

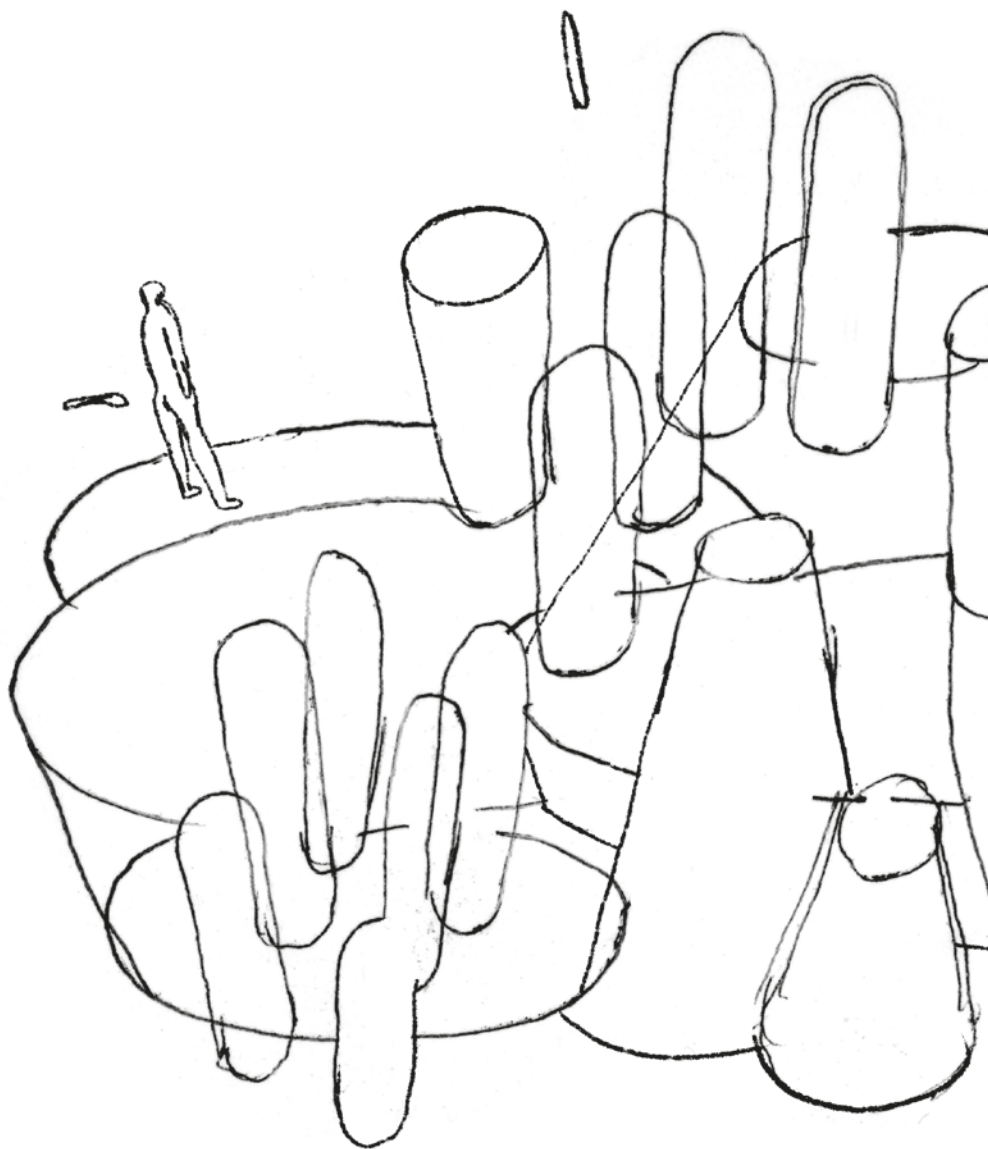
JOHAN TERRYN

met tekeningen van
RANDALL CASAER

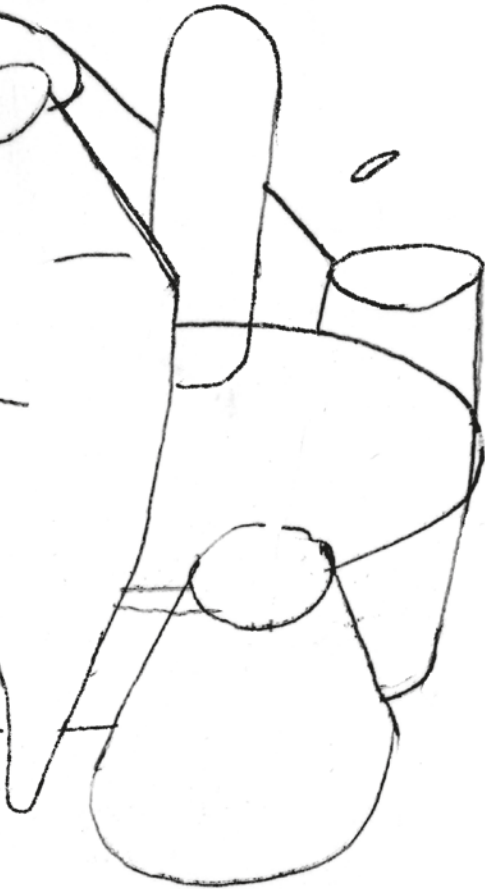
Tot
onze
grote
spijt

*Waarom je spijt
eerst moet omarmen
voor je kan loslaten*

Lannoo



Opgedragen aan Oscar en Remco.



INHOUD

1. *‘Het is tijd om te ontspijten...’*

Wat wil je kwijt voor het boek begint? – 11

2. *‘Ik heb al veel over u gehoord, maar ik weet niet wie ge zijt.’*

Hoe begint dit verhaal over spijt? – 15

3. *‘Mochten ze me nu vragen: wil je dat leven terug? Dan zeg ik: met twee handen pak ik dat terug. Met mijn twee handen.’*

Wat zegt je moeder over spijt? – 27

4. *‘Wanneer we door eigen toedoen, tegen onze eigen waarden in, het gevoel hebben dat we onszelf tekort hebben gedaan.’*

Wat is spijt? – 33

5. *‘Hoe ouder we worden en hoe meer tijd we hebben om op terug te blikken, hoe meer spijt gaat over de dingen die we niet hebben gedaan.’*

Waarom is het zo moeilijk om over spijt te praten? – 53

6. *‘Wat is het geweest dat het niet had moeten zijn? Of wat is het niet geweest dat het wel had moeten zijn?’*

Wat is het nut van spijt? – 61

7. *‘Ge wilt gewoon wat verdwazen in uw feelgodoase, een ganzen-donzen deken waarin elke plooi meteen wordt gladgestreken.’*

Wat staat spijt in de weg? – 71

8. *‘Tijd die voorbij is, is natuurlijk weg. Maar er is wel nog nu en de toekomst waarin je dingen anders kan gaan doen.’*

Hoe kan spijt feedback geven voor een beter leven? – 85

9. *‘Niet kiezen is alles verliezen.’*

Hoe kan je spijt vermijden? – 113

10. *‘Ge kunt niet loslaten wat niet verteerd is.’*

Hoe verteer je spijt? – 141

11. *‘Ge zit ermee in uw maag.’*

Hoe is de spijt binnengekomen? – 151

12. *‘Ge hebt iets op uw lever liggen.’*

Wat heeft je geen deugd gedaan? – 159

13. *‘Ge spuwt uw gal.’*

Wat maakt je boos? – 167

14. *‘Ge probeert mild te zijn voor uzelf.’*

Waarvoor kan je jezelf vergeven? – 173

15. *‘Het trekt aan uw nieren.’*

Wat maakt je verdrietig? – 191

16. *‘Ge zalft uw darmen.’*

Welke les leer je uit spijt? – 197

17. *‘Ge laat het los.’*

Wat heb je niet meer nodig? – 207

18. *‘Ge geeft het een plaats.’*

Wat doe je met het stukje spijt dat je niet kan loslaten? – 217

Nawoord – 231



De gevoelens die ons het meest kwetsen, die het hardst steken,
zijn meestal absurd:

het begeren van iets wat onmogelijk is, de nostalgie voor iets
wat nooit is geweest,

het verlangen naar wat had kunnen zijn, de spijt niet iemand
anders te zijn,

de ontevredenheid met hoe de wereld in werkelijkheid is.

Al deze halfslachtige verschijnselen van ons bewustzijn creëren
een ruw landschap in onszelf,

met een zon die altijd blijft ondergaan op wat we zijn.

– FERNANDO PESSOA

Uiteindelijk zal iets wat je liefhebt, je ontnomen worden.

En je zal huilend op de vloer vallen.

En een beetje later, of misschien veel later, gebeurt het.

Je valt huilend op de vloer terwijl je denkt: hé, ik val huilend op de vloer, en je ziet er het ridicule van in. En meer nog, je wist dat dit zou gebeuren en terwijl je daar op de grond ligt, kijk je naar de plek waar de muur en de vloer elkaar ontmoeten en je bedenkt dat je daar niet zo heel erg goed hebt geschilderd.

– RICHARD SIKEN





1.

‘Het is tijd om te ontspijten...’

Wat wil je kwijt voor het boek begint?

Dit boek gaat over spijt. Dit zijn de eerste woorden op het blanke blad. Ik hoop vurig dat ik bij het laatste punt op de laatste pagina geen spijt heb dat ik er ooit aan ben begonnen. Maar die garantie heb je nooit. Je kan weten wat je wil, maar nooit wat het wordt. Dat jij dit nu aan het lezen bent, is al een hele geruststelling.

‘Ik heb nooit spijt van dingen. Ik kijk vooruit, niet achterom.’

- Johan Terryn

Ziedaar een citaat van mezelf, ongeveer vijftien jaar geleden opgetekend. Nu ja, opgetekend, het is iets wat ik lang tegen mezelf heb gezegd en tegen wie er maar om vroeg. Spijt was niet meteen een gevoel waarmee ik graag door het leven wilde lopen en daarom drukte ik me zo uit. *‘De dingen lopen zoals ze lopen. Het is dat het zo moest zijn...’* Ik relativeerde misschien wel net iets te veel kapot.

‘Ik heb nergens spijt van.’ Dat motto droeg ik lang met me mee. Ik was er heilig van overtuigd dat je om positief in het leven te staan ook het best alle negatieve gevoelens uitsluit. Een beetje negeren. Wegdenken, zo je wil. Gek genoeg lukte dat ook aardig. Tenminste, ik kon het lange tijd volhouden. Nu mijn leeftijd al wat gezegend begint te worden, veel keuzes gemaakt zijn en kansen al genomen, voel ik dat er onderhuids ergens iets sluimert, onder een laagje relativerend eelt. Het is niet meteen iets waar ik mijn vinger op kan leggen, maar ik wil weten waar het over gaat.

‘Livet forstås baglæns, men må leves forlæns.’

- Søren Kierkegaard

Ziedaar een citaat van de Deense filosoof. *‘Het leven wordt dan wel achterwaarts begrepen, het wordt nog altijd voorwaarts geleefd.’* Dat brengt ons in die constante spanning tussen achterom en vooruit. We willen iets leren van wat we hebben gedaan, maar we willen ons ook niet te veel laten tegenhouden. Als we niet opletten, komen we in een spreidstand. Dat is niet comfortabel, want met de benen gespreid kan je niet lopen. Met de benen gespreid kan je alleen maar schijten. Spijt schijten. Excuseert u mij *le mot*. Zie de volgende quote.

‘Spijt is wat de geit schijt, met de benen gespreid.’

- volkswijsheid

In sommige streken komt er een ezel, een koe of een kat bij kijken. Ik kies nu even voor de geit vanwege het rijm.

Spijt is een vervelend gevoel, misschien wel omdat het opgeteld een dubbele vorm van verdriet is: het verdriet om wat anders had moeten lopen en het verdriet om dat met terugwerkende kracht te beseffen en met je mee te dragen. Dat dubbele verdriet willen we niet.

Tegelijk weten we ook: spijt mag ons niet tegenhouden om open te bloeien. Het mag onze toch al redelijk beperkte macht om onszelf te verwezenlijken niet de kop indrukken. Dus is het belangrijk om ons af te vragen: wat komt spijt ons precies vertellen? Welke behoeftes en verlangens schuilen erachter? En wat doe je met spijt die niet slijt?

Er bestaat zoiets als een moment waarop je het niet langer kan negeren. Ik heb er veel mensen over horen vertellen. Ik heb het zelf meegemaakt, spijt die letterlijk begint te knagen vanbinnen.

Nu weet ik onderhand: als je een gevoel negeert, negeer je ook de feedback. En als je de feedback niet oppikt, blijf je dezelfde fouten

maken. Als je de kamer binnen blijft komen met stront aan je schoenen, moet je misschien eens terugkeren op je stappen en ophouden met op de honden te vloeken.

Als ik het ergens lastig mee heb, wil ik het onderzoeken. Omdat ik geen wetenschapper ben maar wel een verteller, doe ik een verhalend onderzoek.

Ik heb met vrij veel mensen over hun spijt gepraat. Samen met Randall Casaer, mijn klankbord in dit project en illustrator van dit boek, heb ik hun verhalen uitgerafeld om het spijtproces bloot te leggen. We namen er samen een podcast over op, hij begeleidde me bij mijn theatervoorstelling *Tot onze grote spijt*. En nu maak ik de synthese in dit boek.

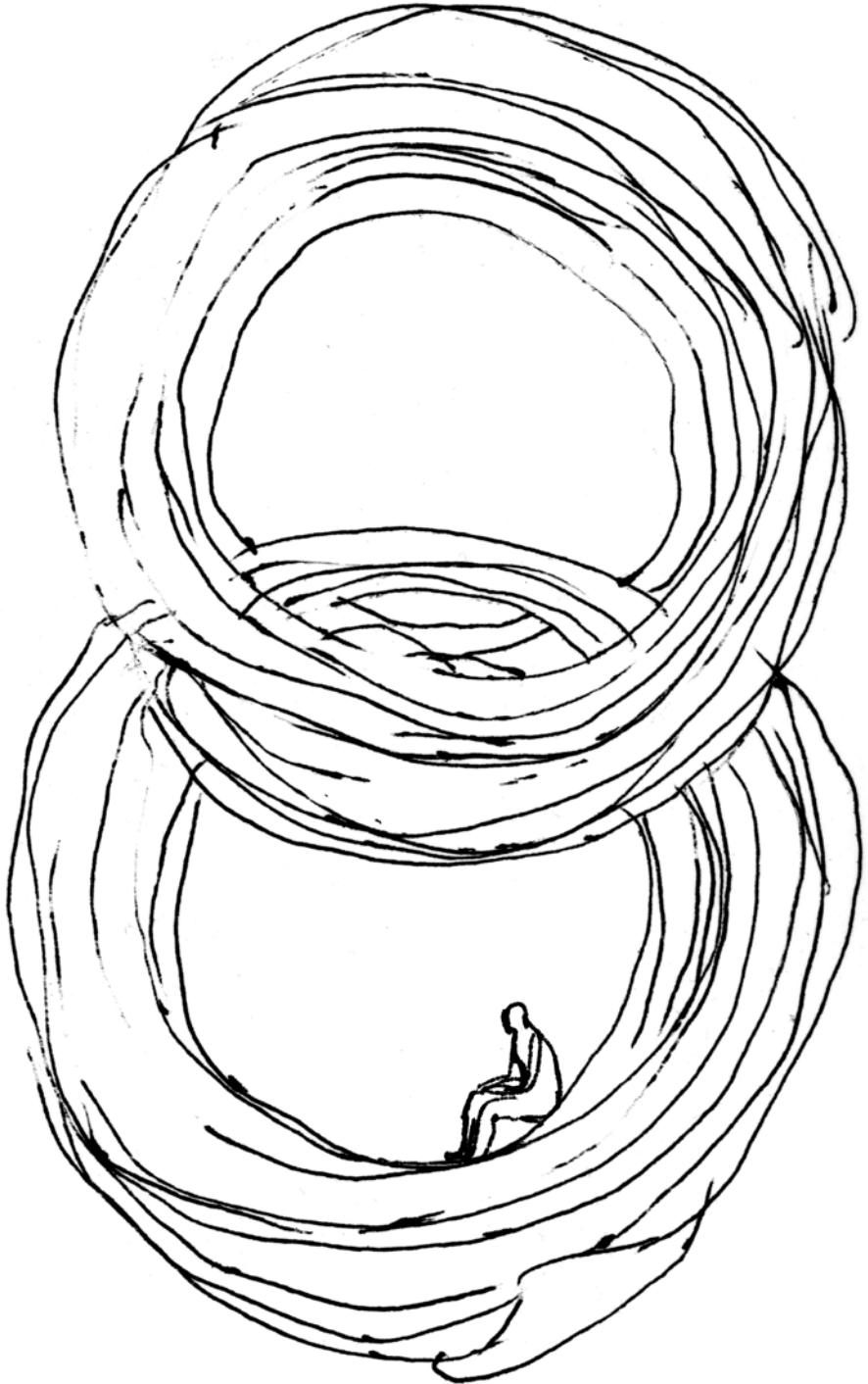
De teneur van mijn verhalend onderzoek kan ik alvast verklappen: spijt is vervelend, maar het is ook feedback op je leven. Wie de feedback op zijn eigen leven mist, leeft niet echt. Hij ondergaat. Als de omstandigheden jou bovendien in de hoek hebben gedreven waar de klappen vallen, is het bijzonder moeilijk om nog veerkrachtig te reageren. Je voelt jezelf een slachtoffer.

Wie spijt blijft negeren, riskeert in de lappenmand te vallen: de plek waar depressieve gedachten en lusteloosheid heersen. Wie de spijt in de ogen kijkt, kan iets leren. Tenminste, daar ga ik van uit. Dit boek probeert je alvast een manier aan te reiken om je spijt te verteren.

We zien spijt altijd als iets troosteloos, iets hopeloos, ontevredenheid over dingen uit het verleden die je hebben gebracht waar je nu bent. Maar er schuilt net zo goed een enorme kracht in spijt. Als je de spijt diep in de ogen durft te kijken, vind je de bouwstenen voor een tevredener leven.

Als er met dit boek en dit project ook maar een druppeltje hoop valt in die grote oceaan van spijt, ben ik alvast tevreden.

JOHAN



2.

*‘Ik heb al veel over u gehoord,
maar ik weet niet wie ge zijt.’*

Hoe begint dit verhaal over spijt?

Er is altijd wel iemand in een groep die een te lang durende stilte niet goed aankan. Daar probeer ik op te vertrouwen bij zo’n eerste keer. Ik kijk de cirkel traag rond op zoek naar degene die zich zal overgeven. Myrthe, een jonge Nederlandse van begin twintig, springt overeind. ‘Laat mij dan maar!’ De anderen lijken opgelucht.

Myrthe ploft in de vrije fauteuil naast mij. Ik vraag waar ze spijt van heeft.

‘Het was kerstavond, pakjesavond’, begint ze. ‘Ik zat gezellig aan tafel met mijn hele gezin. We aten en praatten. Op een gegeven moment, we hadden al wat wijn op, ontstond er een nare discussie die hoog opliep. Ik voelde me onbegrepen. Voor ik het wist, zei ik: “Wat is dit toch een kutgezin!” Iedereen viel stil. Ik meende dat natuurlijk niet echt, maar ik voelde me onbegrepen en gefrustreerd. Het kwam er echt uit geflapt.

Ik zie mijn vader nog wit wegtrekken. Hij was gekwetst, schoof zijn stoel naar achteren en is naar boven gegaan.’

‘Als je je die scène weer voor de geest haalt, wat ligt er dan op je maag?’ vraag ik.

‘Tja, ik had kerstavond in mijn eentje verpest. Ik had meteen verschrikkelijk veel spijt van die uitspraak, dat ik die woorden had

gekozen om mijn frustratie te uiten. Heel onnadenkend. Dat was helemaal niet nodig. Het kwam eruit in het heetst van de discussie. Ik ben er me heel bewust van dat ik dat woord niet had moeten gebruiken.’

‘Zeg je nu dat je niet gefrustreerd had mogen reageren?’

Myrthe denkt kort na. ‘De frustratie is niet erg als je in een discussie zit. Die mag er zijn. Maar mijn woordkeuze was ongepast, zeker op een moment waarop je verwacht het als gezin gezellig te hebben met elkaar. Dat woord “kutgezin” sneed er echt in. Het kwetste. Het kwam ook voort uit een soort impulsiviteit. Dus misschien is dát wel het giftige. Niet zozeer de woorden zelf, maar wel dat je ze eerst zegt en dan pas nadent.’

‘Levert die impulsiviteit soms ook leuke dingen op?’ wil ik weten. Myrthe lijkt me iemand die opgetrokken is uit spontaneïteit.

‘Zeker!’ zegt ze enthousiast.

‘Maar nu is het giftig?’ vraag ik voorzichtig.

‘Misschien zou ik het best een soort filter installeren. Een beetje impulsiviteit mag, maar in gevoelige situaties moet ik de rem weten staan. Ik moet de impulsiviteit loskoppelen van de frustratie. Dat is het.’

Ik kijk bewonderend naar Myrthe, die helemaal gefocust en zonder rem spreekt voor een groep van twaalf mensen, vreemden voor elkaar. Allemaal hebben ze zich voor dit Spijtsalon ingeschreven. We zitten ook echt in een salon, in een bonte collectie van fauteuils – de ene al wat meer versleten dan de andere – die in een kring opgesteld staan. De elf anderen zitten geboeid te luisteren en te knikken. Ik voel me nog wat onwennig in mijn rol als gespreksleider, maar Myrthe is een open boek, dus lees ik hardop verder.

‘Waar ben je boos om?’ vraag ik.

‘Het kwam door de machteloosheid. Ik werd niet begrepen in mijn eigen gezin. Dat voelde verschrikkelijk.’

‘Als je die boosheid mag uiten, wat roep je dan?’

Myrthe verheft haar stem. ‘Laat me nu eens gewoon uitspreken

en zeggen wat ik wil zeggen. Luister eens naar mij, dan hoef ik niet zulke kutwoorden te gebruiken!’

‘Zo. Dat is gesproken.’ Ik knik lachend. Haar blik smelt mee. ‘Kan je ook met een zekere mildheid naar jezelf kijken in die kerst-ruzie?’

‘Ik kan wel begrip tonen voor die frustratie. Soms moet het er ook gewoon uit als je boos bent. We zeggen allemaal wel eens iets onnadenkends, dus dit was mijn moment.’

‘Wist je dat het zo’n effect zou hebben op je vader?’

‘Nee, op dat moment zei ik het niet om dat effect te krijgen. Ik was gefrustreerd, ontevreden en moe. Het was niet mijn intentie om iemand te kwetsen. Dus ja, zo kan ik ook mild zijn: het waren geen bewust gekozen woorden, maar woorden die ik eruit flapte omdat ik nu eenmaal impulsief ben. Die woorden waren niet bedoeld om een einde te maken aan het gesprek.’

‘Waar ben je verdrietig om?’

Myrthe slikt iets weg. ‘Het feit dat ik mijn vader heb gekwetst. Dat is iets wat ik nooit heb gewild.’

Ik laat haar even haar woorden voelen en vraag dan: ‘Wat kan je hieruit leren?’

‘Allereerst dat ik soms best mag nadenken voor ik iets zeg. Dat impulsiviteit goed kan zijn, maar niet altijd handig. Zeker als ik gefrustreerd ben, houd ik mijn woorden het best in de gaten. Ik zag onmiddellijk dat ik mijn vader kwetste en daardoor stond ik ook meteen stil bij het feit dat we het eigenlijk wél goed hebben samen. Er was geen reden om dat zo te zeggen. Soms ben je het niet eens met elkaar, dat is ook oké, dus waar zijn die woorden voor nodig?’

‘Je kwam instant tot het besef dat je helemaal niet in een kutgezin leeft?’

‘Ja, ik weet dat het gezin belangrijk is voor mijn ouders, daar heb ik weer bij stilgestaan.’

‘Wat zou je nu dan kunnen loslaten?’

‘De angst dat mijn vader echt dacht dat ik het meende, dat hij met dat gevoel blijft zitten. Nu weet hij ook wel dat ik hem niet *En*



Spijt is niet wat de geit schijt.

Spijt is pijn die het leven de moeite waard maakt.

Spijt is een signaal van een onvervuld verlangen.

Ge zijt zot als ge niet luistert.

Het is niet de bedoeling zonder spijt te leven.

Het is de bedoeling dat we niet in zelfverwijt blijven hangen.

Loopt af en toe eens door uw spijtverteringsstelsel.

Want spijt komt u niet herinneren aan de fouten die ge hebt gemaakt,

maar aan het feit dat ge verlangt naar beter.

En helemaal op 't eind is er maar één ding belangrijk:

'Als ze nu moesten zeggen, wil je dat leven terug? Dan zeg ik: met twee handen pak ik dat terug... Met mijn twee handen...'

Uit: *Tot onze grote spijt, de theateervoorstelling*



NAWOORD

Ik heb het geprobeerd, die mysterieuze spijt, die Sandemanfiguur, bij de kraag vatten, en ik denk dat ik er geen spijt van heb. Integendeel. ‘Regret is mostly caused by not having done anything’, zei Charles Bukowski in *You Get So Alone at Times That it Just Makes Sense...*

Bijzonder veel dank aan Randall Casaer, die me hier meesterlijk in heeft vergezeld. En aan alle mensen die me hun verhaal hebben toevertrouwd.

Dank aan Het Nieuwsblad, De Studio en Uitgeverij Lannoo om het drieluik van dit project te ondersteunen: de podcast, de theatervoorstelling en het boek.

Je hebt in dit boek vaak over de Spijtsalons kunnen lezen, bijeenkomsten in kleine groep waarin we het spijtverteringsstelsel doorlopen met de aanwezigen en hun verhaal. Af en toe organiseer ik er nog zo een voor degenen die het ook eens willen meemaken. Check daarvoor mijn website johanterryn.com. Ook de speellijst en de podcast vind je daar terug.

Nog één vraag voor ik je loslaat. Stel dat je dit leven, zoals je het tot nu hebt geleefd, nog een keer opnieuw zou moeten leven – met alle mislukkingen en successen, hetzelfde geluk, dezelfde miserie, dezelfde spijt – zou je dat dan doen? Zou je het met twee handen opnieuw vastpakken?

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Illustraties

Randall Casaer

Vormgeving

Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Auteursfoto

Diego Franssens

© Uitgeverij Lannoo nv, 2023 en Johan Terryn

D/2023/45/400

ISBN 978 94 014 9691 9

NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.