

LINDSAY CROUSE

**JE KUNT ER OOK
GEWOON MEE
STOPPEN**

Waarom opgeven soms
de krachtigste keuze is

Spectrum

Oorspronkelijke titel: The Case for Quitting

Oorspronkelijke uitgave: Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers

Vertaling: Tessa van Dooren

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Opmaak: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 00 39077 9

ISBN 978 90 00 40759 0 (e-book)

NUR 770

© 2026 Lindsay Crouse

© 2026 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum
bv, Amsterdam

Eerste druk, 2026

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Voor iedereen die net als ik nooit opgeeft

Inhoud

1 Onder de waterspiegel...9

Waarom veel hardnekkige overtuigingen over stoppen niet alleen fout zijn, maar ons in de weg staan.

2 Het volhardingsprobleem...25

Wanneer wordt volharding een obstakel voor ons geluk en succes, in plaats van de weg ervoor vrij te maken?

3 Waarom we dingen op hun beloop laten...40

Door verschillende denkfouten rollen we in keuzes die omkeerbaar lijken, maar stiekem permanent worden. Welke prijs betalen we voor passiviteit?

4 De identiteitsval...60

Waarom vormt stoppen een bedreiging voor ons starre zelfbeeld? En hoe veranderen we mee?

5 Slecht werk...78

Hoe kunnen we werken (en rusten) op een manier die energie geeft in plaats van uitput?

6 Nooit genoeg...92

Waarom houden onze succesvolle, verslaafde hersenen ons gefocust op de jacht, en hoe ontdekken we wanneer het eindelijk genoeg is?

7 De man die 'bevrijd en gelukkig' was...110

Als stoppen een ambitieuze daad op zich wordt.

8 Gegijzeld door hoop...127

Waarom weigeren we een verloren zaak op te geven?

9 De wet van de kuil...149

Wat zijn de voordelen van stoppen op het hoogtepunt?

10 Grenzen aan ons lijden...167

Wanneer veranderen veerkracht en dankbaarheid in een excuus om tegenspoed te tolereren?

11 De kracht van nee...182

Wanneer betekent minder juist meer?

12 Moeten vrouwen net zo stoppen als mannen?...199

Vrouwen hebben de fysieke, mentale en sociale kracht om door te bijten. Maar tegen welke prijs?

13 Het spookschip...217

Hoe het verleden loslaten ons helpt onze toekomst op te bouwen.

14 Winteren...230

Stoppen kan voelen als een tegenslag, maar brengt ons nieuwe levenskracht en verandering.

15 Verder...248

Hoe stoppen ons verder kan brengen.

16 Het einde...254

Het bevrijdende effect van vertrekken.

Dankwoord...258

Noten...260

Onder de waterspiegel

Een paar jaar geleden was ik bijna in een eend veranderd. Al naderde ik de veertig, toch herkende ik me in de manier waarop studenten aan universiteiten met een extreme prestatiecultuur zichzelf soms omschrijven: rustig glijdend over de waterspiegel terwijl ik onder het oppervlak verwoed met mijn pootjes trappelde.

Niet dat mijn leven een sof was – althans, niet als je het internet mocht geloven. Ik had een goede baan bij *The New York Times* en in het weekend liep ik marathons, voor mijn plezier. Elke voorjaarsvakantie ontving ik berichten van studenten die vroegen hoe ze meer op mij konden lijken, en meestal antwoordde ik met hetzelfde advies dat ik mezelf gaf: *zorg ervoor dat je er bent. Geef nooit op.*

Maar het begon een beetje te voelen als een lobotomie. Hoe harder ik werkte, hoe afgestompter ik raakte. In plaats van vooruit te komen, draaide ik rondjes en zat vast. Oftewel: ik leek wel een doelloos, uitgeput eendje.

Natuurlijk deed ik alleen maar harder mijn best.

Ik omschreef dit instinct om me door mijn problemen heen te ploeteren en zwoegend mijn doelen te bereiken met één krachtig woord: volharding. Jarenlang paste ik dat woord stelselmatig toe op vrijwel elke uitdaging in mijn leven.

Wil je meer verdienen? Volharding.

Wil je erbovenop komen na een blessure? Volharding.

Heb je zout in je koffie gedaan in plaats van suiker? Volharding. Roeren, drinken dat zilte brouwsel en de volgende keer beter opletten.

Wat het obstakel ook was, ik hield er dezelfde strategie op na: blik op oneindig, nog harder bikkelen en wachten tot het universum al dat duizelingwekkende, moedige werk beloonde met de doorbraak die ik toch zeker verdiende. Gebeurde dat niet? Tja, dan was ik niet volhardend genoeg geweest.

Eén ding kwam geen moment in me op: dat volharding soms geen goed idee is.

Ik bleek niet de enige te zijn die deze openbaring had gemist.

Een bevriende consultant was vaker onderweg dan thuis; terwijl zijn leven zich afspeelde in vergaderzalen, groeiden zijn kinderen op zonder hem. Hij was gepasseerd voor een promotie en het werk boeide hem niet. Maar wat moest hij anders? Elke maandagochtend zat hij weer in het vliegtuig en trok zijn schermpje omlaag om de opkomende zon buiten te sluiten.

Een psycholoog met wie ik hardliep dreigde te bezwijken onder de werkdruk en slikte pillen om het vol te houden. Maar haar cliëntenlijst bleef groeien, net als haar inkomen; en was het niet haar roeping om mensen te helpen?

Een vrouw met wie ik in contact kwam, was vier jaar samen met haar vriend toen ze het wilde uitmaken, maar ze was 36 en wilde kinderen. Ja, de relatie was in het slop geraakt, maar wat als ze het uitmaakte... en met lege handen eindigde?

Bijna overal waar ik keek, zag ik andere eenden. Ogenschijnlijk kalm aan het oppervlak terwijl we onder de waterspiegel bleven trappelen, al wilden (móésten) we daar wanhopig graag mee ophouden. Als je lang genoeg met de meeste mensen sprak, werd duidelijk dat er in veel gevallen een voor de hand liggende oplossing was: stoppen. Maar dat konden we niet.

Iets hield ons tegen.

Onze rekeningen.

Ons gezin.

Misschien onze onzekerheid?

Zeker ons zelfrespect. Niemand geeft graag toe te hebben gefaald. Of erger nog: succes te bereiken maar toch ongelukkig te zijn.

De drempels om te stoppen waren echt. Soms waren de redenen financieel (waar betaal ik de huur van als ik ontslag neem?). Soms sociaal (wat zullen mijn vrienden wel niet denken als ik mijn verloving verbreek?). Psychologisch (wat als het uiteindelijk alsnog goedkomt?). Existentieel (wat heeft het leven verder nog te bieden als ik stop?). Soms draaiden ze om de onwil om je verlies te nemen (ik heb te veel tijd en geld in mijn bachelor/master/coschappen/specialisatie gestoken om nu mijn carrière op te geven). Soms waren ze gekoppeld aan identiteit (als ik geen topsporter meer ben, wie ben ik dan nog?). Soms was het angst; voor het oordeel van anderen, voor verandering, voor spijt. Soms was het zelfs luiheid: al is blijven nog zo zwaar, het voelt vaak makkelijker dan de ontwrichting die stoppen met zich meebrengt. Soms was het vastberadenheid. Opstandigheid. Karakter. Trots.

Eerst vroeg ik me af of sommige van deze verhalen neerkwamen op een luxeprobleem. Was het allemaal één grote klaagolympiade, een wapenwedloop om een levensverhaal dat eigenlijk best geweldig was een vleugje tegenspoed mee te geven? Dit waren immers geen problemen met zaken die we misten. Het waren problemen met zaken die we hadden.

Voor sommigen gaan er achter de verhalen die we onszelf graag voorhouden (Ik wil wel stoppen, maar ik ben simpelweg te belangrijk) in werkelijkheid dit soort diepere problemen schuil. Misschien hoefden sommigen van ons niet hun hele leven om te gooien, maar hadden ze alleen behoefte aan een realitycheck.

Maar hoe meer onbekenden met uiteenlopende achtergronden ik sprak, hoe vaker ik dezelfde thema's hoorde. Mensen gingen over hun grenzen heen. Ze bleven een pad volgen dat ze waren ontgroeid. Soms bleven ze zelfs in een situatie waarvan ze wisten dat die slecht voor hen was.

En ze wisten niet waarom. Laat staan dat ze wisten wat ze anders moesten.

Ze waren niet de enigen. Op elk gegeven moment overweegt zowat de helft van ons stiekem ontslag te nemen. Jonge professionals onder de 35 zijn het meest rusteloos, maar blijven toch. Zij zullen zich ongetwijfeld voegen bij de drie op de vijf werkenden die later in hun leven opbiechten grote spijt te hebben van een carrièrekeuze: dat ze te lang zijn blijven hangen in een functie die niet meer bij ze paste.

In ons privéleven kunnen we al even verstokt zijn. Meer dan de helft van alle Amerikanen denkt dat we te lang in een ongelukkig huwelijk blijven. 64 procent heeft kritiek op social media, maar pakweg 75 procent heeft nog altijd een account bij de platforms die we verachten.

Zelfs aan de vooravond van levensveranderende gebeurtenissen aarzelen we. Ongeveer een derde van de mensen die het zich kunnen veroorloven om op pensioengerechtigde leeftijd een stap terug te doen, kiest ervoor te blijven werken. Kijken we naar de mobiliteit, dan vallen Amerikanen (vooral millennials en jonger) op door hun toenemende honkvastheid; de landelijke verhuiscijfers zijn momenteel de laagste ooit gemeten. Zoals een kop in *The New York Times* ooit verkondigde: DE GEMIDDELDE AMERIKAAN WOONT NOG GEEN DERTIG KILOMETER VAN HET OUDERLIJK NEST.

Net als ik in mijn kleine eendenvijver, drinkend van mijn zilte koffie en trots op mijn vermogen om het allemaal vol te houden, noemen we dit zwelgen ‘volharding’ en dwingen we onszelf stug door te gaan, terwijl we ontkennen dat het steeds zwaarder wordt. Maar de scheidslijn tussen volharden en doorbijten is flinterdun. In plaats van te vechten voor een geweldige beloning, ploeterden mijn mededoorbijtexterts en ik ons een weg door het leven. Waarom zagen we dat niet? Waarom zat iedereen zo muurvast?

• • •

Dit is een boek over stoppen. Het is een verkenning van de redenen waarom sommigen van ons dat niet doen, zelfs als de optie zich schreeuwend aan ons opdringt. Het is een nader onderzoek naar de positieve veranderingen die stoppen kan brengen, maar ook naar de worstelingen die ermee gepaard gaan. En het is een inkijkje in wat er gebeurt nadat we zijn gestopt, wanneer we ons eindelijk de vraag kunnen stellen: hoe nu verder?

Velen van ons hebben een verstoorde relatie met stoppen als actieve daad. Onze afkeer van stoppen – van het stempel ‘afhaker’ – wordt van alle kanten aangewakkerd. Want wat wordt ons geleerd over stoppen, in tegenstelling tot alle goedbedoelde deugden die in veel culturen aan volharding worden toegeschreven? Dat afhakers lui zijn. Slap. Een blamage. Stoppen is een morele knieval, een karakterfout, bewijs dat het iemand ontbrak aan ruggengraat, discipline of vertrouwen in het proces. Een leraar op mijn middelbare school liet ons geregeld onaangekondigd een opstel schrijven tijdens de les, om vervolgens achteroverleunend achter haar bureau plaats te nemen, ostentatief zwaaiend met een mok waarop een citaat prijkte dat van Michael Jordan schijnt te zijn: ‘Wie één keer opgeeft, raakt eraan gewend. Geef nooit op.’

Die boodschap is pakkend, inspirerend en verkeerd. Volharding wordt voorgesteld als een doel op zich, terwijl de prijs van het blijven wordt weggewuifd. Die prijs kan behoorlijk hoog worden. Jaren van trouw aan paden die nergens toe leiden. Identiteiten ontleend aan wie we waren in plaats van wie we kunnen worden. Hele levens ingeperkt door beslissingen op basis van achterhaalde aannames en omstandigheden die al lang niet meer gelden.

Onze collectieve weerstand tegen stoppen geeft ons een verwrongen kijk op fundamentele delen van ons leven. In bedrijven worden burn-outs behandeld als persoonlijk gebrek in plaats van als een signaal om rust te nemen. Zogenaamde ‘weerbaarheidsexperts’ leren ons onverdraaglijke omstandigheden te ver-

dragen in plaats van ons af te vragen waarom ze überhaupt bestaan, of uit te zoeken hoe we ze kunnen vermijden. In de fitnesswereld is *no days off* een ideaal, terwijl matiging wordt weggezet als een zwaktebod, zéker als die matiging betekent dat je luistert naar pijn, de duidelijkste taal van je lichaam. Zelfs in de geestelijke gezondheidszorg wordt stoppen gepathologiseerd. In laboratoria meten wetenschappers de werkzaamheid van antidepressiva door muizen aan hun staart te laten bungelen. Hoe langer ze zinloos blijven spartelen, hoe beter het medicijn werkt.

Onze afkeer van stoppen zit diep in onze taal verankerd. Googel het woord ‘afhaker’ en een van de eerste resultaten is veelzeggend: ‘iemand die halverwege opgeeft of een proces niet afmaakt’. Die onlinedefinitie legt pijnlijk bloot hoe wij over succes en falen denken.

Maar hoeveel weerstand we ook voelen bij het woord afhaken, tegelijkertijd worden we ertoe aangetrokken. Onze feeds ontploffen stevast bij ‘Waarom ik stop’-verhandelingen, vooral als er een toon van protest in doorklinkt. Wat volgt is een manifest vol opstandigheid en radicale afstand waarmee de afhaker de eigen regie terugpakt en ons collectieve, smeulende ongenoegen aanspreekt.

Soms lezen ze als de woorden van een waar staatsman: ‘Ik koester niet langer de trots of overtuiging,’ schreef een topmanager bij Goldman Sachs toen hij publiekelijk zijn ontslag indiende met een opiniestuk in *The New York Times* dat miljoenen keren werd gelezen. Soms zijn ze existentieel van aard: ‘Mijn lichaam mogen ze hebben, maar van mijn ziel blijven ze af,’ klonk de bijzonder literaire hartenkreet van een vertrekkend filiaalmanager bij Abercrombie & Fitch. Andere keren zijn ze ronduit furieus: ‘Dit is een open brief aan de leden van mijn boekenclub en aan iedereen in andere clubs die het boek niet leest.’ Een jonge call-centermedewerker nam ontslag door zijn baas een condoleancekaart te overhandigen. ‘Sterkte met dit grote verlies,’ stond erop te lezen. Stoppen is inmiddels zo’n zeldzame daad geworden dat

sommige mensen zelfs een formele ontslagbrief posten om uit te leggen waarom ze hun Instagram verwijderen.

Deze voorvallen zijn even opmerkelijk vanwege het stoppen op zich als vanwege de heftige reacties die ze oproepen en die onze diepste angsten en verlangens prikkelen terwijl we ze veilig op ons beeldscherm tot ons nemen. Misschien droom je er wel van grenzen te stellen tussen de zaak en je ziel. Hier vind je dan het beste alternatief: plaatsvervangend leven via een ander, die met een condoleancekaart aan zijn baas precies verwoordt wat jij denkt. De volgende dag gaat je wekker en rol jij je bed weer uit om naar je werk te gaan.

Het is dus logisch dat stoppen ons verwart. We maken geen onderscheid meer tussen ergens uit luiheid mee ophouden en doelbewust een punt zetten achter iets wat niet meer werkt – of erger nog, wat ons actief schade berokkent. Alles wordt teruggebracht tot dat ene botte, negatieve woord: stoppen.

Maar stoppen is niet simpelweg een gebrek aan standvastigheid of een makkelijke uitweg. Vaak is het een dappere eerste stap op weg naar iets beters. Een keerpunt. Een adempauze. Misschien zelfs een kans om meer te bereiken.

Sterker nog, wie het woordenboek erbij pakt, kan daar een alternatieve definitie vinden: in de context van handwerken betekent het werkwoord ‘afhaken’ juist ‘voltooien’.

• • •

Ik heb er lang over gedaan om tot deze ideeën te komen. Vrijwel heel mijn leven leek volharding te werken: ik ging naar Harvard, een plek die ik vooral kende uit films, en besloot daarna mijn geluk te beproeven in New York. Daar woonde ik samen met vijf of zeven huisgenoten, afhankelijk van de dag van de week, en meerdere generaties stuitend vruchtbare muizen. Ik hield er meerdere banen op na (gewone voor de ziektekostenverzekering en ‘extra’ voor de huur) tot één daarvan me in 2011 uiteindelijk