

Non è mai troppo tardi per cominciare a cambiare le cose...

Stili di vita

Inviato da : Giuseppe Piccolo

Pubblicato il : 8/10/2023 10:20:00



Per molti anni ho lavorato in cure palliative. I miei pazienti erano quelli che andavano a casa a morire. Abbiamo condiviso alcuni momenti speciali.



Stavo con loro per le ultime 3-12 settimane di vita. La gente matura molto quando si scontra con la propria mortalità. Ho imparato a non sottovalutare la capacità di una persona di crescere. Alcuni cambiamenti sono stati fenomenali. Con ognuno di loro ho sperimentato una varietà di emozioni straordinarie. La speranza, il rifiuto, la paura, la rabbia, il rimorso, la negazione e, infine, l'accettazione. Tuttavia, ogni paziente ha trovato la pace prima di lasciarsi.

Alla domanda su quali rimpianti avessero avuto o su qualsiasi altra cosa che avrebbero fatto in modo diverso, sono emersi alcuni argomenti costanti. Questi sono i cinque più comuni:

1. Vorrei aver avuto il coraggio di vivere una vita fedele a me stesso, non la vita che gli altri si aspettavano da me. Questo è stato il rimpianto più comune di tutti. Quando le persone si rendono conto che la loro vita è quasi finita e guardano indietro, si ritrovano davanti tutti i sogni rimasti insoddisfatti. La maggior parte delle persone non aveva ancora realizzato la metà dei propri sogni e doveva morire sapendo che ciò era causato dalle scelte che aveva fatto, o non fatto.

Non è mai troppo tardi per cominciare a cambiare le cose...

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11784>

E' molto importante cercare di concretizzare almeno alcuni dei propri sogni. Perché la salute a un certo punto va via, ed è troppo tardi. Stare bene porta una libertà di cui pochissimi si accorgono, finché non ce l'hanno più.

2. Vorrei non aver lavorato così tanto: è questo pensiero che è stato ammesso da tutti. Si sono persi la giovinezza dei propri figli e la compagnia della propria moglie. Anche le donne hanno parlato di questo rimpianto, ma dato che la maggior parte di loro era di una vecchia generazione, molti dei pazienti di sesso femminile non erano state educate come capifamiglia. Tutti gli uomini sono profondamente pentiti di aver vissuto una vita di solo lavoro.

Semplificando il tuo stile di vita e facendo scelte consapevoli, potresti accorgerti di non aver bisogno dello stipendio che desideri. E concedendoti più spazio nella vita, sarai felice e più aperto a nuove opportunità.

3. Vorrei aver avuto il coraggio di esprimere i miei sentimenti: molte persone sopprimono i propri sentimenti al fine di mantenere la pace con gli altri. Come risultato, si stabilizzano in un'esistenza mediocre e non diventano mai quello che erano veramente in grado di diventare. Molte malattie si sviluppano come un risultato relativo all'amarazza e al risentimento che provoca questa consapevolezza.

Non possiamo controllare le reazioni degli altri. D'altra parte, anche se le persone possono inizialmente reagire quando si comincia a parlare loro onestamente, alla fine il rapporto raggiunge un livello completamente nuovo e più profondo. O questo, o eliminare i rapporti malsani. In entrambi i casi, si vince.

4. Vorrei aver avuto più contatti con gli amici: spesso ci si rende conto realmente dei benefici che portano i vecchi (quelli veri) amici solo dopo settimane di convalescenza, e non sempre è possibile trovarli. Molti sono così presi da se stessi che avevo abbandonato le amicizie, scomparse tra gli anni che passano. A tutti mancano i propri amici quando si sta morendo.

E' comune per chiunque abbia uno stile di vita frenetico lasciare che le amicizie scompaiano. Ma quando si trovano di fronte alla morte, i dettagli della vita scompaiono. La gente vuole avere i loro affari finanziari in ordine, se possibile. Ma non è il denaro ciò che conta veramente per loro. In realtà, vogliono solo mettere le cose in modo più vantaggioso per coloro che amano. Di solito, però, sono troppo stanche per gestire questo compito. Alla fine tutto si riduce ad amore e relazioni. Questo è tutto quello che si lascia nelle ultime settimane, l'amore e le relazioni.

5. Vorrei aver permesso a me stesso di essere felice: è questo un rimpianto sorprendentemente comune. Molti non si rendono conto fino alla fine che la felicità è una scelta. Rimasti bloccati in vecchi schemi e abitudini - il cosiddetto "comfort della famiglia" - e bloccati dalla paura del cambiamento, hanno vissuto per gli altri negando a se stessi la felicità.

Â