

Had ik maar ...

Had ik maar ...

Robert L. Leahy

Waarom je zonder spijt niet verder komt

Boom



Oorspronkelijke titel: *If only: Finding freedom from regret*. Copyright 2022 by Robert L. Leahy and Guilford Press.

© Nederlandse vertaling: Boom, 2023.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Vertaling: Albert Witteveen

Verzorging omslag: Bart van der Tooren

Verzorging binnenwerk: Mat-Zet bv, Huizen

ISBN 978 90 2445 089 3

NUR 770

www.boompsychologie.nl

Inhoud

Dankwoord	7
Inleiding	9
Stap 1: Krijg inzicht in spijt	19
1 Wat is spijt?	21
2 Hoe spijt werkt	36
Stap 2: Leren goede beslissingen te nemen	65
3 Welke aannames sturen je beslissingen en voeden je spijt?	67
4 Hoe ervaar je risico?	90
5 Leidt je verwachting van spijt tot activiteit of inactiviteit?	117
6 Een keuze maken	143
Stap 3: Maak spijt tot een positieve kracht	171
7 Effectief omgaan met teleurstellende resultaten	173
8 Afstand nemen van piekeren	205
9 Leren van schuldgevoelens	225
10 Productieve spijt benutten	251
Een laatste woord: Terugkijken terwijl je vooruitkijkt	272
Bronnen	279
Literatuur	282
Register	294
Over de auteur	304

Dankwoord

Het is altijd een uitdaging om recht te doen aan de mensen die me hebben geholpen en die via hun werk mijn schrijven hebben beïnvloed. Maar ik begin met Bob Diforio, die al vele jaren een toegewijde, effectieve en wijze literair agent is en altijd inspireert met zijn ervaringen en gevoel voor humor. En ook dank aan mijn redacteurs bij The Guilford Press, Kitty Moore en Christine Benton, die behulpzaam zijn geweest bij de details van het organiseren van de complexe boodschap van dit boek, en die met hun gevoel voor humor een grote verademing waren bij de diepe duik in het verschijnsel spijt. Ook wil ik mijn research- en redactie-assistenten – Nicolette Molina, Jack Frank en Alana Silber – bedanken voor hun zorgvuldige onderzoek, literatuuroverzichten en nauwkeurige redactie van het manuscript.

Tal van collega's – van wie velen ook vrienden zijn – hebben me beïnvloed, me aangemoedigd en vragen gesteld bij mijn ideeën, en hun steun zal ik altijd koesteren: Aaron Beck, David A. Clark, Ray DiGiuseppe, Windy Dryden, Paul Gilbert, Allison Harvey, Steve Hayes, Stefan Hofmann, Rod Holland, Steve Holland, Lynn McFarr, Lata McGinn, Doug Mennin, Jim Nageotte, Costas Papageorgiou, Shirley Reynolds, John Riskind, Bill Sanderson, Phillip Tata, Dennis Tirsch, Edward Watkins en Adrian Wells. Ik dank ook mijn collega's van het American Institute for Cognitive Therapy in New York (www.cognitivetherapynyc.com), die geduld met me hebben gehad toen ik dit alles in verschillende stadia presenteerde tijdens de case-besprekingen die we elke woensdag houden.

En natuurlijk draag ik dit boek, zonder enige spijt, op aan mijn levenspartner Helen, van wie de kracht, compassie, intelligentie en liefde voor het leven alles overstijgen.

Inleiding

Wat heb je nou aan spijt?

Iedereen heeft op een bepaald moment in het leven weleens spijt van iets. Waarom blijf je stilstaan bij beslissingen uit het verleden? Waarvan heb je het meest spijt? Zet spijt je aan tot een of andere actie – of brengt spijt je af van het ondernemen van enige actie? Misschien lees je dit boek omdat je het beu bent om iets te doen aan gevoelens van spijt, waardoor je wegzinkt in zelfhaat of in gedachten een toekomst voor je ziet die leeg en nutteloos is. Of omdat je het beu bent om almaar te piekeren (ook wel *rumineren* genoemd) over de kansen die je voorbij liet gaan omdat je bang was een fout te maken. Of omdat je het gevoel begint te krijgen dat al je grote beslissingen slecht zijn geweest en dat je die rampen had moeten zien aankomen.

Zoals de meeste dingen in het leven heeft spijt ook zijn nut. Spijt kan een schavot zijn waarop je je hoofd in de strop steekt, maar het kan ook iets zijn waarvan je kunt leren. Je kunt wat je hebt geleerd gebruiken om verder te gaan, misschien in een andere richting, waardoor er deuren opengaan waaraan je nooit had gedacht. Spijt kan je helpen andere beslissingen te nemen, op een manier die onnodige of bovenmatige spijt tot een minimum beperkt. Niemand kan echter de toekomst glashelder voorspellen; dus een zekere vorm van spijt is onvermijdelijk. Het goede nieuws is dat we kunnen kiezen wat we met spijt doen als die zich voor- doet.

Dit boek is een reis langs de voor- en nadelen van spijt en alles wat we daarvan weten. Ik hoop je te laten zien dat je spijt in je voordeel kunt gebruiken, dat je van spijt kunt leren, en dat je zelfs plannen kunt maken

voor als je spijt krijgt. En ik laat je zien dat wanneer je in de ban van spijt raakt, erdoor in de val wordt gelokt en wordt overspoeld door schuldgevoel, zelfverwijt en alles blokkerende twijfel, er een uitweg is.

‘Had ik maar ...’ hoeft niet de conclusie te zijn.

De conclusie moet zijn: ‘Volgende keer ...’

We kunnen er moeilijk van uitgaan dat we een volwaardig leven kunnen leiden zonder enige vorm van spijt. Ieder van ons kan zich indenken dat het beter zou zijn geweest als we op een bepaald punt een andere keuze hadden gemaakt. En velen van ons denken dat we er in de toekomst misschien spijt van krijgen als we nu een keuze maken. Spijt kan ervoor zorgen dat we in het verleden blijven hangen, blijven terugdenken aan genomen beslissingen en fantaseren dat het leven beter zou zijn geweest als we maar anders hadden gehandeld. Door spijt kunnen we zo in het verleden vast komen te zitten dat we niet in staat zijn verder te gaan als we een nieuwe beslissing overwegen, en al vooruitlopen op waar we spijt van zouden kunnen krijgen als die niet zo uitpakt als verwacht. Als je net zo bent als de meeste mensen, kun je af en toe vastlopen op spijtgevoelens, omdat je blijft stilstaan bij wat je al dan niet deed, en, zonder oog te hebben voor de positieve kanten van je huidige leven, jezelf bekritiseert, overmand door een stortvloed aan negatieve gevoelens als angst, verdriet, wroeging, teleurstelling en wanhoop. Er zijn momenten dat ieder van ons verstrikt raakt in gedachten als ‘ik had kunnen, willen, moeten’ en dan blijven we daarmee bezig, achtervolgd door onze gevoelens van spijt. Sommigen van ons komen daar nooit meer los van.

Lisa kwam bij me toen ze eind dertig was. Ze klaagde verbitterd over twee langdurige relaties waarin de man haar naar haar gevoel had doen geloven dat ze zouden gaan trouwen. Terwijl haar biologische klok verder tikte, bleef ze aandringen op een duurzame verbintenis zonder dat ze die kreeg. Lisa was boos en depressief, en had het gevoel dat de tijd op-raakte. Ze piekerde erover hoe oneerlijk dit was, omdat ze andere mogelijkheden onbenut had gelaten en niet wist of ze de mannen de schuld moest geven of zichzelf. Lisa’s spijt werd aangewakkerd door haar over-

tuiging dat ze een echtgenoot nodig had om gelukkig te zijn en een man om een kind te krijgen. Iets anders volstond niet.

Mei is partner in een start-up die geen toekomst lijkt te hebben. Ze denkt nu dat ze voor een traditionelere loopbaan had moeten kiezen, met meer zekerheid en minder verantwoordelijkheid. Mei zit urenlang te dagdromen over het leven dat ze had kunnen leiden als ze niet was gaan werken bij de start-up die haar zo aantrekkelijk leek toen ze jonger was. Ze kijkt naar vrienden die genieten van banen en inkomens met meer zekerheid en vindt dat ze dwaas, naïef en onverantwoordelijk heeft gehandeld omdat ze niet inzag dat er risico's waren. Nu denkt Mei dat elke beslissing die ze neemt op een mislukking zal uitlopen omdat ze haar beroepskeuze ziet als een onomkeerbare ramp.

Kevin is al twaalf jaar met Gabriela getrouwd, en het lijkt wel alsof ze alleen nog maar ruziemaken. Ze is koud, onverschillig en afstandelijk geworden, laat zelden iets blijken van genegenheid. Bij hun eerste dates geloofde Kevin dat Gabriela de oplossing was voor zijn eenzaamheid en gebrek aan zelfrespect. Hij dacht: Dit is het beste wat ik kan doen, ik word er immers niet jonger op. Nu heeft Kevin er spijt van dat hij met haar is, maar hij ziet geen uitweg omdat ze een zoon van vijf hebben. En bovendien: wie zou hem nu nog willen?

Misschien kun je zelf over jouw spijt ook wel een verhaal schrijven. Misschien lijkt het alsof gevoelens van spijt je blijven achtervolgen. Dat ze je volledig in beslag nemen. Je denken kan erop gefocust zijn terwijl je je zorgen maakt over de spijt die je in de toekomst kunt krijgen als je een verandering doorvoert, of jezelf pijnigt met spijt over het verleden. Probeer, terwijl je verder leest, vast te stellen wat je spijt inhoudt – of wat je verwacht dat je in de toekomst zult betreuren – en kijk of de ideeën die we in dit boek behandelen licht werpen op wat je doormaakt en helpen om met het onheil dat je boven het hoofd hangt om te gaan.

Denk ook na over hoe je wat je als spijt herkent ervaart. Spijt is zowel een reeks gedachten als een brede waaier van emoties. Die gedachten kunnen zoiets zijn als: Ik had iets anders moeten doen, of: Ik ben een idioot dat ik dat gedaan heb. Spijt gaat altijd over wat we al dan niet hebben gedaan – met het steeds terugkerende besef dat we iets anders had-

den moeten doen. Uit deze gedachten kunnen emoties voortkomen als somberheid, hulpeloosheid, wanhoop, woede, verwarring – en zelfs nieuwsgierigheid. De emoties van spijt zijn ingewikkeld – spijt is niet gewoon angst of verdriet. Sommigen ervaren spijt zonder intense emoties: Ik heb er spijt van dat ik die relatie ben aangegaan, maar ik kan nu verder. Maar anderen kunnen zich niet losmaken van hun spijt, bekritisseren zichzelf zonder ophouden, en hebben het gevoel dat ze vastzitten aan het verleden.

Je bent niet de enige

Spijt is de op een na meest voorkomende emotie die door mensen wordt genoemd – de meest voorkomende is ‘liefde.’ En als je vaak spijt hebt van beslissingen die draaien om liefdesrelaties, ben je in goed gezelschap. Maar waarvan heb je nog meer spijt? Beslissingen die je nam over werk, studie, waar je gaat wonen, wat je doet, of wat je niet doet? Als je snel ergens spijt van hebt, heb je misschien elke dag wel spijt van tamelijk onbelangrijke zaken – zoals wat je in een restaurant van de menukaart koos, wat je tijdens het ontbijt tegen je partner zei, of welke route je nam om naar je werk of de winkel te gaan. Je zou ook spijt kunnen hebben van de ‘belangrijkere’ dingen in het leven, zoals je partnerkeuze, welke carrière je nastreeft, of waar je woont. Je bent niet de enige – maar dat is misschien een schrale troost. Waar het je vooral om gaat zijn de gevoelens van spijt die je denken beheersen, en je denkt waarschijnlijk dat je die moet zien kwijt te raken.

Maar kunnen we spijt uitbannen? Moeten we dat willen? Het korte antwoord is: nee.

Wat je leert in dit boek

Spijt biedt een geweldige mogelijkheid om je leven beter te maken – om beslissingen te nemen waarmee je goed kunt leven, die je in de door jou

gekozen richting sturen. En wanneer je zo nu en dan te maken krijgt met de onvermijdelijke teleurstellende resultaten, zoals ons allemaal gebeurt, hoef je je niet te laten tiranniseren door gevoelens van spijt.

Als je dit boek leest omdat je...

- vaak angstig bent bij het nemen van beslissingen, en wordt belemmerd door de angst dat je spijt zult krijgen van het resultaat;
- verdriet hebt over je huidige leven omdat je meent dat alles veel beter zou zijn als je een andere weg was ingeslagen;
- je niet in staat voelt om iets te veranderen omdat je gelooft dat je oordeel onbetrouwbaar is, gezien je spijt over wat in het verleden gebeurd is;
- je misdeeld voelt omdat het onmogelijk is om ten volle te genieten van wat je hebt wanneer je dat steeds weer vergelijkt met wat je had kunnen hebben,

dan zul je...

- leren om beslissingen zo te nemen dat je spijtgevoelens minimaliseert;
- leren omgaan met de spijtgevoelens die onvermijdelijk zijn;
- en, bovenal, leren om gevoelens van spijt productief te maken.

Mensen blijven stilstaan bij hun beslissingen in het verleden – ze piekeren – alsof ze opnieuw het denkbeeldige betere leven afspelen dat ze zouden hebben gehad als ze niet hadden gedaan wat ze deden. Ze doen afbreuk aan hun huidige leven en bagatelliseren het, ze drinken om de pijn te verdoven, ze geven anderen de schuld van beslissingen die ze namen, en vooral, ze geven zichzelf de schuld. Ik heb mensen van in de zeventig gezien die nog vastzaten in spijt over beslissingen die ze tientallen jaren eerder hadden genomen. Ze zitten vast, gevangen, ingekapseld, en zijn verslagen door die ene gedachte die hen teistert: Had ik het maar anders gedaan.

De volgende hoofdstukken beschrijven de wetenschappelijke bevindingen over spijt – wie heeft spijt van wat; verschillen in cultuur, leeftijd

en gender wat betreft spijt – en de gevolgen van spijt. En we onderzoeken ook in welk opzicht spijt nuttig kan zijn: hoe spijt ons kan helpen om iets te weten te komen, ons kan behoeden voor impulsief handelen, en ons kan helpen leren van onze fouten – en de fouten van anderen. Ik help je te onderzoeken hoe je over spijt denkt, welke aannames je misschien hebt over de manier waarop je beslissingen moet nemen, wat je verwachtingen zijn over hoe je leven moet zijn, en hoe je reageert op de opdringerige gedachten die in je hoofd opduiken. Ik benader deze kwestie vanuit het perspectief van de moderne cognitieve gedragstherapie (CGT). De grote waarde van CGT is dat je kennismaakt met instrumenten die je kunt gebruiken om met nutteloze gedachten en gevoelens om te gaan. Het is alsof je steeds je therapeut bij je hebt. Maar de therapeut ben je nu zelf. Je nieuwe inzicht in spijt – hoe spijt werkt, hoe je spijt ervaart, en wat je misschien anders kunt doen om jezelf te bevrijden uit de valkuil van ‘had ik maar’ – leidt ertoe dat je je strategieën eigen maakt die spijt productief maken. Je zult niet langer vergeefs proberen alle spijt uit je leven te bannen, maar het in je eigen voordeel gebruiken, met meer zelfbewustzijn en nieuwe vaardigheden om met de vele beslissingen die het leven voor je in petto heeft om te gaan.

Velen van ons worden volledig in beslag genomen door bezorgheid, gepieker en spijt – alsof we niet anders kunnen dan ons bezighouden met alle verontrustende gedachten die bij ons opkomen, en daaraan toegeven. Maar als je inzicht krijgt in de ‘logica’ en de ‘kracht’ van spijt door de lens van CGT, kun je een hele reeks instrumenten gaan gebruiken die je helpen om spijt een andere draai te geven of opzij te zetten, je aandacht te richten op het waarderen van het huidige moment, en beslissingen te nemen zonder je al bij voorbaat verslagen te voelen. Deze zelfhulpinstrumenten worden al jaren in de cognitieve gedragstherapie gebruikt om mensen te helpen bij het omgaan met depressie, angst, bezorgdheid, woede, jaloezie of afgunst – en nu ook met spijt. Dit zijn hulpmiddelen die je elke dag kunt gebruiken – al is het maar een paar minuten – en die je kunnen helpen om jezelf te bevrijden uit de valkuil van ‘had ik maar’.

Hoe je dit boek gebruikt

Het uiteindelijke doel van dit boek is dat je leert hoe je spijt vóór je kunt laten werken in plaats van tegen je. Om dit doel te moet je drie stappen doorlopen:

- 1 Leren hoe spijt werkt.
- 2 Leren hoe je beslissingen hebt genomen die leiden tot spijt en wat je anders kunt doen.
- 3 Leren om met tegenvallende resultaten om te gaan.

Spijt is een natuurlijke, normale menselijke reactie op beslissingen die niet uitpakken zoals we hoopten. Niemand heeft controle over alle factoren die bepalen wat er in de toekomst gebeurt, en als er iets gebeurt wat we zelf niet in de hand hebben, voelen we geen spijt, ook al bevalt het ons niet wat er gebeurt. Spijt heeft dus alles te maken met onze eigen beslissingen. In stap 1 (hoofdstuk 1 en 2) bespreek ik dit in detail – wat de wetenschap ons vertelt over hoe we spijt kunnen hebben van wat we al dan niet deden, en hoe we spijt kunnen hebben over het verleden en ook kunnen anticiperen op spijt in de toekomst. Onderzoek biedt ook inzicht in het soort kwesties waarvan verschillende mensen spijt hebben en de negatieve gevolgen van overmatige spijt. We gaan na hoe overmatige spijt tot inactiviteit kan leiden en een leven dat nooit in gunstige zin verandert – of tot een uiterst risicovol leven dat niet wordt gestuurd door een rationele, redelijke besluitvorming. Deze verkenning leidt ons naar het voor de hand liggende alternatief: weloverwogen beslissingen nemen met een zo nauwkeurig mogelijke inschatting van risico's en positieve resultaten, en tegelijk leren van de onvermijdelijke fouten die we allemaal weleens maken. Dit noem ik *productieve spijt*. Ik raad iedereen aan om dit deel van het boek te lezen om een stevige basis voor inzicht in spijt te krijgen. Hoofdstuk 2 sluit af met een overzicht van productieve spijt dat in de rest van het boek van pas komt, want elk hoofdstuk laat je zien hoe je de componenten van onproductieve spijt – van gebrekkige besluitvorming tot nutteloze reacties op teleurstellende resultaten – kunt ombuigen naar productieve spijt die leidt tot leren en groeien.

Als je eenmaal begrijpt wat spijt is en hoe spijt werkt in de menselijke geest, kun je gaan kijken hoe je zelf je keuzes maakt. Je kunt het nemen van beslissingen zien als iets wat uit drie onderdelen bestaat: de fundamentele aannames die we meebrengen bij het nemen van beslissingen, het denkproces dat we volgen bij het nadenken over een beslissing, en ten slotte het gedrag dat we aanwenden als we een keuze maken. Stap 2 is opgedeeld in vier opeenvolgende hoofdstukken, ook al verloopt het proces van de besluitvorming zelden helemaal lineair. Hoofdstuk 3 gaat over de aannames die de basis vormen voor je stijl van besluitvorming; hoofdstuk 4 geeft uitleg over de belangrijke rol van je perceptie van risico's, die een brug vormt tussen fundamentele aannames en het nadenken over je keuzes. Als je de risico's te hoog inschat, zul je aarzelen om veranderingen door te voeren, en als je risico's negeert, zul je beslissingen nemen die tot zeer negatieve resultaten kunnen leiden. Beide stijlen kunnen leiden tot spijt. Hoofdstuk 5 gaat over het nadenken over beslissingen – hoe je anticipeert op spijt, vaak vanuit de neiging om risico's te hoog of te laag in te schatten – en welke invloed dat heeft op de vraag of je überhaupt een beslissing neemt of vast komt te zitten in inactiviteit. In hoofdstuk 6 bekijken we welk soort acties je geneigd bent te ondernemen als je uiteindelijk een beslissing neemt. Door de verantwoordelijkheid af te wentelen op anderen of af te laten hangen van toeval, door het risico te spreiden, of door andere benaderingen kun je worden opgezadeld met keuzes waar je spijt van krijgt. Maar als we dit gedrag in detail bekijken en nagaan welk effect dit voor je heeft, kan dat je helpen om te kiezen voor andere manieren om tot een beslissing te komen.

Bij stap 3 heb je je beslissing genomen. Heb je er spijt van? Ik blijf het zeggen: je kunt spijt niet helemaal uitsluiten. Je zult altijd enkele beslissingen nemen die leiden tot resultaten die je niet bevallen, en je zult spijt voelen over wat je al dan niet deed, en het resultaat daarvan. Het doel in deze gevallen is te voorkomen dat je in een poel van spijt wegzakt, en in plaats daarvan leert van je eventuele fouten. De eerste uitdaging is om die fouten op een realistische manier vast te stellen. In hoofdstuk 7 leer je nadenken over deze resultaten zonder het starre omhulsel van onrealistische verwachtingen en zelfkritiek. Een belangrijk gevolg van overmatige

spijt is de neiging tot piekeren, vermijdingsgedrag, en anderen de schuld geven. Deze gewoonten brengen je nergens en hoofdstuk 8 vertelt je hoe je zulke valkuilen kunt vermijden. Sommigen trekken zich daarnaast (of uitsluitend) terug in schuldgevoelens, schaamte en zelfverwijt. In hoofdstuk 9 leer je je schuldgevoel op een passend niveau te houden en vervolgens je verantwoordelijkheid te erkennen en van de ervaring te leren om een beter mens te worden – en in de toekomst betere keuzes te maken.

Op dit punt heb je gezien hoe je onproductieve spijt kunt ombuigen in productieve spijt bij specifieke aspecten van beslissen en omgaan met spijt. Hoofdstuk 10 bundelt deze specifieke aspecten samen tot algemene richtlijnen die je kunt gebruiken om goede beslissingen te nemen en van fouten te leren op alle gebieden van het leven. Ter afsluiting doorloop ik de belangrijkste punten met je, over hoe je beslissingen kunt nemen die eventuele spijt zullen minimaliseren en hoe je kunt leven met resultaten die misschien niet aan je verwachtingen voldoen. Spijt hoort bij het leven, maar spijt hoeft niet je hele leven te beheersen.

En nu aan de slag.



Stap 1:
Krijg inzicht in spijt

1

Wat is spijt?

Een van de opmerkelijkste eigenschappen van de menselijke natuur is ons vermogen om na te denken over wat zou kunnen en wat had gekund. Ons voorstellingsvermogen stelt ons in staat een hele reeks mogelijkheden te overwegen, zodat we plannen kunnen maken voor de verre toekomst en in gedachten alternatieven kunnen uitwerken die we uiteindelijk niet eens nastreven. We kunnen kiezen voor die ene relatie, die ene carrière, die ene aankoop – of dat ene toetje – maar we aarzelen omdat we kunnen voorzien dat er onaangename gevolgen uit kunnen voortvloeien. We stellen ons voor dat het nastreven van een andere relatie onze huidige relatie in gevaar zal brengen, of dat het opgeven van onze huidige carrière voor ander werk op een fiasco kan uitlopen, of dat het kopen van dat dure voorwerp zal leiden tot schulden die we ons niet kunnen veroorloven, of dat het eten van die heerlijke chocoladetaart zal leiden tot gewichtstoename terwijl we willen afvallen.

En net zoals we ons kunnen voorstellen dat we in de toekomst spijt krijgen, zo worden we ook vaak geplaagd door spijt over het verleden. Hoe zou ons leven zijn geweest als we een andere partner, een andere carrière, een ander huis, of gezondere leefgewoonten hadden gehad? Zouden we dan nu gelukkiger zijn, tevredener en succesvoller in ons werk? Zouden we genieten van een comfortabelere woonplek, en in onze kleren passen? Er is geen einde, zo lijkt het, aan wat we kunnen betreuren.