

Inhoud

Inleiding: De mythe van de Kleine Locomotief 9

1. De psychologie van volharding 17
2. Hopeloos opgeven 51
3. De kunst van het opgeven 68
4. Aanleg voor opgeven 99
5. Gedachten en emoties reguleren 126
6. Inventariseren 151
7. Doelen in kaart brengen 177
8. Weloverwogen opgeven 202
9. Het innerlijk kompas opnieuw instellen 225

Epiloog: De wijsheid van opgeven 245

Dankwoord 249

Noten 253

Register 283

Over de auteurs 288

Inleiding

De mythe van de Kleine Locomotief

Weten wanneer je moet stoppen trekt zich niets aan van de algemeen gekoesterde opvatting omdat er in de Amerikaanse mythologie geen plaats is voor opgeven. De enige echt geaccepteerde vorm van opgeven is het stoppen met een slechte gewoonte, zoals roken of drinken. Daar gaat dit boek dus niet over.

Weten wanneer je moet stoppen maakt duidelijk dat behalve doorzettingsvermogen en optimisme ook het vermogen om op te geven belangrijk is, en dat dit een noodzakelijk tegenwicht vormt tegen die beide andere kenmerken. Zoals we zullen zien, is het belangrijk het vermogen om op te geven te ontwikkelen; mensen zijn immers zodanig geprogrammeerd dat ze volhardend, ook als een doel onbereikbaar is. Opgeven bevrijdt mensen niet alleen van het hopeloos nastreven van iets wat onbereikbaar is, het creëert ook ruimte om zich te verbinden met een nieuw en bevredigender doel. Leren opgeven vormt een belangrijk en weloverwogen tegenwicht tegen de ingebouwde gewoonten van de geest. We zijn ons er meestal niet van bewust, maar die gewoonten houden ons op een pad dat we eigenlijk zouden moeten verlaten.

Opgeven is geen doel op zich, en ook geen eindstation. Het is

de eerste noodzakelijke stap in het resetten en opnieuw definiëren van doelen en verwachtingen in het leven. We hopen dat *Weten wanneer je moet stoppen* individuele opvattingen over opgeven zal veranderen én een blauwdruk is voor iedereen die ondersteuning nodig heeft bij het loslaten van een onbereikbaar doel of het herzien ervan. Dit boek is een noodzakelijke correctie op een cultuur waarin doorgaan de enige optie is.

Evenwicht creëren

Amerikaanse kinderen slapen in op het ritme ‘ik kan het, ik kan het, ik kan het’ van de Kleine Locomotief uit het gelijknamige succesvolle kinderboek. In dat boek leren ze dat doorzettingsvermogen en positief denken de sleutels tot succes zijn. Vanaf het allereerste begin krijgen Amerikanen te horen dat ‘winnaars nooit opgeven en dat wie opgeeft nooit zal winnen’. Daarnaast is er nog een tiental andere spreekwoorden dat duidelijk maakt dat we moeten volhouden en doorgaan.

De nadruk op volharden is onderdeel van de Amerikaanse mythologie. Misschien was het een noodzakelijke eigenschap bij het stichten van dit land – zorgen dat je de eerste strenge winters in New England overleeft, vervolgens naar het westen trekken over onbekend en vijandig gebied, en ten slotte beslissen om duizenden kilometers ver weg te trekken en daar te blijven. Vasthoudendheid is de ruggengraat van de Amerikaanse Droom – het ideaal om op te klimmen van krantenjongen tot miljonair, de overwinning vanuit een achterstand of een variant op Rocky, de bokser die alle tegenslagen overwint.

Doorzettingsvermogen als sleutel tot succes is ook erg democratisch. Wanneer volhouden het enige noodzakelijke kenmerk is, zijn alle andere zaken die de een boven de ander stelt – opleiding, klasse en privileges – overbodig.

Waar de oude Grieken Sisyphus zien, zien Amerikanen een held in wording. De Kleine Locomotief en de volwassen tegenhangers domineren het collectieve denken zo totaal dat Amerikanen succesverhalen graag mengen met op z'n minst een scheutje mislukking en vooral een snuffe onmogelijke omstandigheden, zodat in het verhaal de volharding goed naar voren komt. Zouden we de uitvinding van de gloeilamp door Thomas Edison ook zo bewonderd hebben als hij bij de eerste de beste poging al geslaagd was? Ongetwijfeld niet, want wij hebben nu eenmaal grenzeloze bewondering voor mensen die vanuit een achterstand beginnen, getuige 25 jaar Oprah Winfrey en ontelbare krantenartikelen, boeken en films. Volharding maakt zelfs van dieren helden – denk maar aan het beroemde renpaard Seabiscuit of een anonieme hond of kat die duizenden kilometers naar huis aflegt.

Het constant herhalen van de formule 'vastberadenheid = succes' creëert ook andere culturele stijlfiguren. Een heel bekende is dat een nieuwe poging na een mislukking altijd tot succes leidt. Het is niet verrassend dat de YouTube-video 'Famous Failures' door miljoenen mensen is bekeken en over het hele internet is doorgestuurd. De boodschap? Heb je nooit een mislukking meegemaakt, dan heb je niet geleefd.

Dat is een bemoedigende gedachte. Deze verhalen vormen een soort militaire uitrusting wanneer we voor onszelf nieuwe doelen bepalen. Denk maar eens aan Stephen King met dertig afwijzingen en vier ongepubliceerde romans, de mislukte Next-computer van Steve Jobs en al die andere vergelijkbare voorbeelden. We zeggen tegen onszelf dat de culturele dreun 'ik kan het' en het refrein 'als het niet lukt, probeer het dan steeds weer opnieuw' ons erdoorheen zal slepen.

Het geloof in volharden kleurt de manier waarop we zelf verhalen vertellen en datgene wat we uit verhalen van anderen opsteken. Dit geloof is zo verweven met de manier waarop we naar het leven kijken, dat een andere zienswijze bijna onmogelijk is.

Er is één maar. Hoe vaak we ook zien dat Rocky alle problemen overwint, volharden alleen geeft geen garantie op succes. Het geloof in doorzetten vernauwt onze blik heel sterk, zo zijn onze hersens namelijk geprogrammeerd. Bovendien hebben mensen aangeboren manieren van denken die betrokkenheid versterken en opgeven aan de kant schuiven, ook al is de kans op succes heel klein.

Onze geest is erop ingesteld ons aan de gang te houden. Daarom zijn mensen te optimistisch en doen ze aan *'wishful thinking'* als ze de haalbaarheid van een doel willen inschatten. Het resultaat is dat mensen niet goed in staat zijn te beoordelen of een doel werkelijk haalbaar is. En dat is niet eens het hele verhaal. Als we niet meer gelukkig zijn met een doel dat al bereikt is, dan zitten onze mentale gewoonten en het taboe op opgeven in de weg als we nieuwe doelen willen stellen. Volharden vormt een struikelblok, want als mensen er inderdaad niet in slagen een doel te bereiken, dan geven ze vaak toch niet helemaal op. Volharden weerhoudt hen ervan om vooruit te komen en nieuwe doelen te stellen. In het leven is het vermogen om echt te kunnen opgeven net zo belangrijk als het vermogen om te volharden.

Het idee dat het waardevol kan zijn iets op te geven lijkt vreemd en tegen je gevoel in te gaan. Het is ons geleerd dat opgeven een teken van zwakte is en dat mensen die opgeven losers zijn.

Kort gezegd komt het hierop neer: succesvolle en tevreden mensen weten én hoe ze moeten volharden én hoe ze moeten opgeven. Inderdaad, succesvolle mensen kunnen opgeven, maar niet op de manier zoals iedereen denkt, en wanneer ze opgeven, doen ze dat geloofwaardig en intelligent.

Ondanks de algemene opvatting, is weten hoe en wanneer je iets moet opgeven een belangrijke vaardigheid in het leven en geen beschamend wegvlugten, zoals de cultuur nu dicteert.

Overwegen met iets te stoppen geeft een nieuw perspectief, een perspectief dat nu mist in wat mensen geleerd is en wat ze aan hun kinderen doorgeven. Het is een belangrijke correctie op de manier waarop het menselijk brein, dat toch al neigt naar volharden, werkt. Snappen waarom het moeilijk is weloverwogen met iets te stoppen, geeft inzicht in hoezeer beslissingen letterlijk onbewust worden genomen en hoe dit proces bewuster kan plaatsvinden.

Dit boek wortelt in wetenschap – in wat psychologen en onderzoekers weten over menselijk gedrag en motivatie, en wat wetenschappers weten over het brein. Opgeven is een vaardigheid die je je eigen kunt maken. Je verkrijgt daarmee inzicht in hoe het vermogen op te geven, als het tenminste in evenwicht is met het vermogen om te volharden, van jou een gelukkig en tevreden mens maakt. Het trekt je los wanneer je vastzit en helpt je een weg te vinden in het leven. De enige manier om nieuwe doelen en mogelijkheden te creëren, is door oude doelen volledig los te laten.

De volgende eenvoudige observaties gelden voor alle aspecten van het leven, waaronder liefde, relaties en werk:

- Mensen die uiteindelijk hun doelen realiseren, hebben daarvoor meer moeten doen dan alleen leren van hun fouten. Ze hebben de doelen waarin ze faalden echt volledig moeten opgeven.
- Opgeven bevrijdt de geest en de ziel, en het zijn de bijbehorende handelingen die groei en leren mogelijk maken en die het vermogen stimuleren nieuwe doelen te formuleren. Mislukken zonder werkelijk opgeven verzwakt de persoonlijkheid en vermindert het vermogen om te handelen. Zonder de vaardigheid om op te geven raken mensen gevangen in een negatieve spiraal.
- Tevreden mensen beschikken over het vermogen om te vol-

harden én op te geven. En andersom. Wanneer ze stoppen, dan stoppen ze ook echt. Ze herpakken zich, vinden nieuwe doelen en beginnen dan gewoon weer opnieuw met volharden. Ze kijken niet achterom.

- Sommige mensen zijn van nature goed én in volharden én in opgeven. Hoewel het minder democratisch is als geloven in volharding, is het wel zo dat iedereen zich de kunst van opgeven kan eigen maken.
- Opgeven is een gezonde, adaptieve respons wanneer een doel onbereikbaar is, wanneer een levenspad toch een doodlopende weg blijkt te zijn of wanneer het leven je op een andere manier een hak zet. Stoppen met iets – het beschouwen als een mogelijke optie – is een nuttige correctie op de tunnelvisie die volharding vaak creëert en het is een noodzakelijke eerste stap in de richting van een ander perspectief.
- Wil je slagen, dan is er evenwicht nodig tussen het vermogen om te volharden en het vermogen om op te geven.

De psychologische term waar het hierom gaat, is *goal disengagement*, dat bestaat uit een serie samenhangende stappen, niet uit één grote stap. *Disengage* betekent loslaten, en waarom dit belangrijk is – mensen die iets kunnen opgeven zijn in feite gelukkiger en tevredener dan mensen die dat niet kunnen – is het onderwerp van uitgebreid onderzoek geweest, vooral in academische kringen. Het welbevinden dat mensen voelen is bijna fysiek; onderzoek heeft aangetoond dat wanneer mensen niet in staat zijn tot loslaten van een onbereikbaar doel, ze daar daadwerkelijk ziek van worden.

Loslaten is niet zomaar roepen ‘val dood’ en met deuren slaan; het is iets compleet anders en het heeft niets te maken met lafheid of met het ontbreken van energie om vol te houden.

Dit boek is een gids waarmee je kunt leren hoe je intelligent en weloverwogen kunt loslaten, een proces dat op alle niveaus

in een persoon plaatsvindt. Het verandert denken, voelen en gedrag. Als het goed wordt opgepakt zal opgeven een motivatie zijn om nieuwe doelen te formuleren en nieuwe mogelijkheden te overwegen.

1

De psychologie van volharding

Het is hier belangrijk te vermelden dat wij allebei onze toenmalige carrières hebben afgebroken. Merkwaardigerwijs betrof het dezelfde carrières, hoewel we allebei op heel verschillende plekken werkzaam waren en om verschillende redenen stopten. In aanvulling op Alans jarenlange ervaring als psychotherapeut, zijn wij door onze carrièreswitches ook ervaringsdeskundig geworden op het gebied van opgeven. Dat geldt voor de kosten én de baten.

Een verhaal van twee keer opgeven

Alan was achter in de twintig, getrouwd en vader, en werkte aan zijn proefschrift in de letteren. Zijn mondelinge examens had hij achter de rug, hij was zijn proefschrift aan het schrijven en had zijn doel binnen handbereik: een doctoraat en een aanstelling aan een universiteit. Hoewel hij van lesgeven hield (en niet van onderzoek), realiseerde hij zich ook dat hij er niet zo in geïnteresseerd was studenten iets te leren over de sonnetten van Shakespeare, maar dat hij wel graag luisterde naar wat ze over

zichzelf te vertellen hadden en wat hun doelen en ambities waren. Hij had daarvoor ruimschoots de gelegenheid in een ontspannen universitaire omgeving waarin studenten en docenten nog echt tijd met elkaar doorbrachten. In die periode was Alan ook bezig zichzelf te ontdekken en door deze interacties kreeg hij steeds duidelijker voor ogen wat hij werkelijk wilde. Hij wist dat hij een passie had voor de mens achter de student en dat hij hun wilde helpen positieve keuzes in het leven te maken, meer dan dat hij hen wilde leren over de jambische pentameter. Zijn roeping was niet literatuur maar psychotherapie. Toen hij stop-te was hij al halverwege zijn proefschrift.

De overstap van een prestigieuze doctorstitel en een baan aan een hooggewaardeerd academisch instituut, naar een master in maatschappelijk werk was in die tijd – het begin van de jaren zeventig van de vorige eeuw – allesbehalve vanzelfsprekend. Het ging gepaard met veel twijfel en zorgen, iets wat Alan zich nog heel goed herinnert, ook al heeft hij inmiddels al lang een zeer bevredigende loopbaan: ‘Een overstap verloopt niet van donker naar licht, maar is meer een proces van hoop en twijfel en die twee strijden om de overhand totdat er eentje knock-out gaat.’

Wat bereikte hij met opgeven? Het stelde hem in staat zijn leven in te vullen met werk dat echt bevredigend en zinvol was: mensen helpen de belangrijkste keuzes in hun leven te maken.

Ook Peg verliet de academische wereld op een moment dat banen schaars waren en stapte de uitgeverswereld binnen. Ze lag op schema met haar proefschrift, het laatste dat ze nog moest afronden om haar doctoraat in de letterkunde te verkrijgen. Maar de politieke sfeer op de universiteit was zodanig dat ze besloot haar tijd beter te besteden, tot grote teleurstelling van haar begeleiders. Maar tot haar verrassing leek het bedrijfsleven in een aantal opzichten nogal op de academische wereld, en toen ze in de dertig was, besloot ze voor zichzelf te beginnen en haar eigen doelen te stellen. In de loop van de tijd werd ze schrijver,

wat ze heel bevredigend vond en waardoor ze fulltime moeder mét een carrière kon zijn – een godswonder volgens haar.

Wij weten allebei hoe groot het vertrouwen moet zijn om langgekoesterde doelen of dromen op te geven en we kennen ook allebei de twijfel en de zorgen die in het begin met zo'n vrije val gepaard gaan.

Waarom opgeven een vies woord is

Het opgeven waarover het in dit boek gaat, is iets heel anders dan waar het woord *opgeven* meestal voor staat. Door de Amerikaanse Droom en het geloof in volharden is *opgeven* een van de ergste dingen waarvan je iemand kunt betichten. Het staat voor een diepgewortelde karakterfout, een onvermogen om koers te houden en voor zwakheid als er problemen opdoemen. Zoek *opgeven* op in het woordenboek en je leest 'opgeven, vooral te gemakkelijk opgeven'. Het morele oordeel druipt eraf en dat is heel confronterend.

Het daadwerkelijk loslaten van een doel is niet gemakkelijk. De geest moet bevrijd worden van een eerdere betrokkenheid, negatieve emoties moeten worden gehanteerd, een nieuw doel is nodig met een gedagsverandering die in overeenstemming is met dat nieuwe doel. Voor alle duidelijkheid: het handelen van iemand die opgeeft in de conventionele zin van het woord, ziet er echt heel anders uit.

Neem bijvoorbeeld Jason van 32. Hij had zes jaar nodig om zijn middelbare school af te ronden (zijn ouders vonden twee jaar extra voorbereidend onderwijs nodig om hem beter te laten presteren) en daarna zes jaar om zijn universitaire studie te voltooien (op het eerste prestigieuze college werd hij weggestuurd omdat hij niet genoeg deed). In zijn twintiger en dertiger jaren stopte hij met banen, relaties en zelfs met steden. Hij ging naar

Spanje om les te geven, hoewel dat niet zijn doel was en zat daar gewoon zijn tijd uit. Daarna verhuisde hij naar de westkust van de vs om zichzelf opnieuw uit te vinden, stopte daarmee en vertrok weer naar het oosten van het land.

Zoals hij het vertelt, is geen enkele baan stimulerend genoeg en zijn talenten en vaardigheden waard. Hij wordt altijd ondergewaardeerd, daarom blijft hij nooit langer dan een jaar. Hij weet nog steeds niet welke carrièreplanning voor hem de juiste is, maar dat lijkt hem niet te deren. Hij stopt altijd voordat hij werkelijk een prestatie moet leveren en daardoor hoeft hij nooit te mislukken – wat waarschijnlijk de kern van de zaak is.

We kennen allemaal wel een Jason of twee, of een Jill. Zij zijn degenen die hun biezen pakken als het allemaal te lang duurt, als het werk te saai wordt of wanneer er kans is op falen. We hebben allemaal een hekel aan zulke mensen, want als het collega's zijn, kunnen wij hun werk opknappen. Waarom doen deze mensen zo? Er blijken een heleboel redenen te zijn. Zulke mensen durven niet betrokken te raken. Ze zijn bang voor succes of voor mislukking. Soms zijn ze hopeloos verstrikt in destructief gedrag, maar ze kunnen ook gewoon lui zijn of in het leven altijd aan de zijlijn staan.

Dit soort opgeven is geworteld in vermijden en in het onvermogen om betrokken te raken. Het heeft verder niets te maken met het doordachte opgeven waarover het in dit boek gaat.

Voordat we de juiste manier van opgeven bespreken, beschrijven we eerst hoe het geloof in volharden onze emoties en gedachten over loslaten wegduwt.

De emotionele druk om te volharden

Gegeven de culturele en intrinsieke druk om te volharden, kun je moeilijk overschatten hoe emotioneel beladen opgeven ei-

genlijk is.¹ Op het persoonlijke vlak zul je moeten aantonen dat je geen opgever bent in de gebruikelijke betekenis van het woord. Je reageert dus niet emotioneel, je hebt wel degelijk de puf om vol te houden, het ontbreekt je niet aan innerlijke kracht om iets tot een goed einde te brengen – je bent geen rotte appel in de mand. Dat is heel veel om op je schouders te nemen en een zeer goede reden om vol te houden.

Mensen vinden opgeven alleen verstandig als het gaat om het opgeven van een slechte gewoonte. In alle andere gevallen zien ze het als reactief, maar daar klopt niets van. Daarom leidt alleen al denken aan opgeven tot grote emotionele verwarring en een defensieve houding. De culturele context vereist dat we opgeven rechtvaardigen, naar anderen toe en voor onszelf, en dat levert een grote emotionele druk op. Het is niet vreemd dat we getriggerd worden te volharden.

Er is nog een belangrijke reden waarom we zelden opgeven. Over het algemeen vertonen mensen vermijdend gedrag, zeker wanneer het emotionele en fysieke pijn betreft. Als mensen vastzitten in akelige of stressvolle situaties, bijvoorbeeld op het werk of in een relatie, zullen ze bekende emotionele pijn blijven verdragen en niet zo snel kiezen voor onbekende emotionele onrust, dat wil zeggen het onbekende terrein dat ze moeten gaan verkennen wanneer ze besluiten op te geven. De spreekkamers van therapeuten zitten vol met mensen die op deze manier vastzitten en die ervoor kiezen door te gaan met situaties waarin ze ongelukkig zijn, maar die ze tenminste kennen. Bovendien gaat volharden niet gepaard met al die gevoelens van schaamte, machteloosheid of falen die we associëren met de verkeerde manier van opgeven.

Omdat doorgaan als een deugd gezien wordt, is er een bepaalde associatie met gemoedsrust en niet met de emotionele onrust die bij opgeven hoort. Dit geeft volharden een extra emotionele boost.