



Echte vriendinnen vertellen je de waarheid. Zelfs al is dat soms hartverscheurend moeilijk. Op deze pagina's: 5 situaties en 5 lezeressen die hun vriendin met de neus op de feiten drukten. En hé, da's dik oké!

Vriendinnen zijn er om leuke dingen mee te doen, om samen te snotteren bij die ene film met Jude Law, om uren aan de telefoon te hangen, maar ook om elkaar bij te sturen als het nodig is. En net dat laatste is zo moeilijk. Vrouwenvriendschappen, ze zijn zo bijzonder en zo speciaal, maar ook zo ingewikkeld, net omdat we bang zijn om moeilijke confrontaties aan te gaan.

"Stel je de vraag: help je je vriendin ermee vooruit?"

Je vriendin de waarheid zeggen, waarom is dat zo moeilijk?

Sara Verplankcke is psychotherapeute: "Omdat je bang bent. Bang dat ze boos wordt, bang om veroordeeld of afgewezen te worden. Het gaat om een slechte boodschap, geen

goed nieuws, en dat kan altijd conflicten veroorzaken of verkeerde connotaties krijgen. **Toch hoort het bij een echte vriendschap. Echte vriendschap gaat verder dan samen shoppen of uren met elkaar telefoneren.**

In een echte vriendschap word je ook geconfronteerd met dingen die minder leuk of lastig zijn. Toch is het héél oké om zulke moeilijke gesprekken aan te gaan. Het toont dat je echt begaan bent met je goede vriendin."

Wanneer weet je: ik moet de confrontatie aangaan?

"Zulke gesprekken kunnen alleen als je de ander door en door kent en als je iemand voldoende vertrouwt. Stel jezelf de vraag: 'Help je je vriendin met zo'n gesprek vooruit?' Dat laatste is heel belangrijk. Als het alleen is om jezelf een goed gevoel te geven, dan is zo'n confrontatie vaak niet nodig."