

Ha újra kezdhethetnénk az életünket...

Sokan

Árzik úgy, hogyha életüket vagy csak bizonyos életszakaszokat újra kezdhethetnék, akkor egészen máshogyan tennék, mivel azt, amit valában tettek, mályen fájlatják és sajnálják. Holland szakemberek felmérését végeztek közel 4000, 40 és 85 év közötti szemlyen. A megkérdezetteknek csupán 14%-a nem változtatna az életén, de ők a fiatalabb korosztályhoz tartoztak. Az idősök körében szinte kivétel nélkül voltak olyan emlékek, amelyeket sajnálatosnak minősítettek. Ezek között leggyakrabban a szemlyes rossz döntések, tévedések, helytelen magatartások, szűk idők, elrontott kapcsolatok és elszalasztott tanulási lehetőségek szerepeltek. Ezeknek a kellemetlen tapasztalatoknak a feldolgoása a felmérés szerint nagyban felkészítette az idős embereket az elmásra, má-g azok, akik nem voltak képesek megbirkózni a múlt terheivel, gyakrabban szenvedtek szorongástól, álmatlanságtól. Mindez arra figyelmeztet bennünket, hogy a fel nem dolgozott kudarcok életünk végéig elkísérnek, má-g az elrendezett hibák és tévedések terhétől megszabadulhatunk.

Timmer E et al.: "When

looking back on my past life I regret...": retrospective regret in the second half of life. Death Stud 29: 625-644, 2005.

szeptember