



© Diego Franssens

Wat is spijt? Johan Terryn onderzoekt het in nieuwe voorstelling: "Spijt geeft feedback op ons leven"

Wat is het complexe gegeven "spijt" eigenlijk en welke functie heeft het knagende gevoel dat we liever wegduwen? Dat zijn de centrale vragen in de voorstelling "Tot onze grote spijt" van theatermaker, podcaster en schrijver Johan Terryn (54). Het stuk vertrekt vanuit de gelijknamige podcastreeks, met 16 getuigenissen over de grote spijt in iemands leven, en Terryns eigen spijt als kapstok.

Kirsten Sokol - woensdag 18 oktober 2023

"Geen zware kost, maar een vrolijke mijmering rond het verborgen gevoel dat we zo weinig mogelijk willen ervaren", zo omschrijft Terryn zijn éénmansvoorstelling. "Tot onze grote spijt" is gebaseerd op de gelijknamige podcastreeks, waarin hij samen met illustrator/vriend/klankbord Randall Casaer 16 getuigenissen over dé grote spijt in iemands leven bespreekt. Fragmenten uit wat Terryn "zijn spijtresearch" noemt, zitten in de voorstelling. De rode draad is zijn eigen spijtverhaal, wat ook de aanleiding was om iets rond het thema te vertellen.

"Na het overlijden van mijn vader, in de eerste strenge coronalockdown in 2020, begon er een spijt te knagen. Specifiek de spijt dat ik niet meer met hem heb gepraat. Mijn vader was een zwijgzame man en ik heb dat altijd gerespecteerd. Er zijn tussen ons geen fundamentele zaken onuitgesproken gebleven, maar ik heb wel spijt dat ik niet meer het gesprek ben aangegaan. Het resultaat is dat ik met mijn moeder een wilde inhaalbeweging heb gemaakt, onder een lichte tijdsdruk omdat haar geheugen stilaan vervaagt."

Na het overlijden van mijn vader in 2020 voelde ik spijt dat ik niet meer met hem heb gepraat

Over het overlijden van zijn vader en het verplichte rouwen vanop afstand in coronatijden heeft Terryn de podcastreeks "Het uur blauw" gemaakt, waaruit de gelijknamige voorstelling is gegroeid. Voor "Tot onze grote spijt" is hij op dezelfde manier te werk gegaan en heeft hij ook een boek geschreven.

"Het boek is de diepere en meer analytische benadering van spijt, de podcasts zijn mijn research in verhaalvorm en op het podium gaat het vooral over het gevoel overbrengen. Ik ben alleen op reis vertrokken, om mijn eigen spijt te onderzoeken. Die persoonlijke zoektocht naar wat dat gevoel komt doen in mijn leven is de kapstok, waarop de podcastverhalen inhaken tijdens de voorstelling. Door na te denken over mijn spijt ben ik nieuwsgierig geworden naar de impact ervan op andere mensen."



Een beeld uit de voorstelling van "Tot onze grote spijt" © Diego Franssens

Het knagende spijtgevoel doet iets met mensen, heeft Terryn zowel gemerkt aan de podcastverhalen als aan de reacties erop. "Mensen vinden het waardevol om te horen dat iemand iets gelijkaardigs heeft meegemaakt, waardoor ze niet alleen staan met bepaalde dingen. Het verhaal waar de meeste reacties op zijn gekomen, is Leen die vertelt dat ze spijt heeft van het moederschap, nog altijd een taboe. Het spijtverhaal wat mij persoonlijk het meest heeft geraakt, is dat van Cedric: een jongen die even oud is als één van mijn zonen en zwaar met zichzelf in de knoop heeft gelegen. Dat komt heel dichtbij."

Spijt heeft een functie

Uit die vele gesprekken heeft Terryn twee zaken geleerd. Ten eerste: het hardnekkige cliché, dat spijt altijd te laat komt en geen functie heeft in ons leven, klopt niet.

"Spijt signaleert een gemis en biedt dus feedback op ons leven. Spijt gaat over iets dat had moeten zijn en niet is. Het gaat over een onvervuld verlangen en is het systeem om ons toekomstig gedrag te corrigeren. Eigenlijk kan je dat gevoel maar beter recht in de ogen kijken, want als je er aandacht aan geeft, dan kan je er veel uit leren om daarna betere beslissingen te maken. "

"Het interessante aan spijt is dat het een complex en verborgen gevoel is. Het valt niet duidelijk af te lezen van iemands gezicht, zoals blijdschap of verdriet. Als je aan de meeste mensen vraagt of ze van iets in hun leven spijt hebben, dan is hun eerste antwoord "nee". Terwijl die vraag een boeiend gesprek op gang kan brengen, want spijt hoort fundamenteel bij het leven. We maken elke dag zo veel keuzes - zowel dagdagelijkse als levensbepalende - dus het is normaal dat we af en toe spijt hebben."

Verschillende soorten spijt

Tweede ontdekking van Terryn: in de spijtverhalen herkent hij gaandeweg de vier soorten spijt waarover de Amerikaanse auteur en opiniemaker Daniel H. Pink heeft geschreven. "Volgens Pink is spijt gelinkt aan een behoefte, die je door je keuze onvoldoende aandacht hebt gegeven. De eerste soort, **fundamentele spijt**, gaat over het gebrek aan zelfzorg, wat wijst op een behoefte aan stabiliteit. Als je bijvoorbeeld niet goed voor je gezondheid hebt gezorgd door veel te drinken of drugs te gebruiken."

"De tweede en grootste categorie spijt gaat over een **gebrek aan moed** om kansen te grijpen. Betreuren dat je iets niet gedaan hebt. Een typisch voorbeeld is het niet opbiechten van gevoelens aan een jeugdliefde: iets wat ook in de podcastreeks werd verteld. Dat gaat over de behoefte aan veiligheid."

"De derde soort spijt - die veel mensen zullen herkennen - is **morele spijt**. Het gevoel dat je geen goed mens bent geweest, omdat je niet het juiste gedrag hebt gesteld. Bijvoorbeeld door iemand te pesten, een partner te bedriegen of tegen iemand te liegen. Dit is de typische spijt waarbij een schuldgevoel komt kijken, omdat je door je gedrag niet alleen jezelf tekort hebt gedaan, maar ook iemand anders hebt gekwetst."

"En dan is er nog de vierde soort spijt: de **relationele spijt**, die gaat over onze fundamentele menselijke behoefte aan connectie. Meer investeren in de band met collega's of ervoor zorgen dat vriendschappen niet verwateren. Of in mijn geval: meer de connectie opzoeken met mijn vader."

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/10/16/voorstelling-johan-terryn-wat-is-spijt/>