

# Het vrije leven.

DONERDAG 19/10/2023 DeMorgen.



Johan Terryn maakt een podcast, een boek én een theaterconference over spijt

**'Je kunt niet leren lopen  
zonder te vallen'**

4-5

© ELISE VANDEPLANCKE

**Sciencefiction wordt werkelijkheid** Eerste baby uit kunstmatige baarmoeder is op komst **3** / **De nieuwe luistercijfers** Crisis bij Klara, en andere conclusies **6-7** / **Sierlijke soulprins** Londenaar Sampha heeft een huiveringwekkend mooie plaat gemaakt **10**



Johan Terryn maakt podcast, boek en voorstelling **over spijt**

# 'Je schamen om verkeerde keuzes hoort bij het leven'

Een vriendschap die door jouw toedoen op de klippen liep, de liefde van je leven die je hebt laten gaan, of je kinderen met wie je te weinig tijd doorbracht: iedereen weet hoe diep spijt kan snijden. Maar wat moeten we ermee? 'Spijt is een geniaal feedbacksysteem.'

CISKA HOET

oorgaans tonen mijn vrienden vooral beleefde interesse voor de artikels waaraan ik werk. Ze vragen me waarmee ik bezig ben, knikken eens vriendelijk en vervolgens meanderen de gesprekken richting onze liefdeslevens of een irritante collega. Niet zo wat het thema spijt betreft. Sinds ik liet vallen dat ik schrijf aan een tekst rond deze emotie, hebben we plots de meest diepgaande gesprekken over hoe we worstelen met studies die niet werden agerond, lelijke relatiebreuken, reizen die niet werden gemaakt of de impact van aanslepende verbouwingen. Telkens valt op hoe diep spijt kan snijden en hoe moeilijk het is om er afstand van te doen.

Tegelijkertijd hoor ik van verschillende mensen uit mijn omgeving dat spijt niet aan hen besteed is. Het leven is te kort voor zo'n onproductieve emotie, zeggen ze dan. Of: "Nou, je ne regrette rien." Al geven ook zij toe dat ze het een boeiend onderwerp vinden om over na te denken. Zeker als ik mijn persoonlijke spijverhaal met hen deel.

Want sinds de geboorte van onze dochter heb ik, tegen mijn eigen verwachtingen in, ontdekt dat ik droom van een groter gezin. Alleen bevond ik me aan de verkeerde kant van de dertig toen ik zwanger werd, en speelt de vermoedheid ons na anderhalf jaar ouderschap nog

steeds parten. Voor mijn lief is het bovendien een uitgenaaakte zaak dat één kind volstaat. Rationeel weet ik dat het prima is zoals het is. Gezien mijn nood aan slaap denk ik zelfs dat ik geen aangenaam persoon meer zou zijn mocht ik opnieuw maandenlang elke nacht wakker geschuld worden door een hongerige boreling. Alleen verlang ik mijn hart naar kind twee of zelfs drie. Heel vaak vraag ik me stiekem af hoe het leven geweest zou zijn met meerdere minimsjes in huis.

Het is een vorm van spijt die bijna letterlijk terugkomt in de podcastreeks die radiomaker Johan Terryn over de thematiek maakte samen met kunstenaar Randall Casar. De zestien diepgaande interviews met mensen die ergens spijt van hebben, dienden als vooronderzoek voor een bredere analyse die zijn weerslag vond in Terryns boek *Tot onze grote spijt*. Vanavond gaat de gelijknamige voorstelling in première.

Terryns fascinatie voor het onderwerp ontstond toen hij na het overlijden van zijn vader besefte dat ze te weinig met elkaar gesproken hadden en dat hij dat nooit meer zou kunnen rechtzetten. "Vanuit een soort wilde inhaalbeweging ben ik vervolgens extra veel begonnen te praten met mijn moeder", vertelt Terryn. "Toen ik haar vroeg of ze ergens spijt van heeft,

zei ze dat ze exact het leven heeft geleid dat ze wilde. Dat wil toch iedereen!"

Voor Terryn was het de trigger om dieper in de materie te duiken. "Je ziet mensen vaak ofwel wegllopen van wat moeilijk is, ofwel erin verzwellen", zegt hij. Daarmee rakt hij aan de tweedeling binnen mijn vriendengroep: de mensen die het liefst zo ver mogelijk wegblijven van spijt versus degenen die eronder lijden. Die oppositie wil de radiomaker overstijgen. "Wat me fascineert, is hoe je die emotie efficiënter kan maken", zegt hij. "Wat kun je ermee doen zodat je een tevredener leven kunt leiden?" Op die vraag zocht en vond hij een antwoord via de verhalen van de mensen die hij interviewde.

## SIGNAAL

Maar wat is spijt nu precies, en waarom kan die emotie ons zo achtervolgen? De Nederlandse professor psychologe Marcel Zeelenberg doet al dertig jaar onderzoek naar de emoties die meespelen bij het maken van keuzes. Hij vertelt dat er achter de grote spijt over levensbepalende keuzes hetzelfde mechanisme schuilgaat dat speelt bij dagelijkse, kleine spijt.

"Je maakt honderden keren per dag beslissingen", vertelt Zeelenberg. "Denk maar aan welke weg je neemt naar je werk, aan welke kassa je aanschuift enzovoort. Daarbij anticipeer je op hoe je je gaat voelen als je de verkeerde keuze zou maken. Zal je spijt hebben van die te warme trui of zal je er net blij mee zijn als het straks kouder wordt? Vanuit die visie is spijt een heel nuttige emotie: het helpt je om een weloverwogen beslissing te nemen."

Alleen zit precies daar de crux. De reden waarom ik worstel met het feit dat ik mijn gezin niet uit zal breiden, komt voort uit iets dat ik zelf beslist heb. Spijt speelt met andere woorden niet op wanneer ons dingen overkomen waarover we geen macht hebben, wel wanneer we zelf verantwoordelijk zijn voor wat er gebeurt. Tegelijkertijd is mijn verhaal een beetje

**'Het is vaak niet mogelijk je fout recht te zetten, maar je kan er wel lessen uit trekken'**

JOHAN TERRYNS  
RADIOMAKER

**'Spijt wijst ons erop dat het tijd is om stil te staan bij de manier waarop we leven'**

RIKA PONHET  
THERAPEUTE





Impact van mijn daden niet wegnemen. Mocht ik iets kunnen veranderen in mijn verleden, dan zou het dit zijn. En zolang dat geen optie is, kan ik blijven bedenken wat ik anders zou doen.”

Debusschers verhaal resonanceert met wat therapeute Rika Pommet me aan de telefoon vertelt. Zij wijst op de dieperliggende breuk met je eigen waardenkader: “Spijt wijst ons erop dat het tijd is om stil te staan bij de manier waarop we leven. We geraken in de knoop met onszelf wanneer we een leven leiden dat te veraf ligt van wat we aan authenticiteit in ons dragen. De mensen die spijt hebben op hun sterfbed, voelen zich zo omdat ze niet geleefd hebben zoals ze graag hadden geleefd, of naar de waarden die ze in zich dragen.”

Johan Terryn ziet spijt als een waarden-sigitaal waarmee je aan de slag kunt. “Eigenlijk is spijt een genaai feedbacksysteem. Dat het lastig is, is niet het teken dat het nodig is om er aandacht aan te geven. Wanneer je de spijt in de ogen kijkt en analyseert welke behoefte eronder schuilt, kun je aan de slag met die behoefte en er een andere, nieuwe vorm aan geven. Het is vaak niet mogelijk om je fout recht te zetten, maar in dat geval zijn er waardevolle lessen te trekken voor de toekomst.”

Dat is ook wat Folker Debusscher met zijn spijverhaal doet. “Ik vond mijn besissing om het uit te maken met dat meisje toen logisch. Ik ben er niet trots op, maar vrienden van mij vonden haar niet cool en dat bleek een goede reden voor een vijftienjarige. Ik geloof niet dat ik er nog wekelijks aan denk, maar zeker wel maandelijks. Het is iets wat me heeft gevormd. Wat er toen gebeurde is, heeft er mee voor gezorgd dat ik me nu extra bewust probeer te zijn van mijn impact op anderen.” Het is iets wat me heeft gevormd. “Geen idee of ze het letterlijke verhaal perse moeten horen, maar de algemene les die ik ertuit trok, tracht ik hen wel bij te brengen.”

#### MILDEID

Wat ook geregeld terugkomt in de verhalen rond mijn keukentafel, is hoe verlamd de angst voor spijt kan zijn. Dit vrees om de verkeerde keuze te maken, doen we soms helemaal niks meer. En daar krijg je pas écht spijt van. “Als je aan oudere mensen vraagt waarvan ze spijt hebben,” vertelt Marcel Zeelenberg, “dan zijn dat vaak de dingen die ze niet hebben gedaan. Denk maar aan een opleiding die ze niet afmaakten. Mensen blijven dan een leven lang fantaseren over hoe het geweest zou zijn als ze X of Y wel hadden gedaan.”

In de podcastreeks van Johan Terryn komt een vijftiger aan bod die tussen zijn 12de en zijn 22ste vertiefd was op een meisje maar dat nooit heeft durven zeggen. “Tot op de dag van vandaag vraag ik mijzelf af of zij niet toch de vrouw van zijn leven was”, zegt Terryn. Mocht hij inderijd iets gedaan hebben met zijn gewoelens, dan had hij misschien ontdekt dat ook zij kleine kantjes heeft. Maar dat zal hij natuurlijk nooit weten. “Je hoort wel eens dat kiezen verliezen is. Mijn oma had

## Terryns fascinatie voor het onderwerp ontstond toen hij na het overlijden van zijn vader besefte dat ze te weinig gepraat hadden

een alternatief; niet kiezen is alles verliezen.”

In dat licht vertelt Jirgen Jaspers (47) een mooie anekdote. Na zijn doctoraat bleef hij als twintiger met een onvervuld gevoel achter. Hij wist dat hij van acteren hield, maar een toneelopleiding had hij niet aangedurfd op zijn achttiende. Hij ging auditie doen aan de Toneelacademie van Maastricht, mocht er beginnen, leefde er zich uit én haalde er zijn diploma. Maar hij besefte uiteindelijk dat hij toch in de academische wereld wilde werken. “Het was goed om te merken dat het gras elders niet per se groener is”, lacht hij. Vandaag is hij bij met zijn job als professor aan de ULB.

Maar wat moet ik nu met al die informate binnen het kader van mijn persoonlijke spijverhaal? Is het een kwestie van mijn spijt in de ogen te kijken, er de juiste lessen en dan weer vrolijk verder huppelen? Was het maar zo gemakkelijk. Als alle getuigenissen over spijt één ding duidelijk maken, dan is het wel dat je het verdriet om wat had kunnen zijn niet zomaar van je afgeschudt krijgt. Zelf weet ik dat mijn spijt geen signaal is dat ik tóch voor dat grotere gezin moet gaan. Maar daarom lukt het me nog niet om het gesneden van me af te zetten.

Rika Pommet aarzelt even wanneer ik haar vraag of we ook iets positiefs kunnen halen uit onze spijt. “Het heeft iets krampachtigs om ongemak of onrust meteen te willen ombuigen naar iets goeds”, zegt ze. “Vaak moet je ergens lang mee bezig zijn voordat je tot een inzicht komt rond waar het over gaat en waarom je je zo voelt. Als je te snel wilt zijn, wordt het een vlucht en verliest het denkproces aan waarde.”

Pommet benadrukt dat het helemaal niet raar is om lang in limbo te zitten. Nieuwe

wendingen nemen, heeft vaak repercuties voor je naasten. Niet toevallig ziet Pommet in haar praktisch geregeld mensen die jarenlang twijfelden tussen scheiden of blijven. “En in se is dat ook oké”, zegt ze. “We moeten ook niks doen met onze spijt. Om vooruit te raken moet je verhangen naar het onzekere nieuwe groter zijn dan de angst voor de dingen die je achterlaat als je de sprong waagt. We zijn ook allemaal maar mensen.” Tot die conclusie kwam ook Johan Terryn. “Veel mensen schamen zich voor hun verkeerde keuzes, terwijl ze achteraf vaak moeten toegeven dat ze deden wat ze deden met de kennis en de ervaring die ze hadden. Je kunt niet leren lopen zonder te vallen. Spijt hoort bij het leven.”

Misschien is het die mildheid die ik ontbeer als ik mijn eigen spijt te lijf wil gaan. Het is ook wat nog ontbrak in de gesprek-

ken met vrienden: het idee dat het oké is om spijt te hebben. In plaats van de spijt steeds maar weer weg te duwen, zouden we er beter een plaatsje voor reserveren aan onze tafel. Omdat het er nu eenmaal bij hoort.

Intussen stel ik me voor dat onze dochter later op haar twintigste bij ons komt binnenwaaien. Ik ben er vrij zeker van dat ik me ook dan nog met enige weemoed af zal vragen hoe het zou zijn als er een jongere broer of zus was geweest om haar mee te verwelkomen. En ik troost me met de gedachte dat mijn verlangen voortkomt uit het feit dat ik zo blij ben met wat ik al heb.

Tot onze grote spijt gaat vanavond in première in De Studio in Antwerpen en daarna op tournee. Het boek is uit bij Lannoo. Info op [johanterryn.com](http://johanterryn.com).



© ELISE VANDERPLANCKE