



DE GROTE LEVENSVRAGEN



Spijt komt voor de zonde

Ach, had ik maar! Had ik maar een andere studie/een andere job/een ander lief (*) gekozen. 43 procent van de Vlamingen zou zijn leven anders aanpakken. 'Spijt hebben hoort bij het leven. Dat kan niet anders, als je weet dat we 1.500 beslissingen per dag nemen.'

(*) schrappen wat niet past)

VAN ONZE REDACTRICE
EVA BERGHMANS

BRUSSEL | Drie dagen met een mooie Griekse optrekken, en dan toch niet met haar de bus opstappen. Na 35 jaar je jeugdlief zien lopen, en niet de moed vinden om haar aan te spreken. Niet in het buitenland gestudeerd hebben. Niet voor dokter gestudeerd hebben. Niet op tijd weggelopen zijn van huis. Niet het eerste vliegtuig naar huis gepakt hebben toen je grootmoeder op sterven lag.

Vraag mensen waar ze spijt van hebben en de kans is groot dat het iets is wat ze níét gedaan hebben. Het is de fundamenteelste vorm van spijt die we kennen, de spijt over een keuze die lang achter ons ligt. 'De nummer één van dingen die ons spijten, is de studiekeuze', zegt Marcel Zeelenberg, economisch psycholoog aan de Universiteit van Tilburg. 'Mensen hebben vaker spijt van de studie die ze niet afgemaakt hebben of de opleiding die ze niet begonnen zijn, dan van hun carrière- of partnerkeuzes. Dat is niet onlogisch: je studiekeuze is het begin van je volwassen leven.'

In het licht van de dood krijgt spijt vaak

een nog existentiële invulling. Bronnie Ware, een Australische palliatief verzorgster, vatte haar gesprekken met stervende mensen samen in het boek *Als ik het leven over mocht doen*. Het vaakst betreunden haar patiënten dat ze niet de moed hadden gehad om het leven te leiden dat ze wilden. Ook opmerkelijk: van de mannen betreunde het merendeel op hun sterfbed dat ze te hard gewerkt hadden.

Wacht niet tot je pensioen

Spijt is wat de koe schijt, gedane zaken nemen geen keer, berouw komt na de zonde: allemaal volkswijsheden die wijzen op de zinloosheid van spijt. Fout, zegt Zeelenberg. 'Spijt is een nuttige emotie. Mensen leren van hun fouten. De vraag "zou ik heel veel spijt hebben als" speelt mee in keuzes. Spijt komt, anders dan berouw, niet alleen maar achteraf.'

Spijt kun je alleen hebben over iets waarvoor je je verantwoordelijk voelt. Mensen die in voorbestemming geloven, worstelen er minder mee dan aanhangers van de zelfbeschikking. 'Het leuke aan spijt is dat ze je helpt om dingen in te halen', zegt

In vijf afleveringen gaan De Standaard en Radio 1 op zoek naar welke aspecten zin geven aan ons leven. Hoe wegen we liefde en gezondheid, God en natuur, vrienden en geld tegenover elkaar af?
Vandaag: waarom heeft bijna de helft van de Vlamingen spijt van essentiële levenskeuzes?

'Spijt is een nuttige emotie. Mensen leren van hun fouten. En het leuke aan spijt is dat ze je helpt om dingen in te halen'

MARCEL ZEELenberg
Economisch psycholoog universiteit Tilburg

nooit van de grond gekomen zijn? 'Oudere mensen lopen een groter risico dan jongeren om te blijven hangen in hun spijt,' zegt Zeelenberg. 'De kans is ook groter dat hun welbevinden eronder gaat lijden. Het kan helpen om jezelf eraan te herinneren dat een mens wel 1.500 beslissingen per dag neemt. En dan kun je je daarnaast weleens overgeven aan de plezierige melancholie die je kan voelen als je mijmert over alternatieve levens. Het is altijd prettiger om te denken dat je ook een goede voetballer had kunnen zijn, dan te moeten denken dat je geen enkel talent hebt.'

Bos bloemen

Een bij uitstek nuttige vorm van spijt is de sociale vorm van spijt, die nauw verwant is aan schuldgevoelens. Die spijt zet mensen aan tot hun excuses aanbieden. Maar hoe moet het voort als een bos bloemen de schade niet meer kan rechtzetten, bijvoorbeeld omdat de dood zich ertussen wringt? 'Ik heb zo'n spijt dat ik niet liever ben geweest tegen mijn liefje, de avond voor hij stierf,' mailt Annelore. 'Ik wist dat hij ziek

'Ik heb spijt dat ik niet naar die koffietafel ging. Sindsdien ga ik naar zo veel mogelijk begrafenis, en blijf zitten tot de laatste man'

Zeelenberg. 'Ik ben net een cursus Spaans begonnen. Ik ben 49, en ik ben daar zo ongeveer de jongste. Veel mensen beginnen na hun pensioen iets wat ze al eerder hadden willen doen.'

Vier kinderen

Sommige mensen zijn beter in opnieuw beginnen dan anderen. Zo mailt Gabriëlle na een lezersoproep op de site dat ze in haar leven een paar keer stappen heeft gezet waarvoor haar omgeving haar waarschuwde dat ze er 'zeker spijt van zou krijgen' – omgeschoold tot IT'er na een paar jaar werken, een huis gekocht zonder een man te hebben, met de rugzak gaan trekken wanneer leeftijdsgenoten zich settelden. 'Nooit één moment spijt gehad,' voegt ze eraan toe. 'Tenzij van de man van mijn leven die ik heb laten gaan toen ik jong was. Maar ook daar heb ik intussen geen spijt meer van. Met hem had ik allicht al jong vier kinderen gekregen.'

Wat als je nooit het lef hebt gehad om je pijnlijke keuzes recht te zetten, of om verloren dromen in te halen? Hoe zit dat met al die glorieuze kunstenaarscarrières die

was, maar niet dat het zo erg was. Ik heb hem een koekje gegeven, hij kreeg het amper binnen en ik weet nog dat ik dacht: *alles, zo'n beer van een vent, en zo'n klein koekje*. Het ergerde me, ik noemde hem een watje. Ik wou dat ik hem die hele nacht in mijn armen had gehouden, met alle liefde die een achttienjarige te geven heeft.'

Het is spijt die geen uitweg meer heeft, tenzij onrechtstreeks, voor de mensen die nadien je pad kruisen. 'Tussen mij en mijn beste vriendin uit mijn studietijd is het nooit meer helemaal goed gekomen,' mailt Evelien. 'Haar broer stierf, hij was al langer ziek. Ik was kind aan huis bij het gezin, loogde er soms wekenlang om samen te studeren met mijn vriendin. Ik ben naar de begrafenis geweest, maar mijn toenmalig lief had geen zin om mee naar de koffietafel te gaan. We waren samen met de auto, en na veel bekvechten ben ik met hem meegegaan. Ik heb heel veel spijt dat ik dat nooit meer kan rechtzetten. Sindsdien ga ik naar zo veel mogelijk begrafenis, zelfs van familieleden van verre kennissen. En als ze me vragen voor de koffietafel, blijf ik zitten tot de laatste man.'

Eerste hulp bij spijt

Veel last van spijt, schuldgevoel en ander dagelijks ongemak? Jezelf trainen in dankbaarheid kan een probaat antgif zijn.

Alles kon altijd beter, en zeker hijzelf. Na een dieet van zelfhulpboeken en een aanhoudende ontevredenheid begon Ernst-Jan Pfauth, uitgever van De Correspondent, te vrezen dat hij zou eindigen als de man die spijt had dat hij nooit gewoon blij was om wat er was. Wat nochtans al heel wat was: een vrouw, een zoon, een huis, een job.

Geïnspireerd door onderzoekster Brené Brown, die vaststelde dat alle gelukkige mensen de dankbaarheid beoefenen, begon hij een nieuw avondritueel. **Sinds begin dit jaar noteert hij elke dag drie dingen waarvoor hij dankbaar is.** Bijvoorbeeld: 'de lachbui van mijn zoon; de mensen die me helpen om mijn presentatie vorm te geven; het diepgaande gesprek met vrienden.'

'Vaak zijn het dingen die met anderen te maken hebben,' zegt Pfauth. Dat had hij niet zien aankomen. 'Ik was heel erg gericht op mezelf en mijn werk. Ik hield in de gaten hoeveel likes ik had, wou alsmaar betere stukken schrijven. En nu moet ik vaststellen dat het niet die dingen zijn die ik opschrijf als de dingen waarvan ik gelukkig word.'

Hij is tevredener nu, stelt hij vast. Waar hij is, is hij met zijn volle aandacht. 'Als ik met mijn zoon speel of met mijn vrouw praat, zit ik niet meer met een half oog naar mijn telefoon te kijken. Dat maakt je momenten samen, sowieso beter. Dat heb ik ook met mijn vrienden. Ik denk dat ik empathischer ben, terwijl ik vroeger het leven toch meer zag als een wedstrijd.'

Dat hij tevredener is, betekent niet dat hij minder ambitieus is. Binnenkort vertrekt hij naar New York, om de Amerikaanse versie van De Correspondent op poten te zetten. 'Dat wil ik heel graag doen. Niet vanwege de status die het me oplevert, wel omdat ik het interessant vind. Ik ben me veel meer op de inhoud van mijn werk gaan richten, dat geeft veel meer voldoening.'

Dankbaar zijn om wat er al is, staat grootse dromen niet in de weg. 'Ik pleit niet voor: wees dankbaar en hou voor de rest je kop. De hele "doe maar normaal, dat is al gek genoeg"-filosofie is niet aan mij besteed. Een droom realiseren gaat in stappen, die je kunt zien als oefeningen. Dat heeft het dankbaarheidsritueel me geleerd: het geeft vertrouwen, het leert je zien wat mogelijk is. Je leert je richten op waar je echt gelukkig van wordt, en hoe je daar meer van in je leven kunt krijgen.'

(eb)

Het 'Dankboek' (met vooral veel ruimte om zelf je dankbaarheid te oefenen) is uitgegeven bij De Correspondent.