

Stoppen – met een baan, een carrièrepad of een relatie – is moeilijk, maar kan beslist nuttig zijn. Dat stoppen moet dan wel goed gebeuren. ‘Juist doordat we het vaak te lang uitstellen, gaat het mis.’

**D**e valkuil van de volharding is verraderlijk: als we ons eenmaal aan een bepaald doel – een baan, een carrièrepad of een relatie – hebben verbonden, willen we het ook tot een goed einde brengen. Maar soms is opgeven toch echt beter. Stoppen is moeilijk, maar levert – mits op een goede manier aangepakt – ook veel op.

‘Ja maar, we zijn al zo lang samen, ik heb al zoveel geïnvesteerd in deze relatie...’ Relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven hoort dit

In zijn boek *Weten wanneer je moet stoppen* beschrijft klinisch psycholoog Alan Bernstein wat stoppen zo moeilijk maakt. ‘Het sterkste mechanisme bij het maar door blijven gaan, is “sunk-cost fallacy”’, vertelt Bernstein in een interview via Skype: ‘Je hebt al zoveel tijd in een studie gestopt, bent al jaren bij iemand gebleven, of je hebt al zo hard gewerkt voor een bedrijf, dat het wel lijkt of je niet meer kunt opgeven. De “kosten” die je erin hebt gestopt, zouden dan helemaal voor niets zijn geweest.’

Stoppen, opgeven en een antwoord vinden op ‘wat nu?’

# STOPPEN

*Door Mensje Melchior*

argument vaak voorbijkomen als hij weer een ruziënd stel tegenover zich heeft: ‘Alsof zo’n relatie hetzelfde is als een aandeel Shell.’ Ook psycholoog en loopbaancoach Hilde Backus ziet ze veelvuldig, de volhouders. ‘Als ik nog beter mijn best doe, word ik vast wél goed in delegeren’, zegt zo’n ‘coachee’ dan. Backus: ‘Vaak uitgesproken met een geforceerde glimlach, door iemand die eigenlijk doodmoe is van al dat volhouden.’

Opgeven is een van de moeilijkste dingen die er bestaan. Volharden in wat we doen, zit in de menselijke natuur ingebakken.

zijn belangrijke thema’s waar de klanten van coach Hilde Backus mee worstelen. ‘Als mensen bij mij komen, zijn ze vaak al veel te lang doorgedaan in een functie of bij een bedrijf dat niet bij hen past. Ze zijn moe, slepen zich met tegenzin naar hun werk, zijn gestrest. Maar stoppen is meestal toch een te grote stap. Het betekent zekerheden opgeven, en vaak krijgen mensen ook het gevoel dat ze falen als ze zouden stoppen.’

Een groot deel van haar klanten is met het beklimmen van de carrière ladder op de verkeerde plek beland. ‘Iemand doet het goed op het werk,

groeit door naar een management-functie, maar is daar eigenlijk helemaal niet op zijn plek', zegt Backus. 'Laatst nog wandelde ik met een financial controller, die het heel goed deed – hij had een voortrekkersrol in zijn team, was goed in het uitvoeren van nieuwe plannen. Hij kreeg een mooie promotie en werd manager. Maar constant besluiten nemen, delegeren, snel beslissen: het was gewoon niets voor hem. Dat inzien, is een moeilijk proces. Uiteindelijk besloot hij toch weer terug te gaan naar zijn oude functie.'

De stekker uit een langdurige relatie trekken, is zo nodig een nog

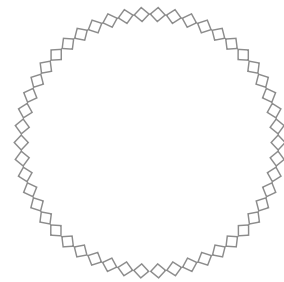
ren. Mensen kunnen, als er bereidheid en liefde is, uit destructieve patronen komen.'

### Proefscheiding

Het kan om te beginnen goed zijn om een tijdje afstand van elkaar te nemen. Een proefscheiding kan een eyeopener zijn, en misschien een eerste stap om te stoppen. Van de Ven: 'Mits je in die tijd wel met elkaar blijft praten en er goede afspraken over maakt, kan zo'n proefscheiding veel helderheid geven over de kwestie "gaan of blijven". Het is in ieder geval veel beter dan steeds dreigen met vertrekken:

dan hangt de scheiding als een zwaard van Damocles boven de relatie.'

Dreigen met vertrekken en dan toch blijven, is ook volgens Alan Bernstein een zeer foute manier van stoppen. 'Ik heb dat dreigen met vertrekken gezien bij mensen die maar geen opslag krijgen, maar bijvoorbeeld ook een paar keer bij vrouwen met een kinderwens die een relatie hadden met een man die zeker wist dat hij geen kinderen wilde. Zo'n vrouw zei dan: "Als hij over een jaar niet tot inkeer is gekomen, vertrek ik." En na een paar jaar waren ze er nog... Terwijl dat



# OPENNIS

ingewikkelder proces. Relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven: 'Als je al lang bij elkaar bent, hou je – ook als je de hele tijd ruziet – meestal nog wel van elkaar. Bovendien spelen er praktische zaken zoals een hypotheek en de kinderen voor wie je moet zorgen.'

Van de Ven ziet weleens stellen bij wie de relatie compleet ontwricht lijkt, maar die er toch nog samen wat van willen maken. 'Het is dan aan mij om in de therapie te kijken hoe mensen weer met elkaar kunnen gaan praten, écht praten. Ook als het redelijk uitzichtloos lijkt, kan het tij nog ten goede ke-

**Ook een zeer foute manier van stoppen: dreigen met vertrekken en dan toch blijven**

nou toch echt zoiets ingrijpends is, dat je er definitief een knoop over moet doorhakken.'

Bernstein beschrijft in zijn boek nog een paar andere archetypische vormen van 'fout stoppen'. 'Helaas komt op een verkeerde manier stoppen veel vaker voor dan goed stoppen – juist doordat we het vaak te lang uitstellen, gaat het mis', zegt Bernstein. Zo is daar ook nep-opgeven: iemand breekt wel met een relatie of bepaalde situatie, maar blijft er daarna alsnog veel over piekeren. 'De nep-opgever is de gescheiden man die tijdens een date nog steeds over zijn ex praat,

of iemand die ontslagen is en in elk sollicitatiegesprek slecht spreekt over de voormalige werkgever.'

Een andere, vooral voor je carrière, funeste vorm van opgeven is de big bang. 'Met slaande deuren ergens vertrekken geeft even een bevrijdend gevoel, maar doordat de big bang meestal volgt op een lange periode van stress en frustratie, maakt het mensen voor langere tijd kwetsbaar', zo schrijft Bernstein in zijn boek. 'Als het om een baan gaat en je blijft in dezelfde branche werken, doet het je imago geen goed.'

Hoe weet je nu of een doel onhaalbaar is en je er dus op een goede ma-

### *Moet ik stoppen?*

***Is het echt tijd om af te haken? Een paar tips om dat moment te onderzoeken.***

*Stel je voor dat je inderdaad gestopt bent met het nastreven van een bepaald doel: hoe zou je je dan voelen? Hoe kan je leven er dan uitzien? Als je je bij het idee alleen al opgelucht voelt, is dat een duidelijk teken aan de wand.*

*Verder kun je je nog een paar verhelderende vragen stellen:*

nier de brui aan moet geven? Alan Bernstein: 'Als je geen energie meer krijgt van het werk dat je doet, tegen beter weten in hoopt dat het beter zal gaan, of als je je bij je partner bijna altijd ongelukkig voelt, is dat toch echt het moment om na te gaan denken. Voor wie wil je dit en doe je dit? Is dit echt waar je goed in bent? Word je er gelukkig van als je in deze situatie blijft?'

Het helpt als je al een nieuw doel geformuleerd hebt voordat je er de brui aan geeft, meent Bernstein. 'Je moet je goed losmaken. Als je een nieuw doel hebt, en al hebt bedacht welke stappen je kunt zetten, levert

# VOOR winnaars

*Waarom is het me nog niet gelukt dit doel te bereiken?*

*Waarom wilde ik het eigenlijk?*

*Stelde ik dit doel omdat ik het zelf graag wil, of omdat mijn omgeving (denk: ouders, partner, oud-studievrienden) dit van mij verwacht?*

*Ga ik door omdat ik het echt wil, of wil ik vooral niet falen?*

*Ga ik door omdat ik bang ben voor de onzekerheid die volgt als ik stop?*

dat de motivatie op om ook echt te stoppen.'

Een nieuw doel kan een bepaalde functie zijn die beter bij je past, het opzetten van een eigen bedrijf of in een heel andere branche aan de slag gaan. Of, wanneer het om een verstikkende relatie gaat: voor ogen hebben wat voor toekomst je wilt. Wil je een tijd alleen zijn en daarvan genieten? Wat zoek je in de toekomst in een nieuwe partner, in een nieuw leven? Bernstein: 'Nadenken over wat echt bij jou past, is al de helft van het werk. Als je dat hebt gedaan, trap je in de toekomst misschien niet meer in de valkuil van de volharding.' □

Met slaande deuren ergens vertrekken geeft slechts even een bevrijdend gevoel