knapt er daarop af of ze prikten.

Ja, ze vonden dat niet fijn, want ik bleef meegaan in hun verhaal.

Maar dat was voor mij een soort graadmeter.

Mijn innerlijk kom pas, die zou zeggen van, jij moet hier richting uit, maar die mensen steunen dat precies niet.

Ja.

Ik was gewoon, denk ik, net zo op een kruispunt in mijn leven en ik ging in bepaalde richting uit en sommige mensen voelden alles belast aan dat traject.

En waarom dan toch de beslissing nemen van, ik ga hier actief iemand ontvrienden?

Ik zou dan zeggen, of hoe dat dat met mij gebeurd is, je gaat dan niet meer om met die mensen en zoiets verbeterd.

Dat bloed dan finaal dood zo.

Dus ik ken dat eigenlijk niet, dat echt actief zeggen van, oké, we gaan hier uit elkaar als vrienden.

Hoe is dat idee dan grijp?

Dus van sommige mensen begon het dus afstand te nemen.

Maar die mensen reageerden daar eigenlijk niet zo goed op. Zij lieten het niet voor wateren.

Je voelt dat je hen teleur staat als vriend.

Die zeggen dat soms ook.

Ik had zo vooral iemand van wie ik wel afstand had genomen, die al jaren in mijn leven was.

En zij stuurden dan op een gegeven moment van, ik zie op jouw Instagram dat je allemaal leuke dingen doet met andere mensen.

Wanneer gaan wij nog eens iets samen doen?

Ja, zeg, dat is al behoorlijk drukzetter.

Ja, dus dan, ja, dan denk ik, oké,

ik zou dat nu zo niet zeggen.

Ik zou dan ergens mijn eigen punt wel vatten van, oei, misschien gaan we gewoon andere kanten uit.

## [Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe zet je een vriendschap stop?

Maar ja, dan heb ik echt moeten het gesprek aangaan.  
En zeggen van, kijk, ik voel de behoefte eigenlijk niet meer om samen op te trekken.  
Ik voel dat ik meer naar andere mensen trek bij wie ik me beter voel.  
En ja, ik denk dat onze wegen scheiden.  
Hoe reageert ze?  
Of in het geval van bijvoorbeeld die ene vriendin die dan zo pushy was?  
Zij heeft eigenlijk heel goed gereageerd.  
Het was een van de eerste vriendschappelijke breakups.  
En ik heb toen eigenlijk een lang bericht getypt.  
Wel, ik vind het wel in het woord.  
En ik kan mij goed uiten met woorden.  
Dus dan kom ik goed met een woord een week in een wegen en kan ik echt zo zeggen van, oké, ik kan een volledige boodschap.  
Je kan altijd iemand laten uitpraten in een lang bericht, natuurlijk.  
Dus dan had ik gezegd van, ik heb echt gekoesterd de leuke momenten dat we gehad hebben.  
Uiteraard zijn er wel geweest.  
Maar ik voel dat ik gewoon niet even goed sta in deze vriendschap.  
En ik geef jou niet wat je zou mogen hebben in een vriendschap.  
Dus ik zie onze toekomst niet samen, maar wie weet, komt het wel, ik kom wel ooit weer terug op elkaar spot.  
En toen had ze gereageerd, van mij vind het heel moedig dat je voor jezelf kiest, dat je de deelt.  
En echt krachtig.  
Ik ben trots op jou.  
Dat is wel een toffe reactie.  
Ik kan mij voorstellen dat het soms ook anders loopt en iedereen dat zo maar begrijpt, dat mensen ook heel gekwetst zijn als ze ontvriend worden.  
Ja.  
Nu, ik heb altijd wel heel erg uit mezelf gesproken als ik dat gesprek moet aangaan.  
Soms kon ik ook niet zeggen waarom.  
Ik kon maar soms de vengingen niet opleiden gewoon dat het niet zo goed voelde als ik wilde een vriendschap voelde.  
En zelfs dan heeft iedereen echt heel goed gereageerd.  
Ik denk dat mensen gewoon ook zo...  
Ik wou uit het ik zijn in de vriendschap maar ook in het afscheid nemen van de vriendschap.  
Zullen gewoon, bijvoorbeeld de kleine dingen,

## [Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe zet je een vriendschap stop?

kon ik niet meer hebben van die mensen.  
Bijvoorbeeld als ze kwartier te laat waren,  
als we afspraken,  
dan kon ik echt zo mijn kas opvretten, zoals ze dan zeggen.  
En echt hebben van ik had hier al geen zinnen  
en nu zit ik hier een kwartier te wachten.  
Terwijl als mijn dichtste cirkel,  
als dat bij hen is, dan maakt dat mij niet uit.  
Dus ik had ook van ik word echt zo  
een slechtere versie van mezelf en het vreed energie bij mij.  
En was het belangrijk voor je om dan toch nog die afscheidsbrief,  
het was dan een berichtje,  
maar om toch nog even op papier te zetten  
te laten weten van daarom en daarom.  
En ik koest er de goede momenten.  
En zo is dat voor je belangrijk geweest  
om dingen te kunnen afsluiten.  
Ik vind dat wel belangrijk.  
Je hoort vaak van mensen  
dat ze een vriendschap,  
dat ze ghost doen.  
Ja, ja.  
Ook in relatie.  
Misschien is dat wat dat dan bij mij.  
Maar voor water is misschien wel ghosten.  
Ja, ghosten is denk ik dan ook effectief  
nooit meer opnemen en nooit meer antwoorden.  
Dat vind ik gewoon onmenselijk.  
Dus ik ga liever niet de confrontatie aan,  
maar gewoon uit gesprek aan.  
En dan denk ik van oké,  
dan sta ik hier zo puur mogelijk in.  
Ik zeg mijn deel.  
En hoe dat de reactie gaat zijn,  
dat is hun deel.  
Als dat positief is, is dat hun deel.  
Als dat heel negatief is of heel dramatisch is,  
dan is dat hun deel.  
Maar ik heb hun reactie niet in andere controle.  
Ze moeten van mij niet met vragen blijven zitten  
van is het iets dat ik heb gezegd?  
Is het iets wat ik verkeerd heb gedaan?  
En als ik jou zo hoor lijken,  
dan ook niet echt toxische vriendschappen.

## [Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe zet je een vriendschap stop?

Want daar leest je dan wel eens over.  
Ja, echt toxische vrienden die je manipuleren  
en het slechtste in jezelf bovenhalen.  
Daar neem je maar beter afstand van.  
Maar dit lijkt mij niet echt toxische vriendschappen,  
of zou het je het wel zo definieren?  
Toxisch kan ook in kleine details zitten.  
Ik denk vooral dat die vrienden waar ik over sprak,  
dat ik daar te voelde van oké,  
die gunt mij eigenlijk niet helemaal mijn geluk of zo.  
Als ik over iemand vertel of zo,  
dat ik dan een vriendje of zo,  
dat ik toen had,  
dat ik zo zag en naar ogen,  
dat ze dat zelf ook graag wilden of zo.  
En dan, dat vind ik ook toxisch.  
Dat is micro-toxisch, maar het is wel toxisch.  
Ik denk inderdaad gewoon,  
als de zaken heel toxisch zijn,  
dat dat misschien makkelijker is.  
Als het zo superduidelijk is.  
Ja, als het zo'n oké,  
nu ben je echt erover gegaan en hier stopt het.  
Zoals in een relatiebruik ook.  
Als er bedrog is,  
dan zou je makkelijk kunnen zeggen van hier stopt het.  
Maar als het gevoel gewoon weg is,  
dan is het misschien nog makkelijker  
of moeilijker om uit te leggen.  
Maar je kan altijd op een respectvolle manier  
de relatie eindigen, want de vriendschap is ook een relatie.  
Ik denk er nog weinig aan terug  
aan de mensen die uit mijn leven zijn.  
Ik heb eigenlijk bij geen enkele vriendschap  
dat ik beëindigd heb,  
heb ik daar spijt van gehad.  
Want ik merkte eigenlijk  
de slechte gevoel die ergens lopen was  
van ik die ook niet durfde te zeggen  
als er iets mij kwetsen,  
of als ik mijn grens niet durfde aan te geven,  
dat dat eigenlijk rondom die persoon ging  
als een aura bijna.  
Dus als ik die persoon hoorde,

## [Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe zet je een vriendschap stop?

als ik die persoon zag,  
dan zat dat gevoel daar.  
Dan zat ik daar samen met dat gevoel.  
En door dat eigenlijk  
op mijn manier mooi af te sluiten,  
kan ik dat ook in het bed leggen.  
En is dat ook geen actieve factor meer.  
Het oog is blijkbaar uit het hart,  
maar als ik die mensen zou tegenkomen,  
zou ik blij zijn om niet tegen te komen.  
Dat wil gewoon goede dag zeggen.  
Dus er zijn no hard feelings.  
Net omdat het eigenlijk voor u serene  
het mooie is afgesloten of respectvol.  
Je vrienden zeggen veel van wie je bent.  
Zoals ik spiegel mij wel aan mijn vriendinnen.  
En daarom denk ik net dat ik zo kritisch ben op nieuwe vrienden.  
En ook gewoon op wie de mensen zijn.  
Want ik vind dat mindfuck als vrienden totaal anders zijn dan ik.  
Als ik echt wel de beslissing maak van  
ik zie het niet goed komen,  
ik zie dat niet in mijn toekomst,  
dan is dat echt wel...  
Er is niet één nacht overgegaan.  
Dat is dan echt wel zo iets gaande weg die rijbt.  
Ik denk dat het ook wel voortkomt uit  
ik heb drie fantastische beste vriendinnen,  
al drie apart van elkaar.  
En dat zijn echt mijn pilaren in mijn leven.  
Er zijn veel mensen ook die in mijn leven zijn  
die dat al heel bijzonder hebben genoemd  
om er ook dan drie te hebben die zo belangrijk zijn.  
Dus ik denk dat ik ook wel... Ik heb dan die basis.  
Dus meer heb ik eigenlijk niet nodig.  
En als je erbij komt, moet dan fun zijn, vind ik.  
Dus het is eigenlijk een luxe positie.  
Maar ik kan altijd dan terugvallen op die mensen.  
Als een van die drie mensen zou wegvallen,  
de vrienden die daar moeten verbroken worden,  
ja, dat zou moeilijker zijn.  
Maar ja, mensen veranderen.  
Dat viel nou ook wel op in het begin van het gesprek,  
zei je van ik heb genoeg vrienden, of ik had er te veel,  
zelfs over die bepaalde periode in uw leven,

## [Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe zet je een vriendschap stop?

rond uw 25e.

Ik dacht van instinctief,

kan een mens ooit te veel vrienden hebben?

Ik vind het wel,

omdat tijd is het meest kostbare goed van een mens.

En als je fulltime werkt,

dan heb je betrekkelijk weinig tijd.

Ik ben ook iemand die ook tijd nodig heeft voor mezelf.

En dan eigenlijk, als ik dan investeer in vriendschappen

en ik ga bij vrienden,

dat ik echt niet echt zie als vrienden,

dan neem ik tijd weg.

Dan roef ik tijd

die ik met mijn beste vriendinnen zou kunnen spenderen.

En elk moment dat ik dan met die personen optrek,

die me geen fijn gevoel geven,

dat is dan echt verloren tijd.

Soms ben ik met een van mijn beste vriendinnen in Russelare leid.

En dan denk ik, wat een festijn

dat ik een hele dag met haar mag optrekken.

Het heeft nu een babytje.

En dan denk ik van, het leven kan zo mooi zijn.

Dat geeft dan energie de rezen.

Dat is gewoon fantastisch.

Dat zijn mensen die mij,

drie mensen die mij graag zien om wie ik ben

en die mij nooit dubbel benaderen

of die gewoon even puur en open zijn

en die vieren wie ik ben.

Dat vind ik zo fantastisch.

Ik ben ook iemand,

ik kan niet over koetjes en kalfjes praten.

Het moet echt zijn.

Het moet wel ergens over gaan.

Om dat te hebben, wil ik ook mensen hebben die ik volledig vertrouw.

Ben je strenger voor nieuwe vrienden,

net omdat je die basis hebt van die drie supergoeie vrienden?

Ja, ik ben wel streng.

Ik zeg ook soms echt tegen mensen,

vooral een collega op mijn werk,

dat ik mee overeenkom van,

ik zoek eigenlijk geen vrienden.

Ik heb geen tijd voor nieuwe vrienden,

want ik wil dat dan ook onderhouden.



## [Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe zet je een vriendschap stop?

Ik wil kaartjes sturen voor een verjaardag,  
ik wil er zijn op belangrijke momenten.  
Ik wil die kunnen bellen af en toe,  
ik wil die geregeld zien.  
Ik noem dat dan vriendschapsadministratie,  
berichtjes dat je krijgt en zo.  
Ik wil daar echt mijn tijd voor nemen  
en hoeveel berichten je krijgt,  
hoe meer je administratie uit.  
Het moet altijd waard zijn,  
het moet leuk genoeg zijn,  
maar ik vind dat eigenlijk niet slecht.  
Ik heb wel de indruk dat je iemand zet  
die zo heel bewust in het leven staat.  
Mensen die kom en gaan,  
en dan zien we wel, is het kennisnoem,  
het vriend, daar is het bij u niet.  
Je bent er veel bewust er mee te lezen.  
Als ik iemand mijn vriend zo vrienden om,  
dan sluit ik die echt in mijn hart,  
dan komt dat heel diep, dan is hun geluk, mijn geluk,  
hun verdriet, is mijn verdriet.  
Dan zet jij zelf een goeie vriend.  
Een goeie vriendin.  
Wel, ik hoop het.  
MUZIEK  
Zet jij ooit in het andere geval geweest  
dat iemand zijn vriendschap of haar vriendschap  
met u heeft opgezegd?  
Ik denk misschien in het middelbaar zo.  
Ik ben gepest geweest en heb echt zo  
een vriendeloze periode gehad.  
Dat was heel pijnlijk.  
Ik had toen echt geen mensen rondom mij  
dat ik leuk vond.  
En ik heb me heel eenzaam gevoeld.  
Ik ben heel laag gezeten.  
Ik denk ook net daarom dat ik zo  
die druppelaren koester,  
dat ik dat ooit zou kunnen hebben, is alles.  
Maar ik hoor als soms mensen zeggen  
dat ze zwaarder afzien van een bruik met een vriend  
dan van een relatiebruik.  
Ik kan me daar eigenlijk wel iets bij voorstellen.

## [Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe zet je een vriendschap stop?

Het is moeilijk te vergelijken natuurlijk,  
maar vrienden kunnen zo op een andere diepe manier  
soms ook al veel langer.

Ja, zwaar.

Dat is zo de rotende branding vaak.

Bij de relatie hebben die eerst gegeven  
voor liefde en al liefde,  
dan gaat die misschien ook weer wel liggen  
en zo en tegen het einde gaat het  
op die kost al niet goede meren,  
anders wordt de relatie niet opgezegd  
of toch niet langs twee kanten.

Mijn vriendschappen worden er zo weinig over gepraat  
van het komt en gaat  
en sommigen zijn voor het leven  
en sommigen niet.

Maar ja, wat doe je als iemand  
het niet wel ook geven?

Het moet van twee kanten komen,  
zoals in de liefde.

Dat is het moeilijke gesprek.

Aangaan.

Gewoon je gevoel op tafel gooien,  
dat dat dan de enige optie is.

Ik heb het ook niet gewild,  
maar ik heb het moeten leren.

Ik was iedere keer met kribbels in de buik  
en heel veel angst.

Soms, zeker in het begin.

Maar ik ben er altijd voor beloofd geweest.

Dus nooit spijt van je gehad?

Nee, nooit.

Het heeft alleen maar het pad geëffend  
om minder kopsorgen te hebben.

En dan denk ik echt,

het leven is te kort

om mensen volledig spreken te vinden  
en mensen gewoon als derde rangste bestemming.

Ik heb teveel respect voor de mensen in de tijd

en dan denk ik, ga de wereld in,

sprijt je vleugels

en zult iemand die beter voor jou wist dan ik.

Denk je dat mensen die zo veel bewust  
door omgaan met hun vriendschappen

## [Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe zet je een vriendschap stop?

en ook echt bewust hun vriendschappen  
opzeggen als de energie kostte?  
Dat dat meestal wel voorkomt,  
dan misschien een negatieve ervaring van vroeger,  
zoals ben je.  
Ik denk dat mijn ervaring uit het verleden  
van zwartgepest geweest te zijn,  
dat dat bepaalt hoe blij ik ben met een vriendschap,  
maar misschien zorgt dat er wel voor  
dat ik een betere vriendin ben,  
omdat ik weet wat het belang is.  
Ik vind wel dat je peste mensen  
of mensen die zoiets zwaars hebben meegemaakt,  
dat die vaak mooieren mensen zijn.  
Is het niet zoals Leonard Cohen zijn van  
met de krak en dat is hoe de licht gaat zijn?  
Mijn mensen vind ik dat ook wel zo.  
Dus wat is er een betere medicijn tegen vroegere pijn  
dan gewoon een zalige vriendschap?  
Het is niet zo dat dan iets bredere vrienden kringen.  
Nu die weten dat je wel eens gewoon vriendschappen opzegt,  
dan af en toe vrees je van I'm the next.  
Dat is geen mede vraag voor mij.  
Dat weet ik niet als je aan hen moet vragen.  
Ik denk ook wel dat ik ben echt iemand  
die als ik iets voel wil ik dat zeggen.  
Dus ik geef heel veel complimenten  
want ik voel zoveel  
en als ik vind dat iemand er goed uit ziet  
of iemand iets leuk aan heeft  
dan wil ik dat allemaal gezegd hebben.  
Dus mijn omgeving krijgt  
heel veel positieve bewesting van mij.  
Dat ze ook wel zullen aanvoelen  
dat ze niet next zijn.  
Maar ja, zoals in een liefdesrelatie  
als het begint zo minder goed te gaan  
dan verdoe je elkaar steen.  
Voila, lieve, wat vond je?  
Ik vond het wel inspirerend.  
Ik vond het niet zo hard als ik verwacht had.  
Ik ben ook wel zo bijgedraaid.  
Het was een aaiopener.  
Ze heeft precies wel een formule gevonden.

## [Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe zet je een vriendschap stop?

Die wel serenisch zijn.

En misschien zelfs beter dacht ik dan  
dan het gewoon laten verwateren  
of laten doodbloeden van vriendschappen.

Dat laatste leek mij altijd zo.

Dat is organisch.

Waarom zou je actief bruskeeren  
en iemand dreigen te kwetsen  
als dingen gewoon ook wel lopengelijkse zijn?  
Maar mogelijk creëerde dan veel meer onzekerheid  
en onduidelijkheid dan wanneer je daar zo  
heel duidelijk een punt achterzet, ja?

Ja, ik denk ook dat wij makkelijk denken  
dat het beter is of organischer

om te laten doodbloeden,  
maar dat wij er ook mensen bij gekutst worden.

En dat degenen die het laat doodbloeden  
misschien denkt dat het langs twee kanten wordt doodgebloed  
maar dat dat niet zo is, wat dat vaak niet zo is.

En in die zin is dit wel iets duidelijker en expliciter.

Wat mij wel trof was de combinatie van  
het economisch-denken en het emotioneel-denken  
hoe dat zij enerzijds dat toch wel economisch bekijkt  
van je hebt maar zo veel tijd.

Ah, ja, ja, ja.

Je wilt niet, het wordt investeren.

Je kunt niet in iedereen heel veel tijd geven.

Je moet er zelf ook wel iets uithalen.

Wat klopt natuurlijk,

het is wat je zelf ook wel voelt.

Ja, maar tijdstikke in iemand die het niet waard is  
is een gelijk aan verloren tijd.

Ja, ja, ja.

Of geen fijne tijd.

Het moet goed besteed zijn.

En tegelijkertijd was het daar ook wel heel streng in  
in de definitie van vriendschap.

Wat is een vriendin?

Ik wil zelf een goeie vriendin zijn.

Ik vond dat echt wel heel schoon en heel streng voor het leven.

Ik bewonder dat echt wel.

Minder automatische piloot dan veel mensen.

Ja, het is waar.

Onze sound designer Neils

## [Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe zet je een vriendschap stop?

die zij op het verhaal ook van  
ja, hier in Vlaanderen wordt toch wel  
heel onvoorwaardelijk gedacht over vriendschappen.  
Ik zat ook heel een tijd met al iets van Ksinki in mijn hoofdkennen.  
De baan gaat nog goed stuk.  
Al heb jij ongeleuk.  
Die eurozone kids.  
Maar ja, en zij in Brazilië  
heb dus de Brazilian style  
om naar vriendschap te kijken.  
Dat is iets opportunistischer of toch minder onvoorwaardelijk.  
Als ik aan mijn eigen vrienden kreeg,  
denk ik heb ze in alle maten en soorten  
natuurlijk een paar heel goeie vrienden  
maar ook heel veel iets lossere vriendschappen.  
Die zijn ook wel, die hebben ook een waarde  
die lossere vriendschappen.  
Maar misschien in haar verhaal  
is dat dan iets minder vriendschappen.  
Doe mij ook denken aan die Nederlandse socioloog  
Gerard Mullenhorst.  
Die heeft vastgesteld in onderzoek  
dat de meeste mensen na zeven jaar  
de helft van hun vriendenkring vernieuwen.  
En ik kan daar ergens wel in komen  
als ik zelf kijk naar mijn vrienden-CV  
om het zo te zeggen.  
Er is toch wel heel wat verandering  
en het tangt samen met wat je doet in het leven natuurlijk.  
Ja, je verandert het zelf ook.  
Ik ben nu aan het denken.  
Klopt, ik ben al langs nog op reis geweest  
met een vriendin uit de middelbare school.  
Maar anders zijn ze aan zo één van de hele klas.  
We hebben hier dat contact hebben.  
Er is ook zeker nog een ander  
maar dan zal het zowel wat gedaan zijn.  
Ja, ik was nu dit weekend  
aan het bladeren in oude fotoalbums  
en ik zag zo'n foto van mezelf  
met drie vriendinnen  
we waren op indrel gegaan  
en zat er op de brug van Firenze  
echt zo, jong, jong, jong, wonder years.

## [Transcript] DS Vandaag / Uit het hart. Hoe zet je een vriendschap stop?

Maar ik besepte nog  
dat ik daar niemand meer van in mijn leven heb in tussen  
en dat daar ook nooit overgetreurd is  
of zo, dat is gewoon heel vervelste eigenlijk, ja.  
How it goes.

Ja.

En eigenlijk is ook wel het verschil  
met een liefdesrelatie waarbij je...

Ja, duidelijk begint.

Duidelijk einde.

Ja, ja, dat is waar.

En dan verden we dat.

Dat zijn we zo gewoon.

Daar hebben we ook een taal voor.

Daar praten we gewoon benaffectueel over  
want het is gedaan tussen D&D

en terwijl, ja, bij vriendschap hebben we dat niet.

Dat is misschien ook nog iets heiliger  
om naar iemand hier aan te raken, denk ik.  
Benieuwd wat de luisteraars ervan denken.

Ja, mail gewoon naar  
uitethaartatstandaard.be  
met uw reactie.

Voila, lieve,

en dan rest mij nog één vraag.

Kun jij zoals altijd  
een tipje van de sluier oplichten voor volgende week?

Veel woorden.

Vergeeten vaders.

Vergeeten vaders.

All right.

Tot volgende week.

Tot volgende week.