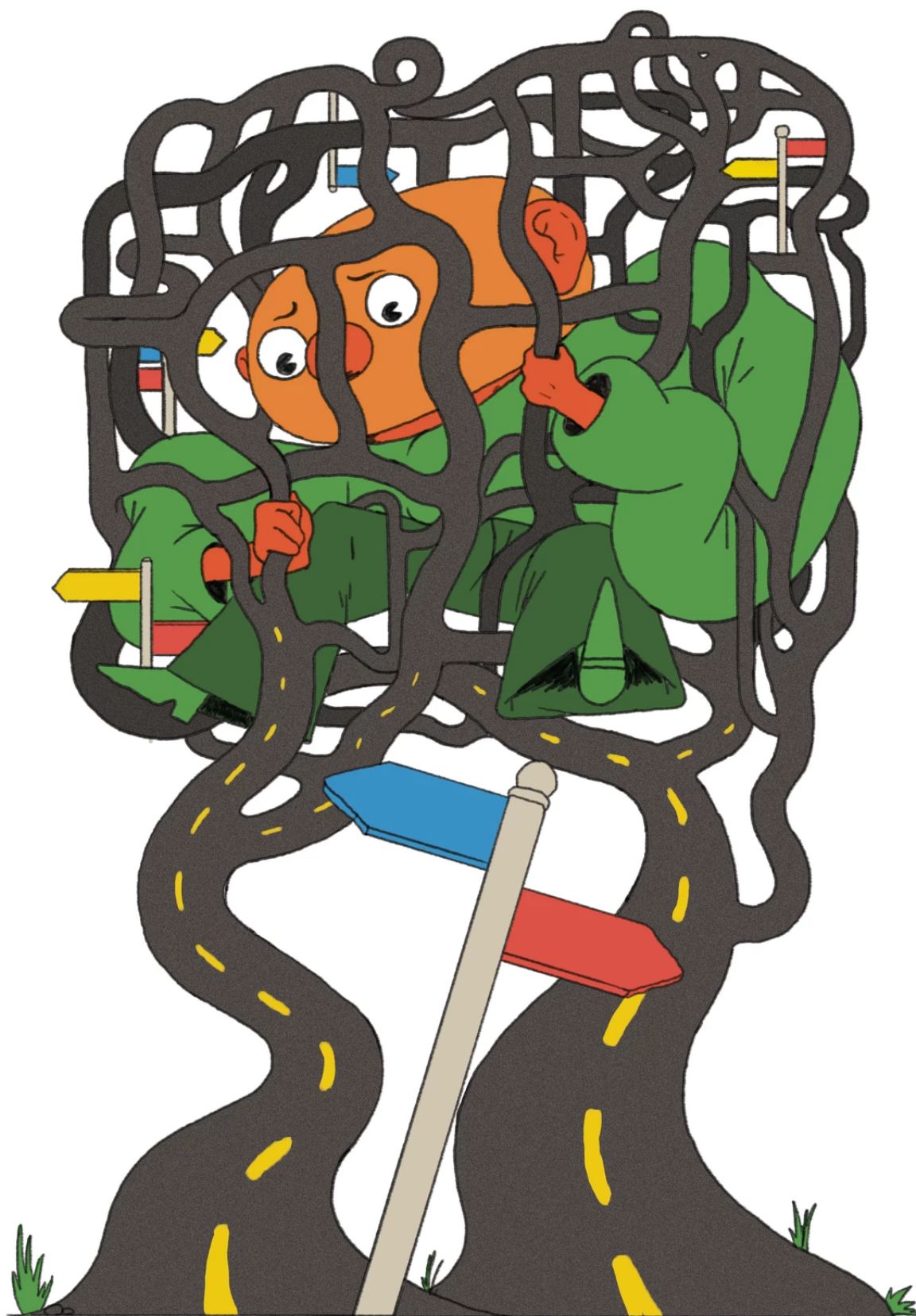


Een palliatief verpleegkundige vroeg mensen op hun sterfbed naar hun Grote Spijt. Zowat iedereen zei hetzelfde



In de podcast '*Tot onze grote spijt*' praat Johan Terryn met mensen die verteerd worden door langdurige spijtgevoelens. Wat doet spijt eigenlijk met ons, en is het, behalve *a pain in the ass*, ook een zinvolle emotie?

SOPHIE PYCKE 11 juni 2022, 03:00

De Zwitserse filosoof Henri-Frédéric Amiel verwoordde het goed: *qui n'accepte pas le regret, n'accepte pas la vie*. Niemand kan leven zonder spijt te voelen. We moeten tenslotte voortdurend keuzes maken. Spijt ervaren we pas als we ons realiseren dat we een andere keuze hadden kunnen maken die ons een betere uitkomst had opgeleverd. Als je in de plenzende regen fietst, heb je geen spijt van de regen, daar heb je immers geen controle over, maar wel over het feit dat je je regenjas niet hebt meegenomen. Spijt is een lastige emotie, en bovenal complex: kinderen kunnen pas spijt ervaren vanaf hun zesde levensjaar. Baby'tjes zijn weleens bang, verdrietig of kwaad, maar een mentale tijdreis maken en spijt hebben over een beslissing uit het verleden, speelt zich pas vrij laat in de ontwikkeling af.

Spijt is een kluwen van kwaadheid, verdriet, schaamte en een zelfbeeld aan diggelen. Erover praten doen we niet zo gauw, want wie geeft er nu graag toe dat hij een situatie verkeerd heeft ingeschat? "En toch zijn het kwetsuren die in elk van ons zitten. Spijt knaagt. Erover praten, werkt bevrijdend", schetst Johan Terryn, die eerder al *Het uur blauw* maakte, een podcast over rouw. "Onbewust wordt ons aangeleerd om weg te kijken van spijt. Ik heb zelf ook lang gedacht dat ik negatieve emoties best niet te veel plaats gaf, maar ik maakte mezelf wat wijs. Als je spijtgevoelens onderzoekt, kan je er nuttige lessen uit halen en die in je toekomst implementeren."



Johan Terryn. 'Ik heb zelf ook lang gedacht dat ik negatieve emoties best niet te veel plaats gaf, maar ik maakte mezelf wat wijs.' Beeld Damon De Backer

In zijn podcast praat Terryn onder meer met Chris (58). Ze werkte zich op in de mediawereld: van journalist tot hoofdredacteur en uiteindelijk lid van de internationale directie in een mediagroep. Ze heeft spijt dat ze zo weinig tijd met haar kinderen doorbracht toen ze nog thuis woonden. “Nog voor mijn dochters er waren, had ik al een organisatiemodel uitgedokterd waarmee er op elke weekdag opvang zou zijn. Ik zag zo veel vrouwen vechten met de combinatie werk en gezin, en dat wou ik niet. Ik was verantwoordelijk voor

een magazine over opvoedingstechnieken en jezelf goed voelen in je gezin, maar de blinde vlek bij mezelf was gigantisch. Ik heb veel opgeofferd voor mijn job, maar als ik er nu op terugkijk, heb ik spijt. Die twintig zomers dat de kinderen klein waren, die komen nooit meer terug. Ik heb nooit beseft dat die tijd eindig was.

ADVERTENTIE

“Mijn oudste dochter heeft ondertussen twee kinderen en kiest ervoor om elke dag om 16 uur thuis te zijn. Ze haalt hen elke dag op aan de schoolpoort. Ik heb dat nooit gedaan. Het is confronterend om te zien dat zij het andere uiterste opzoekt. De spijt is vers. Destijds voelde ik me goed bij mijn werk-leefregime. Wat als ik het anders had gedaan en minder had gewerkt? Zou ik dan nu spijt hebben over iets anders? Het is een idee-fixe die ik moet loslaten.”

HARD WERKEN

In 2011 vroeg palliatief verpleegkundige Bronnie Ware mensen op hun sterfbed naar hun Grote Spijt. Zowat iedereen zei hetzelfde: had ik het leven maar geleid op mijn manier, niet op de manier waarop anderen het van mij verwachtten. Maar ook: had ik maar niet zo hard gewerkt. “Als (jong)volwassenen hebben we dan weer spijt over onze beroeps- en opleidingskeuzes”, zegt Ad Vingerhoets, hoogleraar Emoties en Welbevinden. “‘Had ik maar beter mijn best gedaan, zodat ik toch dat universitair diploma had’ of ‘had ik toch maar die job in het buitenland aangenomen.’ Als je midden in het leven staat, heb je vaak een gezin te onderhouden en is geldelijk gewin een belangrijke drijfveer. Je hebt minder

tijd om stil te staan bij je levenskeuzes en achteraf vraag je je af of het allemaal wel de moeite was.”

De kans dat we spijt hebben over een bepaalde beslissing, hangt af van een aantal factoren. Op lange termijn hebben we vooral spijt van de dingen die we niet gedaan hebben, eerder dan van de fouten die we wel gemaakt hebben. Stel dat we er bewust voor kozen om een job niet aan te nemen omdat we bang waren om in het buitenland te werken of dat meisje in de trein haar nummer niet durfden te vragen uit vrees voor afwijzing. We hebben het gevoel dat we een opportuniteit hebben gemist en we fantaseren de betere uitkomst er snel bij, wat spijt in de hand werkt. De consequenties van de keuzes die je gemaakt hebt, zijn zichtbaar. Maar de keuzes die je niet gemaakt hebt, lijken garant te staan voor een myriade aan opportuniteiten. Vervelend trucje van ons brein.

KNIPPERLICHTRELATIE

Ook Lee (52) praat openlijk in *Tot onze grote spijt*. Na zijn scheiding belandde hij in een vurige knipperlichtrelatie die na drie jaar finaal afsprong. “Toen ik haar leerde kennen, was ze gescheiden van tafel en bed, maar wel nog steeds getrouwd. Ze heeft me altijd eerlijk laten zien hoe haar leven in elkaar zat, maar ik heb er me nooit echt goed bij gevoeld. Hoe beter we elkaar leerden kennen, hoe luider het alarmstemmetje in mijn hoofd: dit is niet hoe ik wil verdergaan. Ik wil méér. Mijn ego stond tussen ons in. Ik wou volledig in haar leven zitten, niet voor een stukje. Drie jaar lang zaten we verweven in een spel van aantrekken en afstoten. Ik heb er enorm veel spijt van dat ik niet in staat was om die relatie op een krachtdadige manier te verbreken. Ik had de maturiteit niet om in te zien dat het nooit een vruchtbare connectie kon zijn. We hadden onszelf veel lijden kunnen besparen. Ik probeer mild te zijn voor mezelf. 23 jaar in een huwelijk functioneren is iets helemaal anders dan iemand nieuw leren kennen.”

‘No regrets’ is een populair mantra in een wereld waarin positiviteit en eindeloze zelfontwikkeling het ultieme doel lijken. Spijt is een verspilling van tijd en energie. Of toch niet? “Spijt is een nuttige emotie, net omdat ze zo pijnlijk is”, legt Marcel Zeelenberg uit, economisch psycholoog aan de universiteit van Tilburg. “Als spijt een mild gevoel zou zijn, zouden we er ons niets van aantrekken. Spijt is een nuttige bron van informatie die ons kan helpen om in de toekomst betere beslissingen te maken. Spijt door keuzes die we zelf gemaakt hebben, leidt trouwens tot een beter geheugen.

Experimenteel psycholoog Willem Albert Wagenaar heeft zes jaar lang zijn eigen geheugen bestudeerd. Hij hield zijn leven nauwgezet bij in een dagboek en op het einde van die zes jaren onderzocht hij welke gebeurtenissen hij had onthouden en welke niet. Negatieve zaken die we zelf

veroorzaakt hebben, onthouden we veel beter dan negatieve gebeurtenissen die anderen hebben veroorzaakt. Een ezel stoot zich geen twee keer aan dezelfde steen. En als je de stoot zelf uitdeelt, blijft het je langer bij.” (*lacht*)

VERLAMMEND EFFECT

Het interessante aan spijt is dat we er niet op hoeven te wachten.

Geanticipeerde spijt behoedt ons voor verkeerde keuzes. “Het berouw komt na de zonde, maar spijt komt soms op tijd”, vertelt Zeelenberg. “De spijttheorie leert ons dat we bij het maken van een keuze rekening houden met de verschillende uitkomsten van die keuze en hoe we ons daarbij zouden voelen. Zelfstandigen die zich zorgen maken over hun pensioen en zich de mogelijke scenario’s visualiseren van de gevolgen van een karig pensioen, zullen veel meer maatregelen nemen om genoeg pensioen op te bouwen dan de mensen die daar niet over nadenken. Door rekening te houden met mogelijke spijtgevoelens kunnen we onze keuzes aanpassen en onszelf in bescherming nemen.”

Die geanticipeerde spijt moeten we wel doseren. Als we spijt te veel proberen te vermijden, kan dat een verlamdend effect hebben. “Piekers of mensen die heel perfectionistisch zijn, maken gemiddeld betere keuzes en hebben dus minder spijt”, weet Zeelenberg. “Maar als ze dan toch een verkeerde keuze maken, nemen ze het zichzelf heel hard kwalijk en blijven ze ook langer zwelgen in spijtgevoelens. Hetzelfde geldt voor mensen die hun verlangens slecht kunnen reguleren. Zij zullen vaker spijt ervaren omdat ze achter die impuls aangaan en niet denken aan de vorige keer dat ze een fout maakten.”

Maar wat moeten we doen als spijt hardnekkig blijft haken? Niemand kan een leven zonder spijt leiden, maar door anders te denken over gemiste kansen kan je wel leren om meer in het heden te leven en het verleden niet eindeloos te herkauwen. “Het is belangrijk dat je benadrukt dat die verkeerde beslissing een fout was die je geen tweede keer zal overkomen. Vergeef jezelf en wees mild”, legt Ad Vingerhoets uit. “Je kan ook je zegeningen tellen en doorgaan met het leven: bekijk de nadelen van een keuze en erken dat het nog erger had gekund. Als dat niet werkt, kan je op een meer extreme manier ruimte creëren in je hoofd. Edith Piaf zong het al: *je ne regrette rien*. Het is oké om je spijtgevoelens tijdelijk te ontkennen en te onderdrukken. Zolang je het beperkt in de tijd en je met je andere emoties wel bewust blijft omgaan. Om het leven te kunnen dragen moeten we onszelf soms een beetje voor de gek houden.”