20060213 AD Spijt is regel geen uitzondering

AD BERGSMA - Spijtoptanten op leeftijd dienen het verleden los te laten - Spijt hebben over gedane zaken is vooral spijtig als je ouder bent

Een van de wreedheden van het leven is dat naarmate je ouder wordt en meer dingen fout hebt gedaan, je minder mogelijkheden hebt om spijt constructief te gebruiken. Je hebt veel grote beslissingen genomen, maar de lijst met herstelopties is korter. Wie dertig is kan geen topsporter meer worden, een vrouw van veertig is bijna niet meer vruchtbaar, een man van vijftig maakt geen indruk meer door met zijn spierballen te rollen in een wit T-shirt en wie met pensioen is, kan zijn carrière niet meer redden.

De Duitse psycholoog Carsten Wrosch heeft aangetoond dat spijt op verschillende leeftijden verschillende gevolgen heeft. Jonge mensen, die zichzelf verwijten maken over wat zij hebben gedaan of nagelaten, ondervinden hier weinig nadeel van. Integendeel, voor hen fungeert spijt als een aansporing om het bij een volgende keer beter aan te pakken. Ouderen met spijt gaan hier vaker onder gebukt. Zij slapen slechter, zijn vaker ziek en voelen zich terneergeslagen. Zij leven niet in het hier en nu, maar bedenken zich hoeveel mooier hun leven zou zijn als ze maar dit of dat hadden gedaan.

De uitweg is duidelijk. Spijtoptanten op leeftijd dienen het verleden los te laten en doelen te stellen die nog wel haalbaar zijn. Maar hoe bereik je dat? Wrosch geeft een aantal suggesties waarvan in de praktijk is aangetoond dat zij werken. Een eerste stap is beseffen dat anderen evenveel redenen hebben tot spijt. We zijn nu eenmaal mensen en dat betekent dat we op den duur allemaal dingen doen die we later betreuren. Spijt is dus geen uitzondering, maar regel en dat betekent dat de verwijten aan jezelf milder mogen. Bouw deze mildheid uit door je te vergelijken met mensen die het slechter hebben gedaan. Ga tot slot na welke externe omstandigheden de vergissing mede hebben veroorzaakt. Die gemiste opleiding is jammer, maar als je jong bent en vrienden hebt die graag feesten, is een avondstudie veel gevraagd.

De gerontoloog Theo van Tilburg van de Vrije Universiteit vult aan: ,,Eigenlijk komt het erop neer dat je op elke leeftijd een reële inschatting moet maken van wat haalbaar is in je situatie. Als je net gescheiden bent en je wilt zo snel mogelijk een nieuwe partner en niet nadenken over wat mis is gegaan, dan is de kans groot dat je weer in dezelfde problemen verzeild raakt. Mensen knappen veel meer op als zij zich realiseren dat een partnerrelatie niet zaligmakend is. Deze mensen zijn meer ontspannen en benaderen elke man of vrouw niet als een potentiële partner. Deze mensen voelen zich niet alleen beter, maar hebben ook meer kans toch nog een nieuwe partner te vinden.''

Wie lief is voor zichzelf, vindt anderen die bereid zijn dit voorbeeld te volgen.