

De kunst van het opgeven

(1) Opgeven, ergens mee stoppen, heeft een slechte naam. Onze doelen bepalen tenslotte wie we zijn en waar we heen gaan, vinden de meeste mensen. Maar de moed hebben om doelen op te geven die buiten je bereik liggen, is net zo belangrijk als het nastreven van de dingen die je graag wilt bereiken, zo zeggen steeds meer wetenschappers.

(2) “Mensen die doorgaan, doorzetters, zijn in onze maatschappij de helden”, zegt psycholoog Sander Koole, onderzoeker aan de Vrije Universiteit Amsterdam. “Maar net zo belangrijk – zo niet belangrijker – is het om toe te geven dat iets niet voor jou is weggelegd. Daardoor voorkom je dat je energie verspilt aan onmogelijke projecten.”

(3) Psycholoog Carsten Wrosch stelt zelfs dat koppigheid slecht kan zijn voor je gezondheid. Zo ontdekte hij dat mensen die het lastig vinden om een moeilijk bereikbaar doel op te geven, een hoger niveau van een bepaald eiwit in hun bloed hadden. Een verhoogde aanwezigheid van dat type eiwit kan wijzen op diabetes, hartkwalen en vroegtijdige ouderdom. Ook ander onderzoek laat zien dat mensen er wel bij varen als ze hun doelen kunnen loslaten.

(4) Het slechte nieuws is echter: loslaten is ontzettend lastig. “Een doel opgeven dat belangrijk voor je is, betekent een belangrijk deel van jezelf opgeven. Dat doe je niet zomaar”, schrijft onderzoeker Charles Carver in een van zijn publicaties. En ook Koole weet uit eigen ervaring dat loslaten 'niet niks' is: “Ik merkte het zelf toen ik vader werd. Ik moest mijn ambities wat

betreft mijn carrière bijstellen. Ik dacht: dat kan ik wel, ik neem met minder genoeg, maar het bleek toch een stuk lastiger dan ik vooraf dacht.”

(5) Volgens Koole kom je in een bepaalde stemming als je je op een doel richt. “Je wordt optimistisch en daardoor een beetje onrealistisch over de kans dat je je doel gaat behalen.” Er is nog iets wat opgeven lastig maakt. Hoe meer je in een bepaald doel hebt geïnvesteerd, hoe meer je het gevoel hebt dat je ermee moet doorgaan, ook al zie je het allang niet meer zitten. En ook het feit dat we de neiging hebben om taken die we niet afmaken beter te onthouden dan dingen die we wel voltooien, maakt het stoppen moeilijk.

(6) Maar hoe weet je of het tijd is om het bijtje erbij neer te gooien? Te vroeg opgeven is ook niet slim, want dan bereik je niets. Het gaat natuurlijk om de twijfelgevallen. Een vraag die je jezelf volgens Koole in de eerste plaats moet stellen, is of de droom die je najaagt wel bij je past. “Een doel moet niet alleen realistisch zijn, het moet ook iets zijn wat je écht zelf wilt en niet iets wat van buiten is opgelegd. Een voorbeeld is dat van iemand die zijn vervolgstudie vooral laat afhangen van wat zijn ouders willen. Uiteindelijk zal hij er ongelukkig en gestrest van worden en kan hij er beter mee stoppen.”

(7) Je moet er verder ook moeite voor doen om te accepteren dat je de energie die je al in een bepaald doel gestopt hebt, nooit meer terugkrijgt. Dat is lastig, maar in sommige gevallen echt nodig. Je kunt alleen voorkomen dat er nog meer vergeefse

energie in het project verdwijnt. Denk niet terug aan eerdere investeringen en maak opnieuw de keuze. Belangrijk is volgens Koole tenslotte dat je een bepaalde rust hebt op het moment dat je beslist of je doorgaat of afhaakt. “Bij mensen die langdurig gestrest zijn, werkt de intuïtie minder goed. Laat je niet meeslepen door het moment, beslis niet als er net iets naars is gebeurd of als het juist heel goed gaat.”

(8) Volgens Carver kun je op twee manieren te werk gaan om een nieuw doel te vinden. De eerste is om een minder ambitieus doel te kiezen, door dus als het ware een stapje terug te doen. Het voordeel hiervan is, dat je wel bezig blijft met het domein dat

belangrijk voor je is, zeggen de onderzoekers. Als je bijvoorbeeld beseft dat je niet de beste atleet van de wereld zult worden, kun je ambiëren om de beste van Nederland te worden.

(9) Maar soms is ook dat niet haalbaar en ben je genoodzaakt je droom helemaal te vergeten. Belangrijk is dan volgens hem dat je je ervan bewust wordt wat je eigenlijk wilt. De volgende stap kan zijn: bedenken hoe je die behoefte op een andere concrete manier kunt vervullen. Iemand die beseft dat er meerdere paden bestaan om zijn eindbestemming te bereiken, zal beter voorbereid zijn om op een ander pad over te stappen als dat nodig is.

Naar een artikel van Marloes Zevenhuizen, Psychologie, februari 2010

Tekst 2

11p **11 Samenvattingsopdracht**

Vat de tekst *De kunst van het opgeven* samen in maximaal 160 woorden.

Besteed in je samenvatting aandacht aan de volgende punten:

- 1 de algemene opvatting over opgeven;
- 2 de opvatting van wetenschappers over opgeven;
- 3 twee voordelen van het opgeven;
- 4 vier mogelijke problemen bij het opgeven volgens Carver en Koole;
- 5 drie elementen die belangrijk zijn om het stoppen verstandig aan te pakken;
- 6 op welke twee manieren je een nieuw doel kunt vinden.

Maak er een goedlopend geheel van. Gebruik geen telegramstijl. Noem niet onnodig voorbeelden. Tel het aantal woorden en zet dat aantal onder je samenvatting. Zet de titel erboven.

Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.