

Sorry?

Wat vind je vervelender; spijt hebben van iets wat je wel hebt gedaan of van iets wat je niet hebt gedaan? Een vraag die op het eerste gezicht gemakkelijk te beantwoorden lijkt, maar al snel verwarring zaait wanneer je er iets langer over doorpraat. Ongeveer twintig mensen verdeeld over vier socratische gespreksgroepen kregen deze vraag voorgeschoteld. Toen we de conclusies uit de gesprekken naderhand met elkaar vergeleken, kwamen we tot een aantal bijzondere inzichten.

Socratisch?

Praten als een grijze stadsgek, dat is wat je doet tijdens een Socratisch gesprek. Socrates was de eerste van de drie meest invloedrijke filosofen (naast Plato en Aristoteles) uit de Griekse oudheid. Tijdens een socratisch gesprek gebruiken we zijn 'vroedvrouwtechniek' om kennis uit mensen geboren te laten worden. Hij ging er van uit dat iedereen alles al weet, maar dat we die kennis alleen naar boven kunnen halen door de juiste vragen te stellen.

De eerste antwoorden die verschillende mensen intuïtief op de vraag gaven waren: *"Spijt hebben van dingen die je wel hebt gedaan kun je niet terugdraaien. Maar dingen die je niet hebt gedaan, daar komt (in de meeste gevallen) wel weer een nieuwe kans voor"* of *"Ik zou het erger vinden om spijt te hebben van iets wat ik niet heb gedaan, want dan heb ik kansen laten liggen en dan leef je niet genoeg"* en *"Ik heb liever spijt van iets wat ik gedaan heb, zodat ik daarvan kan leren, dan erover blijven dubben waarom ik een kans heb laten schieten"*. Aan het laatste antwoord is iets bijzonders: het is positief geformuleerd, terwijl de vraag negatief gesteld is. Een aantal van de deelnemers van de socratische gesprekken raakten hierdoor volledig in de war.

De ideale casus

Tijdens het eerste en tweede gesprek kwamen we er al snel achter dat zonder een helder voorbeeld – de zogenoemde casus – je snel in de war raakt bij het zoeken naar een antwoord. Bij deze vraag zijn er zelfs twee casussen nodig, omdat we het hier over twee kanten van eenzelfde grootheid (spijt) hebben: iets laten (passief) en iets doen (actief). Daarbij is het belangrijk dat de casussen op hetzelfde niveau zitten. Het vergelijken van een casus waarin je een feestje mist (spijt hebben van iets wat je niet hebt gedaan) en waarin je je partner hebt bedrogen (spijt hebben van iets wat je wel hebt gedaan) zorgt voor een hoop verwarring. De meeste mensen zouden in dit voorbeeld liever spijt hebben van dat ze een feestje hebben gemist dan dat ze hun partner bedrogen hebben, vanwege de minder heftige impact op hun leven. Vandaar dat we voor deze beschouwing twee fictieve voorbeelden gebruiken die gelijk zijn aan elkaar.

Peter is een alleenstaande man van vijftig. Hij heeft een losbandige jeugd gehad waarin hij veel geëxperimenteerd heeft met drank, drugs en vrouwen. Nu snakt hij naar een vaste relatie, maar die lopen een voor een stuk omdat de vrouwen hem niet vertrouwen als ze achter zijn teugelloze verleden komen. Peter heeft spijt van zijn verleden omdat hij deze niet meer kan terugdraaien.

Heleen is een gelukkig getrouwde vrouw van vijftig. Ze was twintig toen ze trouwde met haar voormalige man. Ze kregen jong kinderen. Nu zijn haar kinderen allemaal volwassen en bekruipt haar het gevoel dat ze niet genoeg heeft genoten van haar jeugd, omdat ze al zo vroeg aan een gezin is begonnen. Ze maakt zichzelf gek met de welbekende 'wat als-zinnen' die constant door haar hoofd spoken.

Deze twee voorbeelden zijn qua grootheid gelijk aan elkaar, dus gemakkelijk te vergelijken. Peter vindt het erger dat hij spijt heeft van iets wat hij wel heeft gedaan (kiezen voor een losbandige jeugd) en Heleen vindt het erger dat zij spijt heeft van iets wat zij niet heeft gedaan (kiezen voor een meer losbandige jeugd).

Wat is spijt eigenlijk?

Tijdens het eerste gesprek onder filosofiestudenten werd al snel duidelijk dat het nodig was spijt een specifieke definitie te geven om de vraag duidelijker te maken. Na meer dan een uur praten over wat spijt eigenlijk precies is, formuleerden we het volgende:

Spijt is een (tijdelijk) gevoel van onbehagen over iets wat je wel of niet gedaan hebt en waar je uiteindelijk niet tevreden over bent of je je schuldig over voelt.

'Tijdelijk' staat hier tussen haakjes omdat spijt in de meeste gevallen van tijdelijke aard is. Na een tijdje ebt het gevoel weg en heb je er vrede mee. In sommige extreme gevallen is het zo dat mensen de rest van hun leven ergens spijt van hebben, bijvoorbeeld over het plegen van een abortus. Verder kwamen we erachter dat als je spijt voelt, je er bewust van bent dat je de verkeerde keus gemaakt hebt. En dat het nauw verbonden is met kansen wel of niet pakken.

Spijt is relatief

Het antwoord op deze vraag is voor iedereen anders, afhankelijk van karakter en opvoeding. We kunnen dus niet unaniem beslissen wat erger is. Een van de belangrijkste conclusies die uit alle gesprekken en ook uit onze casus naar boven kwam, is dat spijt vaak gebonden is aan de normen en waarden die je van je ouders of cultuur meekrijgt. Daarbij is spijt vooral situatiegebonden en hangt de sterkte van het gevoel van spijt af van de impact die het heeft op een mensenleven.

Uit de gesprekken kwam ook naar voren dat het uitmaakt of je van tevoren goed over de keuze hebt nagedacht of niet. Want als je er goed over hebt nagedacht en het blijkt nog de verkeerde keus, dan is dat meestal vervelender dan als je kunt zeggen dat 'je er ook niet goed genoeg over nagedacht had'. Dan is de onmacht namelijk groter. Dat heeft ook te maken met verantwoordelijkheidsgevoel en keuzevrijheid. Hoe meer verantwoordelijkheid en keuzevrijheid je had bij een keuze, hoe vervelender het is als die keuze toch niet goed blijkt. Had je weinig vrijheid en verantwoordelijkheid bij en voor je keuze, dan voel je je minder schuldig over een verkeerde keuze.

Ook het verschil tussen leeftijden en generaties was een duidelijke maatstaaf. Uit een socratisch gesprek tussen een man en vrouw van rond de vijftig, bleek dat zij het erger vonden spijt te hebben van iets wat ze wel gedaan hadden. Terwijl de jongvolwassenen van rond de twintig het erger vonden om spijt te hebben van iets wat ze niet hadden gedaan. De oudere generatie hield hierbij vooral rekening met normen en waarden, de jongere generatie met de kansen die ze zouden missen.

Ten slotte kwamen er tijdens de gesprekken een hoop andere bijzonder interessante vragen over spijt naar boven. Of spijt bijvoorbeeld tot een beter leven kan leiden en of spijt goed of slecht kan zijn. Ook vroeg iemand zich af of spijt altijd door een verkeerde keuze komt. Daarbij gaf hij het volgende voorbeeld: als je in een relatie stapt, dan is dat op dat moment een goede keuze, want je bent verliefd. Maar dan blijkt diegene vreemd te gaan. Was het dan nog steeds zo'n goede keuze? Allemaal interessante dingen om nog verder over te filosoferen. Maar voor nu zijn we er in ieder geval achter dat spijt relatief is en kan afhangen van ontzettend veel verschillende factoren.