

DAVID DE KOCK EN ARJAN VERGEER

# ZUGETHER

DE KRACHT VAN VERBINDING

**25 MANIEREN**  
voor meer vriendschap,  
verbinding en  
aandacht voor elkaar

**MAVEN**  
**PUBLISHING**

# INHOUD

Voorwoord door Ap Dijksterhuis	7
Inleiding	11
1. Sluit je aan bij Zugether 	28
2. Zie de verschillende versies van jezelf 	30
3. Teken je sociaal netwerk 	40
4. Bepaal je missie 	45
5. Doe een belofte 	55
6. Je dagelijkse reminder 	58
7. Begrijp je familie 	60
8. Ken je vrienden 	75
9. Leer over de liefde 	80
10. Kijk naar buiten 	88
11. Omarm verdriet 	96
12. Ontdek de zes liefdestalen 	102
Intermezzo: Vier vormen van verbinding	108
13. Plant een bloem 	115
14. Kijk elkaar in de ogen 	119
15. Doe iets voor een ander 	123
16. Luister met aandacht 	130
17. Stuur een kaartje 	135

18. Toon affectie 	138
19. Leer je inleven 	144
20. Maak je buurt mooier 	155
21. Let op je buren 	158
22. Ken elkaars kernwaarden 	161
23. Geef complimenten 	177
24. Journal (maar niet over jezelf) 	184
25. Wees aandachtig aanwezig 	194
Nog even over eenzaamheid	206
Nawoord	210
Meer van 365	214
Eerdere boeken	217
Meer lezen & doen	218
Woord van dank	219

 Verbonden met jezelf

 Verbonden in je relatie

 Verbonden met de mensen om je heen

 Verbonden met de wereld

# 13 ZELFHULP- MISVERSTANDEN

Waarom je **niet** gewoon altijd lekker jezelf kunt zijn 31

Waarom je met krachtige SMART-doelen  
je leven **niet** kunt veranderen 46

Waarom je **niet** zelf kunt kiezen wie je bent en wat je doet 61

Waarom liefde **niet** genoeg is 81

Waarom je **niet** gelukkig wordt van zelfliefde 89

Waarom je het **niet** los moet laten 97

Waarom de natuur er **niet** voor óns is 116

Waarom het leven **niet** een neerstortend vliegtuig is 124

Waarom meer me-time **niet** beter is 136

Waarom je **niet** beter hoeft te gaan communiceren  
om te zorgen dat anderen je begrijpen 145

Waarom je **niet** kritisch jouw waarheid moet laten horen 178

Waarom je **niet** uitgebreid hoeft te reflecteren 185

Waarom je **niet** pas voldoening voelt als je nuttig bent 195

# Voorwoord

Door Ap Dijksterhuis

In 2015 maakte ik kennis met de 365-filosofie. Ik had een boek gepubliceerd over geluk en Arjan besloot contact met me op te nemen. We spraken af in een café in Utrecht en vrijwel meteen vertelde Arjan me dat hij van Nederland het meest gelukkige land in de wereld wilde maken. Hij zei het zonder een spoortje arrogantie, maar wel met de vanzelfsprekendheid van een schaatser die weet dat hij veel beter is dan de rest en alleen kan verliezen als hij valt.

Nu houd ik er zelf ook van om grote doelen te stellen, maar dit ging wel erg ver.

Of toch niet? Ieder jaar in maart verschijnt het World Happiness Report, waaraan wetenschappers van over de hele wereld meedoen. In vrijwel elk land wordt geluk gemeten en een vast onderdeel van het rapport is de ranglijst van landen. Waar zijn mensen het gelukkigst? In 2015 stond Nederland zevende en inmiddels (ik schrijf dit op de dag dat het rapport van 2022 uitkomt) zijn we geklommen naar de vijfde plaats. Er is nog werk te doen, maar Arjan en David zijn ook nog lang niet klaar.

Thuis bekeek ik *365 dagen succesvol*, het eerste boek van David en Arjan. Ik wilde als hoogleraar weten in hoeverre het boek gestoeld was op wetenschap. Stond de 365-methode op een stevig fundament, of op waterig drijfzand? Een beetje sceptisch was ik wel. In de wetenschap hebben zelfhulpboeken een slechte reputatie. De boodschap is steevast veel te simpel, ze bestrijden geen problemen maar symptomen, en ze leiden nooit tot langdurige veranderingen. Het is niet voor niets dat zelfs mensen die zelfhulpboeken schrijven een hekel hebben aan de term zelfhulp.

Ik begon te lezen en er gebeurde iets leuks. In het boek staan veel oefeningen, en al snel veranderde ik van een waakzame, kritische lezer in een cursist. Ik deed mee. Ik maakte de oefeningen en ik beleefde een paar inspirerende avonden. In die tijd wist ik al min of meer wat mijn roeping was, maar het boek heeft me wel geleerd die roeping nog preciezer te verwoorden, en vooral ook om meer aandacht te besteden aan het bereiken van mijn doelen en minder aan zaken die mijn missie niet dienen. Het was, kortom, uiterst leerzaam.

Toen ik klaar was en de vraag wilde beantwoorden in hoeverre de 365-methodiek stoelde op wetenschap moest ik het antwoord schuldig blijven. Daar had ik tijdens het maken van al die oefeningen niet op gelet, ik was met mezelf bezig geweest. Ik las het boek opnieuw, nu met een wetenschappelijke bril, en kwam tot de conclusie dat het ook op dat punt uitstekend was.

Arjan vroeg of ik een voorwoord wilde schrijven voor het boek dat je nu leest en stuurde me het manuscript. Het was nog een wat ruwere versie, maar dat maakte me niet uit; ik wilde weten of het boek uit hetzelfde hout gesneden was als *365 dagen succesvol*. Ik begon te lezen, opnieuw met de veeleisende professionele blik van een wetenschapper, en wellicht voelde je het al aankomen: binnen een kwartier zat ik de eerste oefening te maken – die met de diamant, je zult hem snel tegenkomen.

Het boek is inderdaad uit hetzelfde hout gesneden als hun eerste besteller, maar dit boek is nog beter. Ik wil niet te veel verklappen, maar de openingsbladzijden deden me weer denken aan mijn eerste ontmoeting met Arjan. Het begint utopisch, met een veel te groot doel, en vervolgens wordt er kalm geconstateerd dat het wel degelijk realistisch is.

Het is een oude wijsheid: je wordt het gelukkigst door anderen gelukkig te maken. Je kunt het zingeving noemen, of betekenis. Arjan en David brengen een groot aantal inzichten op een elegante manier samen onder de paraplu van de term verbinding. Het gaat niet alleen om relaties en om vriendschappen, maar om alles. Het gaat in dit boek ook over je roeping en over een goede verbinding met jezelf, over wat jij voor de wereld kunt doen, over het besef dat verbinding betekent dat jij deel van de wereld bent.

Waarom is dit zo'n goed boek, ook vanuit een wetenschappelijk perspectief? Goede wetenschap brengt drie dingen samen. Ten eerste precisie en nauwkeurigheid, ten tweede grote ideeën die volstrekt logisch lijken maar toch nieuw zijn, en ten derde de mogelijkheid de opgedane kennis toe te passen. Arjan en David combineren alle aspecten en ze lijken dat ook nog eens moeiteloos te doen. Het toepassen van de kennis? Daar kan ik kort over zijn. Hun oefeningen zijn altijd raak

en leiden echt tot veranderingen. Nauwkeurigheid? Vrijwel iedereen kent de vijf behoeften van Maslow, zij halen er een bijna vergeten zesde bij. Grote ideeën? In dit boek vragen ze zich af waarom we op elkaar letten als het gaat om onze fysieke veiligheid maar niet onze mentale veiligheid. Meer verklap ik niet; als dit nu nog wat cryptisch klinkt zul je er snel achter komen wat ik bedoel en hopelijk concluderen dat het een briljante observatie is. En dit zijn slechts voorbeelden. Het boek heeft een bescheiden omvang maar het is verzadigd als een net niet barstende, perfect rijpe perzik.

Met dit boek bieden Arjan en David je een inspirerende ontdekkingsreis aan. Het zal je verrijken, verwonderen en wellicht af en toe verwarren. Geniet ervan!

Ap Dijksterhuis

**De kwaliteit  
van je relaties  
bepaalt de  
kwaliteit van  
je leven**



## INTAKE: **Hoe verbonden ben jij?**

Voor we verdergaan willen we je vragen er een pen of potlood bij te pakken en bij jezelf te checken: hoe verbonden voel jij je, op een schaal van 1 tot 10?

### **Hoe verbonden voel je je met jezelf?**

Weet je wie je bent, wat je wilt en wat je belangrijk vindt? Kun je houden van jezelf en jezelf vertrouwen? Kun je jezelf helemaal accepteren in alles wat je wel én niet bent?



### **Hoe goed kun je je verbinden met je partner?**

Kun je jezelf overgeven aan een relatie of wil je vooral zelf het stuur in hand houden? Kun je liefhebben zonder bang te zijn de ander te verliezen – of zonder bang te zijn jezelf te verliezen?



### **En hoe verbonden voel je je met anderen?**

Heb je het idee dat je kunt zijn wie je bent? Voel je dat je van waarde bent voor anderen? Vertrouw je andere mensen of ben je steeds op je hoede? Voel je je geliefd en gerespecteerd en gezien? Voel je je begrepen en gewaardeerd? Ervaar je jouw relaties als betekenisvol? Doe je ertoe?



### **En hoe verbonden voel je je met de wereld?**

Voel je een natuurlijke verantwoordelijkheid om de wereld beter te maken, simpelweg omdat je er onderdeel van bent? Zie je de natuur, het klimaat en de straat waarin je woont ook als jouw pakkie-an? Voel je je onderdeel van een gemeenschap en investeer je daarin?



## Waarom is het er niet allang?

Nu we zien dat *verbinding* het medicijn is tegen alles, is de vraag natuurlijk: waarom is het er dan zo weinig? Dat komt hierdoor: we hebben elkaar te lang voor de gek gehouden over wat 'succes' daadwerkelijk betekent. Dat zie je terug in hoe we bij 365 georganiseerd zijn geweest. We brengen al jarenlang mensen samen in allerlei community's (zoals rond mediteren, persoonlijke ontwikkeling, ondernemen en meer), maar steeds dachten we dat de grote stappen van die mensen voortkwamen uit de doelen die ze bereikten of de methodiek die ze gebruikten. Dat hadden we mis. Het heeft ons achteraf gezien veel tijd gekost om in de gaten te krijgen dat het niet om die stappen ging, maar om het simpele feit dat je ze sámen zette. Ja, het was succesvol, maar op een heel andere manier dan we zelf in de gaten hadden.

Daarom is het de hoogste tijd voor een nieuwe definitie van succes. De twintigste-eeuwse betekenis van snelle auto's, dure pakken en een hoog inkomen waren we al een tijdje kwijt. Dat geloofde niemand meer toen wij tien jaar geleden met onze klus begonnen, op een paar verwaalde dropshippers en hiphoppers na. De definitie die volgde is daarentegen nog wel heel populair: doen wat je leuk vindt. Maar ook die invulling houdt geen stand – het zorgt voor de eenzaamheid waar we eerder over schreven.

Daarom introduceren we graag een nieuwe definitie van succes:

### De kwaliteit van je relaties bepaalt de kwaliteit van je leven.

Diepe, waardevolle relaties zorgen voor een diepgaand, waardevol leven. Het woord 'relaties' zien we hier heel breed: niet alleen met je partner, je kinderen, je vrienden of collega's. Ook je relatie tot je ouders, de geschiedenis die je met je meedraagt, de overtuigingen waarmee je naar de wereld kijkt en de betekenis die je in je leven vindt. De relatie die je hebt met de maatschappij waarin je leeft, de generaties die voor en na je komen en de aarde die je doorgeeft.

De oefeningen in dit boek helpen je om je maximaal verbonden te voelen. Maar voordat je daarmee aan de slag gaat, willen we ingaan op de oorzaken van het feit dat er in onze huidige samenleving een gebrek aan verbinding is. Om de oplossing te begrijpen helpt het om eerst de oorzaken boven tafel te krijgen: waar komt die eenzaamheid vandaan?



HOOFDSTUK 2

# Zie de verschillende versies van jezelf



## ZELFHULPMISVERSTAND

### **Waarom je niet gewoon altijd lekker jezelf kunt zijn**

Heb je een sollicitatie? Wees gewoon lekker jezelf. Ga je daten? Gewoon jezelf zijn! Moet je een lastige presentatie houden voor een groep collega's? Wees jezelf en alles komt goed. Volgens veel zelfhulpboeken is 'jezelf zijn' de sleutel tot alle geluk: wees jezelf, alle anderen zijn al bezet, zei Oscar Wilde al. Er klopt alleen geen barst van. Die eindeloze zoektocht naar jezelf kan zomaar de grootste tijdsverspilling van je leven zijn.

We zullen maar meteen heel helder zijn: wij geloven niet dat 'jezelf zijn' de ware sleutel tot geluk is. Sterker nog: wij geloven niet dat zoiets als een magische 'ik' überhaupt bestaat.

We geloven niet dat er ergens diep in jou een helder, autonoom en onveranderlijk 'zelf' verstopt zit dat je alleen nog maar even hoeft te bevrijden en te ontdekken, als het hart van een ui verstopt onder heel veel laagjes die je stuk voor stuk met veel tranen moet afpellen. Sterker nog, de overtuiging dat zoiets wel bestaat, zit verbinding enorm in de weg. Wie steeds kijkt naar zichzelf, kan niet kijken naar iedereen om hem heen.

### **Wie ben ik?**

Laten we het probleem van 'jezelf zijn' eens stap voor stap onderzoeken, te beginnen bij die ene vraag: wie ben ik nu echt? Wanneer ben ik echt 'mezelf'? Lukt het je om dit in een paar woorden te beantwoorden?

Wie ben ik nu echt?

.....

.....



HOOFDSTUK 7

# Begrijp je familie



## ZELFHULPMISVERSTAND

### **Waarom je niet zelf kunt kiezen wie je bent en wat je doet**

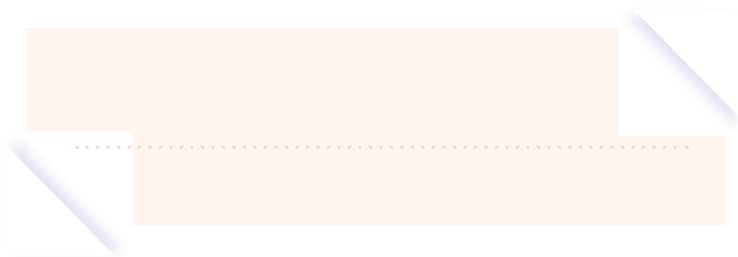
Word wie je wilt zijn! Alles is een keuze! Alleen (spoiler alert): dat kán helemaal niet.

'Pas als je bladzijde helemaal blanco is, kun je er je eigen meesterwerk op schilderen,' zegt de zelfhulp. En wat klinkt dat aantrekkelijk! Zo'n wit vel voor je neus, helemaal van jou, zonder alle overtuigingen en patronen die je van vroeger hebt meegekregen. Zo kun je helemaal kiezen wie je bent, in maximale vrijheid jezelf bij elkaar creëren.

In de eerste duizend dagen van je leven bouwen je hersenen hun eigen stratenplan. In die onbewuste jaren wordt de mal gegoten van jouw persoonlijkheid. Je kunt veel leren in je leven en je hersenen blijven tot op hoge leeftijd flexibel, dus helemaal vast aan dat stratenplan zit je niet. De zoektocht naar die blanco bladzijde, waar veel mensen op zoek naar zichzelf aan beginnen, is geen lolletje: het is een eenzaam avontuur, vol frustratie over terugkerende patronen en verwijt naar alles wat je ouders verkeerd hebben gedaan. Vervelender nog is dat het nergens toe leidt. Een blanco bladzijde is een illusie: die zul je nooit bereiken. Het bestaat gewoon niet. Maar gelukkig hóeft dat ook niet. Je vindt veel sneller geluk en verbinding als je oefent met de radicale acceptatie van het gezin waarin je geboren bent en alles wat je daarin hebt meegekregen. Misschien ontstaat er dan zelfs ruimte voor nog een stapje verder: dankbaarheid.

### **Je familiegeschiedenis**

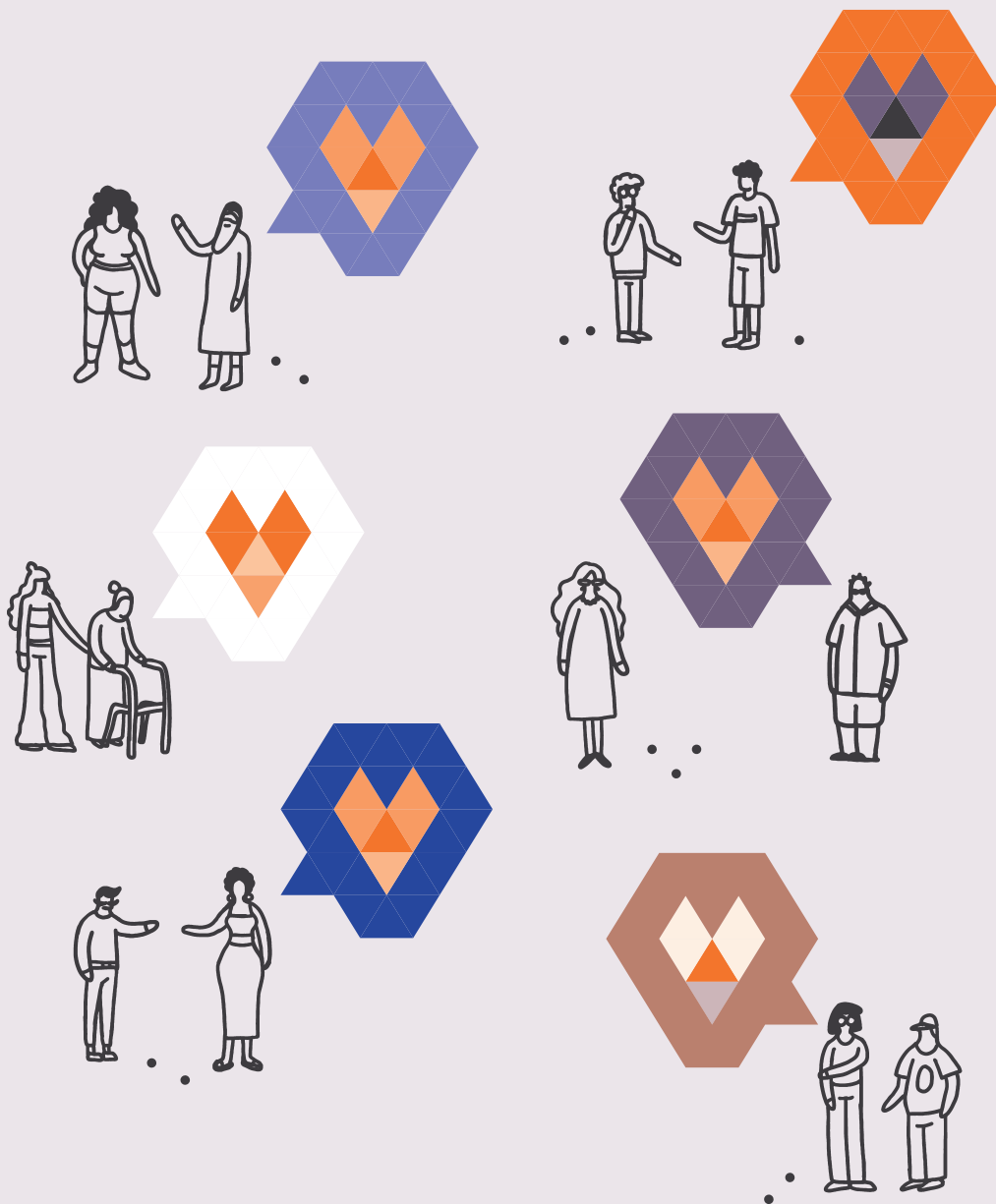
Als je aan je ouders denkt, welk woord komt er dan in je op? Probeer ze eens in één woord te omschrijven. Is het 'liefdevol' of 'afwezig', is het 'kil' of 'warm', is het 'bang' of is het 'veel'? Schrijf het eerste woord op dat in je opkomt:





HOOFDSTUK 12

# Ontdek de zes liefdestalen



**'Als je geluk wilt  
voor een uur,  
doe dan een dutje.'**

**Als je geluk wilt  
voor een jaar,  
erf dan een fortuin.'**

**Als je geluk wilt  
voor het leven,  
help dan een ander.'**

Chinees gezegde





HOOFDSTUK 16

# Luister met aandacht



1. Wie bewonder je en waarom?

.....  
.....

2. Waar schaam je je voor?

.....  
.....

3. Wanneer was je op je allergelukkigst?

.....  
.....

4. Waar heb je spijt van?

.....  
.....

5. Waar heb je een hekel aan?

.....  
.....

6. Omschrijf je ideale vakantie in vijf woorden:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Stap 2: De juiste mensen bij jouw kernwaarden

Het helpt om mensen om je heen te verzamelen wier kernwaarden aansluiten bij die van jou. We zeggen bewust 'aansluiten' en 'niet hetzelfde zijn als die van jou'. Dat hoeft namelijk helemaal niet. Kernwaarden kunnen heel goed van elkaar verschillen, zolang je je daar bewust van bent. Ons motto is '*go where you're celebrated, not where you're tolerated*': ga waar je gevierd wordt, niet waar je getolereerd wordt. Want waar je gevierd wordt, word je aangemoedigd, en als je aangemoedigd wordt, voel je dat je de moeite waard bent om er te zijn. Dat mensen energie van je krijgen. En daar krijg jij dan weer energie van. In plaats van in een neergaande spiraal kom je samen in een opwaartse spiraal. Het elkaar versterken kun je niet in je eentje, daar heb je die ander, die vierende, motiverende omgeving voor nodig.

Hoe weet je nou wie er echt goed bij je past? Denk eens na over je huidige en eerdere relaties met partners en vrienden. Waarom ging het uit met je vorige vriend of vriendin? Heb je nu een relatie? Wat maakt dat deze huidige relatie standhoudt? Wat zorgt voor conflicten in jullie relatie? Heb je al je vrienden nog van vroeger? Wat vond je in eerste instantie bij elkaar? Een gezamenlijke hobby of opleiding, een kind in dezelfde klas? Waarom werkte jullie vriendschap op een gegeven moment misschien niet meer zo goed? Denk eens na in hoeverre verschillende kernwaarden of normen daarbij een rol hebben gespeeld.

Ken je de uitdrukking *opposites attract*? Tegengestelde karakters trekken elkaar aan. Volgens sommigen leidt dat tot fantastische relaties. Maar het kan ook gevaarlijk zijn. Neem bijvoorbeeld onze avontuurlijke vriend Daan, een kat met negen levens. Een kamikazepiloot. Altijd op reis, altijd op zoek naar spanning. Een echte sensatiezoeker. De ene keer zit hij op een zinkende boot, dan weer op een ontploffende vulkaan en hij bedenkt in een onweersbui in Lapland een nieuw bedrijf. Daan heeft een vriendin, Lotte, de moeder van zijn kinderen. Lotte is heel anders dan Daan, ze is rustig, zorgzaam en degelijk. Alles is thuis piekfijn in orde, de boeken staan op kleur en lengte in de kast en de kinderen zien eruit om door een ringetje te halen. Een typisch geval van *opposites attract*.

Natuurlijk, door Daan krijgt Lotte meer avontuur in haar leven en door Lotte loopt Daan niet in zeven sloten tegelijk. Maar tegelijkertijd kunnen ze ook flink botsen. Want het is best een risico, zulke enorme

tegenstellingen in een relatie. Je kunt een relatie vergelijken met twee hoefijzervormige magneten. Elk heeft een plus- en een minpool, en als je de twee magneten met plus en min afgewisseld bij elkaar houdt, dan trekken ze elkaar aan. Maar draai je een van die magneten om, dan stoten ze elkaar af. Zo kunnen twee personen met bepaalde eigenschappen elkaar in de ene situatie afstoten en in de andere aantrekken. Het eist in zo'n relatie nogal veel van beiden om het te laten werken. De gesprekstechnieken die we in hoofdstuk 9 met je deelden, kennen Lotte en Daan inmiddels vanbinnen en vanbuiten.

Een verschil in waarden kan ook verklaren waarom je het misschien niet meer naar je zin hebt in de vriendengroep die je al vanaf de middelbare school hebt. Eigenlijk ben je hartstikke uitgepraat met elkaar, maar ja, je kent elkaar al zo lang. Je gaat toch maar weer naar die reünieavond, ook al deel je alleen nog maar verleden met elkaar. Ook snap je beter waarom je je zo ergert aan je zwager die altijd alleen maar over zijn nieuwe auto kan praten. Je vindt dat materialistisch en zelf ben je dat helemaal niet. Of het conflict met je ouders dat elke keer weer terugkomt: gaat dat niet eigenlijk ook over een verschil in waarden tussen jullie?

Kort gezegd zijn er drie mogelijkheden:

1. je hebt allebei dezelfde kernwaarden
2. je hebt botsende kernwaarden of botsende normen
3. je hebt complementaire waarden en normen

## Oefening 2: De kernwaardenmatrix

### STAP 1

Nodig je partner, een goede vriend of vriendin uit om deze oefening met je te doen. Je kunt natuurlijk ook iemand in de Together Community vragen.

### STAP 2

Vul alle vijf de kernwaarden uit de vorige oefening in in de tabel op de volgende pagina. Die van de ene persoon horizontaal, van de andere verticaal.

