

## UNA ENFERMERA REVELA LAS 5 COSAS QUE TODOS LAMENTAN 5 MINUTOS ANTES DE MORIR

11/12/2013



El artículo fue escrito por **Bronnie Ware**, una hermosa enfermera que, durante muchos años, estuvo a cargo de la gente que decidió morir en casa. Aquí se los transcribo:

"Durante muchos años he trabajado en cuidados paliativos. Mis pacientes eran los que habían ido a casa a morir. Algunos momentos increíblemente especiales fueron compartidos. Estuve con ellos durante las últimas tres a doce semanas de sus vidas.

La gente madura mucho cuando se enfrentan a su propia mortalidad. Aprendí a nunca subestimar la capacidad de una persona para crecer. Algunos cambios fueron fenomenales. Cada uno de ellos experimentó una variedad de emociones, como es de esperarse, la negación, el miedo, el enojo, remordimiento, más negación y finalmente la aceptación. Sin embargo, cada paciente encontró su paz antes de partir, cada uno de ellos.

Cuando se le preguntó acerca de los arrepentimientos que tenían o cualquier cosa que haría de manera diferente, los temas comunes surgieron una y otra vez. Éstos son los cinco más comunes:

**1. Ojalá hubiera tenido el coraje de vivir una vida fiel a mí mismo, no la vida que otros esperaban de mí:** Este fue el lamento más común de todos. Cuando las personas se dan cuenta de que su vida está a punto de terminar y miran hacia atrás con claridad, es fácil ver cuántos sueños no se han cumplido. La mayoría de la gente no había cumplido aún la mitad de sus sueños y tenía que morir sabiendo que era debido a las elecciones que habían hecho, o que no hicieron.

### Santo Domingo Tandil

Es muy importante tratar de honrar al menos algunos de sus sueños en el camino. Desde el momento en que se pierde la salud, ya es demasiado tarde. La salud conlleva una libertad de la que muy pocos se dan cuenta, hasta que ya no la tienen.

**2. Ojalá no hubiera trabajado tan duro:** Esto salió de cada paciente de sexo masculino que cuidé. Se perdieron la juventud de sus hijos y la compañía de su pareja. Las mujeres también hablaron de este pesar. Pero como la mayoría eran de una generación anterior, muchos de los pacientes de sexo femenino no había sido el sostén de su familia. Todos los hombres que cuidé lamentaron profundamente el haber gastado tanto sus vidas en la cinta de una existencia de trabajo.

Al simplificar su estilo de vida y tomar decisiones conscientes en el camino, es posible que no necesite los ingresos que usted cree. Y mediante la creación de más espacio en su vida, usted será más feliz y más abierto a nuevas oportunidades, otras más se compatibles a su nuevo estilo de vida.

**3. Ojalá hubiera tenido el coraje para expresar mis sentimientos:** Muchas personas suprimieron sus sentimientos con el fin de mantener la paz con los demás. Como resultado, se conformaron con una existencia mediocre y nunca llegaron a ser lo que eran realmente capaces de llegar a ser. Muchas enfermedades se desarrollan como un resultado relacionado con la amargura y el resentimiento que cargan.

No podemos controlar las reacciones de los demás. Sin embargo, aunque las personas pueden reaccionar inicialmente al cambiar la forma en que están hablando honestamente, al final se plantea la relación a un nivel completamente nuevo y más saludable. O eso, o soltar las relaciones poco saludable de su vida. De cualquier manera, usted gana.

**4. Me hubiera gustado haber estado en contacto con mis amigos:** A menudo no se dan cuenta realmente de los beneficios de los viejos amigos hasta después de semanas de convalecencia, y no siempre fue posible localizarlos. Muchos de ellos habían llegado a estar tan atrapados en sus propias vidas que habían dejado que amistades de oro se desvanecieran por el paso de los años. Pese a los lamentos profundos acerca de no dar a las amistades el tiempo y el esfuerzo que se merecían. Todo el mundo pierde a sus amigos cuando está muriendo.

Es común para cualquier persona en un estilo de vida ocupado, dejar que las amistades desaparezcan. Pero cuando usted se enfrenta con su muerte de cerca, los detalles físicos de la vida desaparecen. La gente quiere tener sus asuntos financieros en orden si es posible. Pero no es el dinero o el estatus lo que tiene una verdadera importancia para ellos. Quieren poner las cosas en orden más para el beneficio de aquellos a quienes aman. Por lo general, sin embargo, están demasiado enfermos y cansados para manejar esa tarea. Al final todo se reduce al amor y las relaciones. Eso es todo lo que queda en las últimas semanas, el amor y las relaciones.

**5 . Me hubiese gustado permitirme a mí mismo ser más feliz:** Esta es una sorprendentemente común. Muchos no se dieron cuenta hasta el final de que la felicidad es una elección. Se habían quedado atrapados en patrones y hábitos antiguos. El llamado "confort" de la familiaridad desbordado en sus emociones, así como su vida física. El miedo al cambio les había hecho vivir fingiendo a los demás, y para su yo, que estaban contenidos. Cuando muy adentro, anhelaban reír de verdad y tener esa estupidez en su vida de nuevo.

Mortal. Digo, genial. Para empezar a cambiar las cosas que tenemos que cambiar...

## Santo Domingo Tandil



## **Santo Domingo Tandil**

Pozos 635, Tandil (Buenos Aires) Argentina - tel +54 249 4443056 / 58  
vidaengracia@santodomingo.edu.ar - [www.domingo.org.ar](http://www.domingo.org.ar)