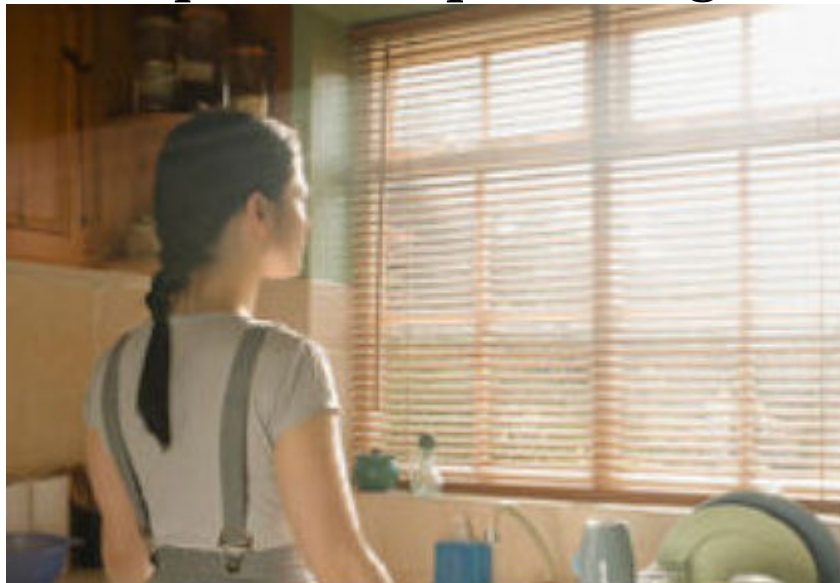


Semana.com

## De lo que se arrepiente la gente antes de morir



**Gente** Bronnie Ware, experta en cuidados paliativos y enfermos terminales, acaba de compilar en un libro la lista de los cinco principales arrepentimientos de los moribundos.

A diferencia de Edit Piaf, que decía en su famosa canción que ella no se arrepentía de nada, mucha gente parece terminar su vida con un gran arrepentimiento. El principal arrepentimiento es haber tenido el coraje de hacer en la vida lo que realmente queríamos.

Eso es lo que afirma Bronnie Ware, experta en cuidados paliativos y enfermos terminales, quien acaba de compilar en un libro la lista de los cinco principales arrepentimientos que tiene la gente antes de morir.

La enfermera australiana reunió en su libro las "confesiones honestas y francas de personas en sus lechos de muerte", lo que hubieran querido hacer o no hacer.

Fueron confesiones, dice, que le ayudaron a transformar su vida.

Porque según Bronnie Ware, es realmente triste llegar a la tumba pensando "ojalá lo hubiera hecho...".

"Encontré una lista grande de arrepentimientos, pero en el libro traté de centrarme en los cinco más comunes" explica la autora a la BBC.

"Y el principal arrepentimiento de mucha gente es 'ojalá hubiera tenido el coraje de hacer lo que realmente quería hacer y no lo que los otros esperaban que hiciera'", agrega.

"Otro arrepentimiento común es 'ojalá no hubiera trabajado tanto', porque eso, decían, los había hecho perder el equilibrio y como resultado habían perdido muchas cosas en su vida".

El libro, titulado "Los Cinco Arrepentimientos de los Moribundos", es un recuento de memorias sobre la vida de la autora y sus experiencias durante años de trabajo en cuidados paliativos.

Los pacientes de Ware eran personas que habían sido desahuciadas y esperaban en cualquier momento la muerte.

Esto, dice, la permitió compartir "momentos increíblemente especiales. Porque pasé con ellos las últimas tres a doce semanas de sus vidas".

### **CINCO GRANDES ARREPENTIMIENTOS DE MORIBUNDOS**

- 1.Ojalá hubiera tenido el coraje de hacer lo que realmente quería hacer y no lo que los otros esperaban que hiciera
- 2.Ojalá no hubiera trabajado tanto
- 3.Hubiera deseado tener el coraje de expresar lo que realmente sentía
- 4.Habría querido volver a tener contacto con mis amigos
- 5.Me hubiera gustado ser más feliz

### **Enfrentando la mortalidad**

La idea del libro surgió después de que un artículo publicado en su blog, titulado "Arrepentimientos de los Moribundos", se volvió viral en internet y Ware decidió escribir algo más completo sobre esas confesiones y la forma como "transformaron su vida".

"La gente madura muchísimo cuando debe enfrentar su propia mortalidad" explica la autora.

"Cada persona experimenta una variedad de emociones, como se espera, que incluyen negación, miedo, enojo, arrepentimiento, más negación y eventualmente aceptación".

"Sin embargo, cada uno de los pacientes siempre encontró su propia paz antes de partir".

Bronnie Ware dice a la BBC que "otro arrepentimiento común entre los moribundos era que hubieran deseado tener el coraje de expresar sus sentimientos".

"Y eso se aplicaba tanto en los sentimientos positivos como negativos".

"Muchos decían: 'ojalá hubiera tenido el coraje de hablar y decir que no me gustaban esas cosas', o que hubieran tenido el coraje de hablar con personas y decirles lo que realmente sentían por ellas".

"También era muy común arrepentirse de no haber vuelto a tener contacto con viejos amigos. Mucha gente decía que le hubiera gustado volver a ver a alguien para recordar momentos de su vida, pero no habían hecho el esfuerzo de encontrarlo".

Según Ware, al final de la vida los amigos son muy importantes porque a menudo los familiares que rodean a un enfermo terminal están pasando por su propio duelo.

Una persona en su lecho de muerte a menudo extraña a esos amigos, dice, pero muchas veces, cuando se les pierde el rastro, ya es demasiado tarde para encontrarlos.

Los moribundos, dice Bronnie Ware, también "hubieran deseado ser más felices".

Algo que llama la atención es que todos estos lamentos de los moribundos son de cosas que no hicieron. La gente no parece arrepentirse de algo que sí hizo.

"Todo lo que hacemos en nuestra vida, bueno o malo, nos ayuda a aprender algo" explica Ware. "Por eso es más común arrepentirse de algo que no hicimos".

"Pero pienso que como seres humanos debemos aprender a perdonarnos más a nosotros mismos y no ser tan duros por no haber hecho algo en el pasado. Y esto se aplica principalmente cuando una persona está enferma y no tiene ya libertad de hacer cosas porque no tiene salud".

Lo que la autora espera, dice, es que su libro "ayude a la gente a actuar hoy y no dejar las cosas para mañana, para después arrepentirse".

"A mi estas confesiones me ayudaron a implementar grandes cambios en mi vida y espero que la gente que lea el libro también pueda entender que la vida está pasando hoy y que ahora es el momento de vivirla".

"Mi principal mensaje es que todos vamos a morir, y que si en este momento nos arrepentimos de algo tratemos de solucionarlo ahora".

**Semana.com ©2008.  
Todos los derechos reservados.**