

## «Vorrei averlo fatto»: i 5 rimpianti più grandi prima di morire

Facciamo un gioco di immaginazione: se voi sapeste di avere ancora solo un giorno di vita, quale sarebbe il vostro rimpianto più grande? Bronnie Ware, caregiver professionista, ha raccolto centinaia di testimonianze di malati terminali, che le hanno confessato i loro rimpianti irrealizzabili. Ci ha scritto un libro, affinché i viventi sani possano essere felici «molto prima di morire»



DI FRANCESCA FAVOTTO

18 MARZO 2024

**L**essere umano ha uno strano modo di comportarsi: desidera fare delle cose, poi le rimanda, le rimanda, le rimanda, fino a che non diventano dei rimpianti. Queste cose possono essere un viaggio, una telefonata, un «ti amo» mai detto, del tempo insieme che non torna più...

I motivi per cui queste cose non sono mai state fatte? Paure, insicurezze, mancanza di voglia o di tempo, orgoglio, rancore, indifferenza...

Fino a che poi non si arriva a quell'ultimo istante di vita nel quale si farà il reale bilancio di un'esistenza intera e ci si renderà conto davvero se la vita che si è vissuta, è stata all'altezza dei sogni che si avevano.

**Bronnie Ware ha visto spegnersi centinaia di vite e con esse, centinaia di sogni e desideri:** dopo tanti anni di lavoro frustrante, questa signora australiana si è ritrovata senza alcuna formazione specifica né esperienza sul campo a **lavorare nell'ambito delle cure palliative, assistendo i malati terminali**, quelli che si sono già sentiti dire: «Non c'è più niente da fare».

**Il suo compito era accompagnarli alla morte**, alleggerendo il carico di assistenza alle famiglie (se c'erano) e diventando un punto di riferimento per il morente. Grazie alla sua straordinaria empatia e alla sua umanità, Bronnie è diventata molto di più: **una confidente, una spalla cui affidare quei racconti pregni di quella verità**, che vicino alla morte si fa più schietta e cristallina. Questo le ha consentito di raccogliere decine e decine di storie, che avevano tutti lo stesso minimo comune denominatore: «**Vorrei averlo fatto...**» era la litania con cui molte vite si avvicinavano al passaggio definitivo.

Questo le ha dato l'illuminazione per raccogliere queste storie e farle diventare un concentrato di lezioni attinte da chi era prossimo alla morte, per lanciare un monito importante a chi ancora è in vita: **vivere la propria esistenza in modo consapevole e senza rimpianti è l'unica cosa che conta**, la bussola di un'esistenza intera. Ecco che nel 2011 pubblica *Vorrei averlo fatto – I cin-*

*que rimpianti più grandi*, bestseller tradotto in tutto il mondo. Perché una vita davvero felice è l'aspirazione di tutti, ma in quanti poi vivono seguendo quella voce? «Le persone crescono molto quando si confrontano con la propria mortalità», racconta Ware sui suoi canali online. «Ho imparato a non sottovalutare mai la capacità di crescita: alcuni cambiamenti sono stati fenomenali. Ognuno dei miei malati ha sperimentato una varietà di emozioni, come previsto: rifiuto, paura, rabbia, rimorso, ulteriore negazione e infine accettazione. Tuttavia, **ogni singolo paziente ha trovato la pace prima di partire, ognuno di loro**».

Un libro che ha destato scalpore, commozione e anche grande interesse da parte della comunità scientifica, tanto da meritare una review nella **National Library of Medicine** da parte di **Beverlee Warren**, bibliotecaria nella biblioteca medica del Baylor University Medical Center di Dallas, in Texas. «I rimpianti sono universali e se ci prendessimo il tempo di pensarci per un momento, probabilmente faremmo affermazioni simili», scrive Warren. «**La sfida è ricordare quegli assiomi e avere abbastanza cura da cambiare il nostro comportamento prima di essere in punto di morte**».

Ma c'è anche un altro punto sul quale vale la pena soffermarsi: «Un tema secondario è **l'avvertimento contro il burnout nel caregiving**. Dopo diversi anni nella professione, Bronnie soffrì di una depressione catastrofica. **Ammette di aver investito troppo delle proprie emozioni nei suoi pazienti**, trascurando se stessa e di aver sofferto le conseguenze dell'abbandono dei propri bisogni», afferma Warren e aggiunge un ricordo personale: «Nel 2008 mi è stato diagnosticato un cancro al seno. Ho trascorso l'anno successivo in cura: chemioterapia, chirurgia, radioterapia. Ho visto i sacrifici fatti dalla mia famiglia attraverso gli occhi del ferito. Ho scoperto solo mesi dopo che mia figlia viveva con la paura che le sarei stata portata via. Non si è quasi allontanata da me. Anche se avevo una prognosi ottimistica, ciò non riuscì a sedare nella sua mente il timore infondato che



Vorrei averlo fatto di Bronnie Ware

la mia fine fosse imminente. Così, ho imparato quanto sia importante misurare la temperatura emotiva dei caregiver e scoprire come stanno. **Sono i soldati-ombra nella battaglia, dove tutta l'attenzione e il sostegno vanno al paziente».**

Ma non è un libro né pesante né pietistico, al contrario **«questo libro è un'esperienza di vita, non di morte.** Probabilmente dovremmo leggere un libro come questo ogni 10 anni per mantenere la nostra attenzione su relazioni e obiettivi importanti, quelli che ci impediranno di provare rimpianti quando suonerà la campana finale», conclude Warren.

**Ma quali sono quindi questi 5 grandi rimpianti che pare accomunino molte persone nel fine vita? Eccoli, spiegati da Bronnie Ware.**

### 1. Vorrei aver avuto il coraggio di vivere una vita fedele ai miei principi, e non quella che gli altri si aspettavano da me

Questo sembra essere il rimpianto più comune di tutti: **quando le persone si rendono conto che la loro vita è quasi finita e guardano indietro con chiarezza,** è facile vedere quanti sogni sono rimasti insoddisfatti. La maggior parte delle persone non aveva onorato nemmeno la metà dei propri sogni e doveva morire, sapendo che ciò era dovuto alle scelte che avevano fatto, o non fatto. «È molto importante cercare di onorare almeno alcuni dei propri sogni lungo il percorso – scrive Ware - Dal momento in cui si perde la salute, è troppo tardi. **La salute porta con sé una libertà di cui pochi si rendono conto, finché non la possiedono più».**

### 2. Vorrei non aver lavorato così tanto

Questo accomunava soprattutto gli uomini: «sentivano la **mancanza di non aver vissuto la giovinezza dei loro figli e la compagnia della partner,** sacrificate per il molto lavoro». Tuttavia, **anche qualche donna aveva questo rammarico,** ma essendo tutte della generazione di inizio Novecento, poche di loro avevano potuto lavorare e non dedicarsi esclusivamente alla famiglia.

«Semplificando lo stile di vita e facendo scelte consapevoli lungo il percorso, è possibile **realizzare di non aver bisogno di tutti i soldi di cui si crede di necessitare** – commenta Ware - E creando più spazio nella propria vita, si diventa più felici e più aperti a nuove opportunità, più adatti al proprio nuovo stile di vita».

### 3. Vorrei aver avuto il coraggio di esprimere i miei sentimenti

**Molte persone reprimono i propri sentimenti per mantenere il quieto vivere.** Di conseguenza, **si accontentano di un'esistenza mediocre e non diventano mai chi sono veramente.** «È capitato che molti **hanno sviluppato malattie legate all'amarezza e al risentimento** che ne derivavano – aggiunge Ware - Non possiamo controllare le reazioni degli altri. Tuttavia, anche se inizialmente le persone possono reagire male quando cambi il tuo modo di essere, parlando onestamente, alla fine **questo porta la relazione a un livello più intimo e più sano. O è così oppure allontana la relazione tossica dalla tua vita. In ogni caso, vinci».**

### 4. Vorrei essere rimasto in contatto con i miei amici

Alcuni pazienti spesso non si rendevano conto veramente di **tutti i vantaggi di avere dei vecchi amici** fino alla morte e a quel punto, non era sempre possibile rintracciarli. Molti erano diventati così presi dalla propria vita che nel corso degli anni avevano lasciato scivolare via amicizie d'oro. C'era un profondo rimpianto per non aver dedicato alle amicizie il tempo e l'impegno che meritavano. «Quando ci si trova vicini alla morte, i dettagli materiali della vita svaniscono – commenta Ware - **Le persone vogliono mettere ordine, se possibile. Ma non sono il denaro o lo status quo ad avere la vera importanza: vogliono essere in pace con chi amano.** Di solito, però, sono troppo malati e stanchi per gestire questo compito. Alla fine tutto si riduce all'amore e alle relazioni. **Questo è tutto ciò che rimane nelle ultime settimane di vita: amore e relazioni».**

### 5. Vorrei aver permesso a me stesso di essere più felice

Questo è sorprendentemente comune: **molti non si rendono conto fino alla fine che la felicità è una scelta, essendo rimasti bloccati per quasi tutta la vita in vecchi schemi e abitudini.** La paura del cambiamento li ha portati a  **fingere con gli altri e con se stessi di essere contenti.** «Nel profondo, invece, avrebbero desiderato ridere di cuore e avere più momenti di leggerezza nella loro vita – commenta Ware - Quando sei sul letto di morte, ciò che gli altri pensano di te è molto lontano dalla tua mente. **Ma non sarebbe una meraviglia potersi lasciare andare e sorridere di nuovo, molto prima di morire? La vita è una scelta. È la TUA vita.** Scegli consapevolmente, scegli saggiamente, scegli onestamente. **Scegli la felicità».**