

Mit bánnak a leginkább a haldoklók?

Egy végstádiumú betegekkel foglalkozó ausztrál nővér összegyűjtötte, hogy a haldoklók mit bántak leginkább életük végén. A férfiak leggyakrabban azt sajnálták, hogy túl sok időt töltöttek munkával.



Bronnie Ware, palliatív ellátásban dolgozó ausztrál nővér évekig ápolt végstádiumú betegeket. Betegeivel az utolsó hetekben igyekezett arról is beszélgetni, hogy van-e valami, amit sajnálnak, vagy bánnak, hogy úgy alakult az életükben, ahogy alakult. Az először a blogján közzétett, öt megbánást tartalmazó listát kibővítette könyvvé is, amely angolul idén számos országban jelent meg, és már több millió példányt adtak el belőle.

A megbánások között sok visszatérő akadt, a nővér szerint a leggyakoribb az alábbi öt volt:

1. Bárcsak lett volna bátorságom a saját életemet élni, nem pedig a mások elvárásainak megfelelni.

"A legtöbbben ezt sajnálták. Amikor az ember élete végéhez közeledik, és őszintén visszatekint, szembesül vele, hogy mennyi álmát nem teljesítette be. A legtöbb ember még álmai felét sem váltotta valóra, és tudatában van annak, hogy ez a saját döntéseinek következménye" - írja a nővér a blogján.

2. Bárcsak ne dolgoztam volna olyan sokat.

"Minden férfi betegem szájából elhangzott. Sajnálták, hogy kimaradt az életükből gyermekeik fiatalsága, hogy kevés időt töltöttek társukkal. Minden általam ápolt férfi mélyen sajnálta, hogy élete nagy részét a munka taposómalmában töltötte."

3. Bárcsak lett volna bátorságom az érzéseim kimutatására.

"Sok ember érezte úgy, hogy a konfliktusok elkerülése végett elnyomta az érzéseit. Ennek az eredménye egy középsterű élet lett, és soha nem váltak azzá, akivé válhattak volna. A ki nem mondott keserűség, harag, neheztelés sokaknál betegségek kialakulásához is vezetett."

4. Bárcsak ne hanyagoltam volna el a barátaimat.

"Gyakran egy régi barátság értékét csak az utolsó hetekben ismerjük fel, amikor már sokszor nincs mód az illető felkutatására. Sokan számoltak be arról, hogy annyira lefoglalta őket a saját életük, hogy az évek során fontos barátságokat hagytak elúszni. Sokan számoltak be mély megbánásról, hogy barátaikra nem szántak elég időt és energiát. Mindenkinek hiányoznak a barátaik élete végén."

5. Bárcsak megengedtem volna magamnak, hogy boldogabb legyek.

"Sokan csak életük végén ismerik fel, hogy a boldogság is választás kérdése. És ahelyett, hogy a boldogságot választották volna, beleragadtak a régi mintákba, szokásba. A megszokás mind az érzelmi életet, mind a fizikai létet képes középsterűvé tenni. A változástól való félelem sokakat arra készítetett, hogy magukkal és másokkal is elhitessék, hogy tulajdonképpen elégedettek az életükkel, miközben lelkük mélyén arra vágyták, hogy újra bolondozhassanak, és felszabadultan nevetessenek."