





meeste mensen is een massale bijeenkomst heerlijk. Of dat nu een rouwstoet, een politieke bijeenkomst of, tsja inderdaad, een superrelatieweekend is. Het is aangenaam in iets mee te gaan, om het moment intens te beleven. Daarom kan het ook transforme- rend voelen.' Zaken die op de bijeenkomst worden uitgesproken en bekrachtigd door de groep kunnen ineens tot een helder (zelf)inzicht leiden, zegt Postmes. 'En ja, die eendracht en overtuiging kunnen een aanzet geven tot gedragsverandering.'

Geluksgoeroes, succescoaches en zelfhulpsprekers zijn in het vacuüm van de dominee gestapt.

De wijsheid die de kerkvoorganger kon bieden is voor de meeste mensen niet meer van deze tijd. Postmes: 'Ik ken deze jongens niet, maar ik stel me voor dat ze leveren wat mensen denken nodig te hebben.'

Hoogleraar ontwikkelingspsychologie Jaap Denissen (universiteit van Tilburg) is sceptischer. De meeste zelfhulpaanbieders doen niet aan wetenschap maar aan entertainment, zegt hij. Vooral in de VS zijn dit soort grootschalige zelfhulpseminars populair. 'Slimme jongens die veel geld verdienen',

men. Interessant, maar vergelijk het effect met dat van een strovuur: het laait hoog op, en het is snel voorbij. Na een paar dagen merk je daar niets meer van en blijvend veranderd ben je zeker niet.'

Op zondagochtend keren Wim en Renske terug op het podium. Renske heeft geen sjaaltje meer om. Ze straalt. 'Je straalt', zegt De Kock. Elke deelnemer van het Superrelatieweekend wil maar een ding weten. Het echtpaar ging de vorige dag met een opdracht naar huis. De Kock: 'J-F-D, noemen de Amerikanen dat, *just fucking do it.*'

Wim, die zoals pakweg de helft van de bezoekers van het seminar ook deelnemer is van het jaarprogramma van 365 Dagen Succesvol (gericht op de vier gebieden die

DAVID EN ARJAN

Ondernemers
David de Kock
(1977, studeerde maatschappelijk werk) en

Arjan Vergeer
(1982, studeerde filmwetenschappen) richtten het platform 365 Dagen Succesvol in 2012 op. Ze geven (online)masterclasses en seminars, schrijven boeken (van *365 Dagen Succesvol* en *Het Relatieboek* zijn ruim 70 duizend exemplaren verkocht) en hebben een wekelijkse column in het *Algemeen Dagblad*. Met 236 duizend leden is hun Facebook-community een van de grootste in Nederland op het gebied van persoonlijke ontwikkeling.





“

**Ga je met me mee op
relatieweekend,
vroeg ze Sjaak. ‘Is het
zo erg?’, zei hij**

Monique (50) uit Obdam, in de pauze

Spreuken 5: 18 Uw bron zij gezegend, verheug u over de vrouw uwer jeugd:

19 een liefelijke hinde, een bekoorlijke ree; laat haar boezem u te allen tijde vreugdedronken maken, wees bestendig verrukt over haar liefkozingen.

2: 17 Ik kreeg een afkeer van het leven. Elke bezigheid onder de zon ging me tegenstaan, want het is niet meer dan lucht en najagen van wind.

18 Van alles waarvoor ik me had afgebeeld onder de zon kreeg ik een afkeer. Ik zou het moeten achterlaten voor mijn opvolger,

19 en wie zou kunnen zeggen of hij wijs of dwaas zou zijn? Toch zou hij de macht verwerven over alles wat ik met mijn wijsheid had bereikt. Ook dat is enkel leegte.

2:24 Het is daarom nog maar het beste voor een mens dat hij zich aan eten en drinken te goed doet en volop geniet van alles wat hij moeizaam heeft verworven. En ook dat, zo heb ik ingezien, is in de hand van God.

25 Want wie, zegt hij, kan zich te goed doen en genieten zonder dat ik ermee instem?

3: 9 Welk voordeel heeft de mens van alles wat hij met zijn
gezwoeg tot stand brengt?

10 Ik heb gezien dat het een kwelling is, die hem door God
wordt opgelegd.

11 God heeft alles wat er is de goede plaats in de tijd gegeven,
en ook heeft hij de mens inzicht in de tijd gegeven. Toch kan de
mens het werk van God niet van begin tot eind doorgronden.

12 Ik heb vastgesteld dat voor de mens niets goeds is weggelegd, behalve vrolijk te zijn en van het leven te genieten.

13 Want wanneer hij zich aan eten en drinken te goed doet en geniet van al het goede dat hij moeizaam heeft verworven, is dat een geschenk van God.

14 Alles wat God doet, zo heb ik vastgesteld, doet hij voor altijd. Daar is niets aan toe te voegen, daar is niets van af te doen. God doet het zo opdat wij ontzag voor hem hebben.

15 Wat er is, was er al lang; wat zal komen, is er altijd al geweest. God haalt wat voorbij is altijd weer terug.

4: 6 Maar beter is één hand gevuld met rust dan beide vuisten vol gezwoeg en najagen van wind.

9 Je kunt beter met zijn tweeën dan alleen zijn, want-dat is zeker-samen zwoegen loont.

10 Wanneer twee vrienden samen zijn en een van beiden valt, helpt de ander hem weer overeind, maar wie alleen is en ten val komt is beklagenswaardig, want hij heeft niemand die hem op de been helpt.

11 Wanneer je bij elkaar slaapt, geef je warmte aan elkaar, maar hoe krijgt iemand die alleen slaapt het ooit warm?

12 En iemand die alleen is kan zich niet verdedigen wanneer hij aangevallen wordt, maar met zijn tweeën houd je stand.

Een koord dat uit drie strengen is gevlochten, is niet snel stuk te trekken.

5:12 (5:11) Een arbeider slaapt goed, of hij nu veel of weinig te verteren heeft, maar wie zwelgt in rijkdom, kan de slaap niet vatten.

5:18 (5:17) Het is daarom, zo heb ik ingezien, goed en weldadig voor een mens wanneer hij zich aan eten en drinken te goed doet, en geniet van alles wat hij heeft verworven. Daar zwoegt hij voor onder de zon gedurende het luttel aantal levensdagen dat hij van God gekregen heeft; dat is wat hem is toebedeeld.

19 (5:18) Wanneer een mens geniet van rijkdom en bezit, wanneer hem dat door God wordt toegestaan als zijn rechtmatig deel en hij zich verheugt in alles wat hij moeizaam heeft verworven, is dat een geschenk van God.

7:14 Geniet dus op de goede dagen van het goede, maar zie op de slechte dagen in dat God naast de goede ook de slechte dagen heeft gemaakt. Geen mens kan in de toekomst zien.

7:15 Dit heb ik in mijn leeg bestaan gezien: een rechtvaardig mens gaat aan zijn rechtvaardigheid ten onder, een onrechtvaardig mens leeft lang ondanks zijn slechte daden.

16 Wees daarom niet al te rechtvaardig en meet jezelf geen overdreven wijsheid aan. Waarom zou je jezelf te gronde richten?

17 Maar gedraag je ook niet al te onrechtvaardig en wees niet overmatig dwaas. Waarom zou je sterven voor je tijd?

18 Houd het ene vast en laat het andere niet los. Dat is het beste, want wie ontzag voor God heeft, ontsnapt aan al te veel rechtvaardigheid en ook aan al te veel onrechtvaardigheid.

8: 8 Niemand heeft macht over zijn adem, geen mens kan tegenhouden dat zijn adem vergaat. Niemand heeft macht over de dag waarop hij sterft, geen mens ontvlucht het slagveld van de dood. En ook het kwaad-het zal zijn dienaren niet redden.

8: 11 Omdat een slechte daad niet snel bestraft wordt, is een mensenhart maar al te snel tot het kwaad geneigd.

8: 15 Daarom prijs ik de vreugde, want er is onder de zon niets beters voor de mens dan dat hij zich aan eten en drinken te goed doet en geniet. De vreugde is zijn metgezel wanneer hij zwoegt op elke levensdag onder de zon die God hem heeft gegeven.

9: 7 Dus eet je brood met vreugde, drink met een vrolijk hart je wijn. God ziet alles wat je doet allang met welbehagen aan.

8 Draag altijd vrolijke kleren, kies een feestelijke geur.

9 Geniet van het leven met de vrouw die je bemint. Geniet op alle dagen van je leven, die God je heeft gegeven. Het bestaan is leeg en vluchtig en je zwoegt en zwoegt onder de zon, dus geniet op elke dag. Het is het loon dat God je heeft gegeven.

10: 19 Dronkelappen denken bij hun feestmaal slechts aan hun plezier, de wijn vrolijkt alleen hun eigen leven op. Hun geld staat het ze toe.

10: 9 Geniet dus, beste vriend, van je jonge jaren, haal je hart op aan de dagen van je jeugd. Volg de wegen die je hart wil gaan, gun je ogen wat ze wensen. **En onthoud bij alles wat je doet dat God je aan zijn oordeel onderwerpt.**

10 Belast je hart niet met verdriet en houd je lichaam vrij van kwalen, want je jeugd en jonge jaren zijn al snel voorbij.

11:1 Gedenk daarom je schepper in de dagen van je jeugd-voordat de slechte dagen komen en de jaren naderen waarvan je zegt: In deze jaren vind ik weinig vreugde meer.

Lezen gedicht vanaf vers 2 – 7 en conclusie