

Inhoud

DEEL I: SPIJT IN ERE HERSTELD

- 1. De onzin van geen spijt hebben** **13**
- Spijt is niet gevaarlijk of abnormaal, leidt niet af van de gestage weg naar geluk. Het is gezond en universeel, integraal onderdeel van het mens-zijn. Spijt is ook waardevol. Het maakt dingen helder. Het is leerzaam. Als het goed gebruikt wordt, hoeft het je niet naar beneden te halen; het kan je verheffen.*
- 2. Waarom spijt ons menselijk maakt** **29**
- Met andere woorden, het onvermogen om spijt te voelen – in zekere zin de apotheose van wat de “no regrets”-filosofie beoogt – is geen pluspunt; het is een teken van hersenschade.*
- 3. Tenminstes en bad-ik-maars** **41**
- Twintig jaar onderzoek naar tegenfeitelijk denken legt iets vreemds bloot: gedachten over het verleden die ons een beter gevoel geven zijn relatief zeldzaam, terwijl gedachten die ons een slecht gevoel geven steeds gewoner zijn. Zijn we allemaal zelf-saboterende masochisten?*

4. Waarom we beter worden van spijt 53

Ga emoties niet uit de weg. Maar zwelg er ook niet in. Zie ze onder ogen. Gebruik ze als katalysator voor toekomstig gedrag. Als denken is bedoeld om te doen, kan voelen ons helpen denken.

DEEL II: SPIJT BLOOTGELEGD

5. Spijt, oppervlakkig gezien 73

Het menselijk leven strekt zich uit over meerdere terreinen – we zijn ouders, zonen, dochters, echtgenoten, partners, werknemers, bazen, investeerders, burgers, vrienden en meer. Waarom zou spijt zich dan ook niet over verschillende terreinen kunnen uitstrekken?

6. De vier belangrijkste bronnen van spijt 85

Wat zichtbaar en gemakkelijk te beschrijven is – levensgebieden als gezin, onderwijs en werk – zegt veel minder over spijt dan de verborgen architectuur van motivatie en verlangen die daaronder ligt.

7. Basisspijt 95

Basisspijt begint met een onweerstaanbare aantrekkingskracht en eindigt met een onverbidde logica.

8. Risicospijt III

In de kern van alle risicospijt ligt de gedwarsboomde mogelijkheid van groei. Niet de persoon worden – gelukkiger, moediger, meer ontwikkeld – die je had kunnen zijn. Niet binnen de beperkte duur van een leven een paar belangrijke doelen behalen.

9. Morele spijt **127**

Bedrog. Ontrouw. Verraad. Heiligschennis. Soms lazen de morele spijtverhalen in de enquêtes als productieaantekeningen voor een trainingsvideo over de tien geboden.

10. Verbindingspijt **147**

Betekenisvolle relaties geven ons leven zin en voldoening. Maar als die relaties stuklopen, of dat nu opzettelijk gebeurt of niet, staan gevoelens van ongemak en gêne ons in de weg om ze weer te repareren. We zijn bang dat we onze pogingen om opnieuw contact te zoeken verpesten, dat we degenen met wie we hernieuwd contact zoeken nog meer gêne bezorgen. En deze zorgen zijn vrijwel altijd misplaatst.

11. Kansen en verplichtingen **165**

De vier belangrijkste bronnen van spijt werken als een fotonegatief van het goede leven. Als we weten wat mensen het meest betreuren, kunnen we dat omdraaien om te zien waar ze de meeste waarde aan hechten.

DEEL III: SPIJT HERZIEN

12. Ongedaan maken en *tenminstes* gebruiken **117**

Maar bij actiespijt heb ik nog altijd de mogelijkheid om het heden te herijken – om Ctrl+Z te typen op mijn existentiële toetsenbord.

13. Blootgeven, zelfcompassie en afstand nemen **187**

Als we een simpel proces van drie stappen volgen, kunnen we de spijt blootleggen, reframe hoe we daarnaar en naar onszelf kijken en een les trekken uit de ervaring om onze daaropvolgende beslissingen te herzien.

14. Anticiperen op spijt	209
<i>Als universeel geneesmiddel heeft verwachte spijt een paar gevaarlijke bijwerkingen.</i>	
Nawoord: spijt en verlossing	229
<i>Dankwoord</i>	234
<i>Noten</i>	236

Deel I

Spijt in ere hersteld

De onzin van geen spijt hebben

Op 24 oktober 1960 arriveerde een componist genaamd Charles Dumont bij het luxueuze appartement van Edith Piaf in Parijs, met een angstig gemoed en een liedtekst in zijn tas. Op dat moment was Piaf misschien wel de beroemdste artiest in Frankrijk en een van de bekendste zangeressen ter wereld. Ze was ook nogal fragiel. Hoewel ze pas vierenzeventig was, hadden verslavingen, ongelukken en een zwaar leven hun sporen nagelaten op haar lichaam. Ze woog nog geen 45 kilo. Drie maanden daarvoor had ze in coma gelegen als gevolg van leverschade.

Maar ondanks haar breekbare voorkomen was ze nog erg beweeglijk en heetgebakerd. Ze beschouwde Dumont en zijn partner, tekstdichter Michel Vaucaire, die hem vergezelde op deze missie, als tweederangsmuzikanten. Eerder die dag had haar secretaresse berichten achtergelaten met de bedoeling de afspraak af te zeggen. Piaf weigerde in eerste instantie om de mannen te spreken, waarmee ze hen dwong om ongemakkelijk af te wachten in haar zitkamer. Maar vlak voordat ze naar bed ging, verscheen ze, gehuld in een blauwe ochtendjas, en gaf ze toe.

Ze zou naar één liedje luisteren, zei ze. Dat was alles.

Dumont ging aan Piafs piano zitten en begon nerveus en met klamme handen zijn muziek te spelen, terwijl hij zachtjes de tekst uitsprak die Vaucaire had geschreven.¹

*Non, rien de rien.
Non, je ne regrette rien.*

*(Nee, helemaal nergens van.
Nee, ik heb nergens spijt van)*

Ze vroeg Dumont om het hele nummer te spelen en vroeg zich hardop af of hij dat echt geschreven had. Ze haalde er een paar vrienden bij, die toevallig op bezoek waren, om het te horen. Vervolgens haalde ze haar huishoudelijk personeel erbij om ook te luisteren.

Er gingen uren voorbij. Dumont speelde het lied steeds weer, meer dan twintig keer, volgens een van de aanwezigen. Piaf belde de directeur van L'Olympia, de beste concertzaal van Parijs, die vlak voor zonsopgang arriveerde om het werk te horen.

*Non, rien de rien.
Non, je ne regrette rien.
C'est payé, balayé, oublié.
Je me fous du passé.*

*(Nee, helemaal nergens van.
Nee, ik heb nergens spijt van.
Het is afgehandeld, uit de weg geruimd, vergeten.
Ik trek me het verleden niet aan.)*

Een paar weken later zong Piaf het lied, dat twee minuten en negentien seconden duurt, op de Franse televisie. In december, toen ze het uitvoerde als de spetterende finale van een concert dat bedoeld was om L'Olympia van de financiële ondergang te redden, werd ze tweëntwintig keer teruggeroepen voor een toegift. Tegen het eind van het daaropvolgende jaar hadden fans meer dan

een miljoen exemplaren van haar plaat 'Je ne regrette rien' gekocht, waarmee haar status uitgroeide van die van zangeres naar die van icoon.

Drie jaar later overleed Piaf.

Op een koude zondagochtend in februari 2006 werd Amber Chase wakker in haar appartement in de Canadese stad Calgary. Haar toenmalige vriend (en huidige echtgenoot) was de stad uit en daarom was ze de avond daarvoor uitgegaan met een groepje vriendinnen, van wie er een paar waren blijven slapen. De vriendinnen praatten en dronken mimosa's toen Chase, aangedreven door een combinatie van inspiratie en verveling, zei: 'Kom, we gaan ons vandaag laten tatoeëren!' Dus stapten ze in de auto en reden naar Jokers Tattoo & Body Piercing aan Highway 1, waar de tattoo-artiest van dienst twee woorden op de huid van Chase zette.

De tattoo die Chase kreeg, was vrijwel identiek aan die waar-toe Mirella Battista vijf jaar eerder en een kleine 4000 kilometer verderop besloot. Battista groeide op in Brazilië en verhuisde rond haar twintigste naar Philadelphia om daar te studeren. Ze genoot van haar nieuwe thuisstad. Naast haar studie vond ze een baan bij een plaatselijk accountantsbureau. Ze maakte veel vrienden. Ze kreeg zelfs een langdurige relatie met een Philly-man. De twee leken op een huwelijk af te stevenen toen zij en haar vriend, na een relatie van vijf jaar, uit elkaar gingen. Daarom keerde ze negen jaar nadat ze naar Amerika was gekomen, en op zoek naar wat ze een 'reset-knop' noemde, terug naar Brazilië. Maar een paar weken voordat ze vertrok liet ze twee woorden tatoeëren vlak achter haar rechteroor.

Zonder dat Battista het wist, had haar broer, Germano Teles, het jaar daarvoor een vrijwel identieke tattoo laten zetten. Teles raakte als jongetje in de ban van motoren, een liefhebberij die zijn

ouders, die beiden arts waren en bezorgd om zijn veiligheid, niet deelden of steunden. Maar hij leerde alles wat er te leren viel over motoren, spaarde zijn *centavos* op en kocht uiteindelijk een Suzuki. Hij was er helemaal weg van. Totdat hij op een dag over de snelweg vlak bij zijn geboortestad Fortaleza reed en zijdelings werd aangereden door een ander voertuig en gewond raakte aan zijn linkerbeen. Hiermee kwam er een einde aan zijn dagen als motorrijder. Kort daarna liet hij vlak onder de knie van zijn gewonde been een afbeelding van een motor tatoeëren. Daarnaast stonden twee woorden die de boog van zijn litteken volgden.

De tattoo die Teles die dag kreeg, was vrijwel identiek aan de tattoo die Bruno Santos in 2013 in Lissabon liet zetten. Santos is een human resources executive die Chase, Battista en Teles niet kent. Op een middag liep hij, gefrustreerd door zijn werk, zijn kantoor uit, rechtstreeks naar een tattooshop. Hij kwam weer naar buiten met een zinnetje van drie lettergrepen op zijn rechter onderarm.

Vier mensen, op drie continenten, elk met een tattoo die bestaat uit deze twee woorden: NO REGRETS.

Een heerlijke maar gevaarlijke doctrine

Sommige opvattingen doen hun werk in stilte, als een soort existentiële achtergrondmuziek. Andere worden lofliederen op een bepaalde levensstijl. Er zijn maar weinig credo's die luider klinken dan dat spijt hebben dom is – dat het tijdverspilling is en ons welzijn ondermijnt. Uit elke hoek van onze cultuur dreunt de boodschap. Vergeet het verleden; grijp de toekomst. Vermijd het zuur; geniet van het zoet. Een goed leven heeft één enkele focus (voorwaarts) en één belangrijke waarde (positiviteit). Spijt vertroebelt beide. Het is achteromkijken en het is onaangenaam – een toxine in de bloedbaan van het geluk.

Het is dan ook geen wonder dat het lied van Edith Piaf overal ter wereld de norm is gebleven en een toetssteen voor andere musici. Artiesten die songs hebben opgenomen met de titel ‘No regrets’ variëren van jazzlegende Ella Fitzgerald, Britse popster Robbie Williams, Cajunband Steve Riley & the Mamou Playboys, Amerikaanse blueszanger Tom Rush, Country Music Hall of Fame-ingewijde Emmylou Harris tot rapper Eminem. Luxe automerken, chocoladerepen en verzekeringsbedrijven hebben zich allemaal achter deze filosofie geschaard door in hun televisie-reclames gebruik te maken van Piafs ‘Je ne regrette rien’.²

En bestaat er groter trouw aan een geloofssysteem dan het letterlijk op je huid te dragen – zoals Bruno Santos, die deze moraal in zwarte letters tussen de elleboog en de pols van zijn rechterarm had vastgelegd?

Als duizenden met inkt bewerkte lichaamsdelen je niet overtuigen, kun je ook naar twee giganten uit de Amerikaanse cultuur luisteren, die niets met elkaar gemeen hadden in termen van sekse, religie en politiek, maar die het met elkaar eens waren over ditzelfde geloofsartikel. ‘Laat geen ruimte voor spijt’, adviseerde positief-denkenpionier dominee Norman Vincent Peale, die vormgaf aan het twintigste-eeuwse christendom en mentor was van Richard Nixon en Donald Trump. ‘Verspil geen tijd aan... spijt’, adviseerde rechter Ruth Bader Ginsburg, de tweede vrouw die toetrad tot het Amerikaanse Hoogerechtshof, die praktiserend Joods was en op gevorderde leeftijd een goddelijke status bereikte onder progressief Amerika.³

Of kijk naar de wereld van de *celebrities*, als dat jouw scene is. ‘Ik geloof niet in spijt,’ zegt Angelina Jolie. ‘Ik geloof niet in spijt,’ zegt Bob Dylan. ‘Ik geloof niet in spijt,’ zegt John Travolta. En transgender-ster Laverne Cox. En over gloeiende kooltjes lopende motivatiegoeroe Tony Robbins. En de headbangende Guns ’n Roses-gitarist Slash.⁴ En ik vermoed minstens de helft van de zelf-