Spijt
De grote Oh-emotie

Wat is spijt eigenlijk? Hoe kom je eraan en hoe kom je eraf? Heb je er wat aan of kun je er iets mee? Kortom: alles over spijt.

Kan ik hem nog ruilen?

Engelse vrouwen hebben veel spijt. Vooral van hun echtgenoot. Oh, was ik maar bij moeder thuis gebleven, denkt twintig procent van de getrouwde vrouwen volgens de krant *The Daily Mail*. Zijn die Engelsmannen dan echt zo irritant? Wellicht. Maar niet irritanter dan Nederlanders. Want ook Nederlandse vrouwen hebben veel spijt. Uit onderzoek van *Psychologie Magazine* blijkt dat slechts veertien procent van de vrouwen precies dezelfde keuzes zou maken als ze hun leven over mochten doen. 'Spijtaankoop' nummer één? Precies: manlief!

Top 3 meeste spijt

1. partnerkeuze
2. opleiding
3. persoonlijke ontwikkeling

bron: Psychologie Magazine

EEN ÉCHTE SPIJTTOPPER: COSMETISCHE 'INGREPEN', VARIËREND VAN KAPSELS TOT TATOEAGES

'De mens heeft zowel spijt over de domheden die hij begaan heeft als over de domheden die hij niet begaan heeft'

De Franse dichter Paul Valéry

Van spijt tot berouw & van kwaad tot erger

Spijt is geen moderne emotie. Ook in de Bijbel hadden ze er al last van, vraag maar aan Eva. In 1908 stond de volgende definitie van spijt in het *Handwoordenboek van Nederlandsche Synoniemen*: 'Het pijnlijke gevoel, dat zich van ons meester maakt bij het besef dat wij verkeerd gehandeld hebben.' Tegenwoordig is de omschrijving wat minder dramatisch: 'Het jammer vinden, omdat je iets verkeerd hebt gedaan'. Wist je dat spijtgevoelens er in vier gradaties zijn?

1. Spijt drukt dit gevoel het zwakst uit
2. Leedwezen is net iets sterker
3. Berouw is een aanhoudend leedwezen
4. Wroeging is de hoogste trap van berouw over een 'gepleegd kwaad'

My way

It's no use crying over spilt milk, zeggen de Britten. En terecht. Het is onproductief en ongezellig om jezelf te kwellen met 'had ik maar'-gedachten. Wat gebeurd is, is gebeurd. Niets meer aan te veranderen. Helaas pindakaas. Toch kan spijt heel nuttig zijn, maar dan moet je wel eerst stoppen met vechten. Accepteer wat er is gebeurd. Verspil geen energie door te vechten tegen wat je voelt. Voel wat je voelt. Alleen als je jezelf en de feiten onder ogen ziet, is spijt om te toveren in iets nuttigs. Geef toe dat het ellendig is. Dat je fout zat. Dat je verdrietig bent. Vergeef jezelf. Want daarna mag je zingen... Uit volle borst en zo vals je maar kunt: 'I did it my way!'

MANNEN EN VROUWEN

Vrouwen hebben vaker spijt van een one-night-stand dan mannen, dat is wetenschappelijk aangetoond door professor Anne Campbell. Van die conclusie zijn we niet echt onder de indruk, we wisten het natuurlijk al lang. Je hoeft ook geen Einstein te heten om te zien dat vrouwen sowieso vaker spijt hebben dan mannen. Ook dat is wetenschappelijk bevestigd door verschillende onderzoekers. Waaróm vrouwen vaker spijt hebben dan mannen, is nog niet officieel bekend. Maar we kunnen de uitslag wel raden. Vrouwen zijn nu eenmaal emotioneler dan mannen. En spijt is een emotie, dus daarom hebben vrouwen er vaker 'last' van.

Spijt kwijt

Wil je je spijt kwijt? Goed bekijken waar de spijt vandaan komt, kan heel verhelderend zijn. Alle emoties zijn in vier basisemoties op te delen. Woede, angst, verdriet en plezier. Spijt is een mengeling van woede en verdriet. Wat voel je eigenlijk? Woede of verdriet? Vaak wil je een van de twee dingen niet voelen. Wel het verdriet, maar niet de boosheid. Of andersom. Of je hebt het niet in de gaten dat je eigenlijk boos bent.

TOP-3 SPIJTAANKOPEN
1. SCHOENEN
2. KLEDING
3. COSMETISCHE PRODUCTEN

Spijtaankopen

Op shopgebied zijn vrouwen superieur, dat zal niemand tegenspreken. Daar hoeven wij onszelf niet voor op de borst te slaan, shoppen is gewoon een oerinstinct. Die koopdrang, die impulsiviteit, is aangeboren. Dus we hoeven ons ook niet schuldig te voelen dat we zoveel spijtaankopen doen. Logisch gevolg van die spontaniteit. Genetisch bepaald ook nog. Oervrouwen hadden vast ook al spijt van hun neusbotjes. En ze hadden zonder twijfel uitpuilende grotten, met nooit gebruikte dingen: dikmakende berenvellen, te krappe moccassins, onhandige kookketels. Overvloed. Reserve. Net als onze vetrolletjes.

Goed gevoel over **vreemdgaan**

Deze cijfers komen uit een onlangs gehouden enquête onder vrouwen:

- 22 procent van de vrouwen gaat vreemd
- 66 procent daarvan heeft geen spijt.

Tja. Wat moeten we daar nu van denken? Eén op de vijf vrouwen, dat is veel. En daarvan heeft meer dan de helft geen spijt, dat is zelfs behoorlijk. Het heeft geen zin om ons af te vragen wie dat dan zijn, al die spijtloos vreemdgaande vrouwen. Jij natuurlijk niet. En ik trouwens ook niet. Een betere vraag is: waarom? Doodgebloede relaties, overslaande vonken en wraak op ontrouwe partners blijken de hoofdargumenten te zijn voor het vreemdgaan. En daarmee snappen we direct het gebrek aan spijt: spijt voel je alleen als je iets hebt gedaan tégen je gevoel in. Als iets goed voelde, dan krijg je daar geen spijt van. Alle normen en waarden ten spijt!

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

De Franse zangeres Edith Piaf

TEKST SJAKKELIEN SCHILDER