

Oefening 8: Had ik maar...

Doel: van spijt achteraf een actueel thema maken

Bonnie Ware werkte als verpleegkundige in een hospice. Zij sprak veel met mensen die op sterven lagen. Bonnie vroeg hun of er dingen waren waar ze achteraf bezien spijt van hadden, of die ze graag anders hadden aangepakt. Er bleken veel overeenkomsten te zijn in de antwoorden die deze mensen gaven. De volgende vijf reacties kwamen het meest voor (Ware, 2012):

1. Ik zou willen dat ik de moed had gehad om een leven te leiden trouw aan mezelf, in plaats van dat ik dat heb gedaan wat anderen van mij verwachten.
2. Ik zou willen dat ik niet zo hard gewerkt had.
3. Ik zou willen dat ik mijn gevoelens meer geuit had. Het onderdrukken van gevoelens om de vrede te bewaren leidde tot allerlei klachten (mentaal en fysiek) en zorgde voor oppervlakkigheid in relaties.
4. Ik wou dat ik mijn vriendschappen meer gekoesterd had. Op het sterfbed zijn liefde en relaties die tellen, niet status of geld.
5. Ik wou dat ik wat gelukkiger was geweest. Dat ik niet vast was blijven zitten in oude patronen en gewoontes, maar dat ik de moed had gehad om dingen te veranderen, of om gekke dingen te doen.

Herken je jezelf in één of meer van deze spijtbetuigingen? Wat als jij morgen zou komen te overlijden? Waar zou je dan spijt van hebben?

Ik zou spijt hebben van...

.....

.....

.....

.....