Amplitud d’horitzons



Per PepMaria el dg., 01/01/2012 - 09:00

De vegades ens pot passar que el cada dia ens atrapa en un seguit de tasques o hàbits que ens impedeixen descobrir el que és de veritat important per a les nostres vides.I quedem atrapats en el present.Com alliberar-nos-en i deixar que del fons del cor surti tot allò que ens pot fer profundament feliços?Una notícia recent del diari suggereix que podem fer un exercici d'alliberament, un "viatge" per guanyar amplitud d'horitzons. Pep----------**Qué lamentamos no haber hecho cuando estamos a punto de morir?***Un estudio de una experta en 'cuidados paliativos' a personas que están moribundas pone a reflexionar sobre la existencia de los seres humanosLa Vanguardia 14/12/2011Barcelona. (Redacción).- Los* ***testimonios*** *de* ***vida*** *de las* ***personas*** *que han estado* ***al borde*** *de la****muerte*** *por diferentes motivos, descubren a los seres humanos y fomentan los balances en positivo que los individuos nunca se atreven a hacer si no han pasado por ese trance de estar a punto de cruzar ese 'túnel' del que hablan los seres que se recuperan y logran afrontar una nueva oportunidad que da la existencia.* Regrets of the dying*, y que bien podríamos traducirla como* ***los lamentos de los moribundos****, expone las cinco razones más típicas de remordimiento de aquellos seres que están en el tramo final de la vida, sin ninguna opción de reconducirla por mucho que hayan hecho y deshecho en la carrera de los años y de la subsistencia.* De este modo es que surgen las **cosas** de las que nos **arrepentimos** antes de **morir** y las acciones que debiéramos de hacer, si la vida nos diera otra oportunidad.Toda esta disertación recoge el planteamiento que hace Bonnie Ware, una persona que durante muchos años ha estudiado e investigado aquello que los profesionales llaman 'cuidados paliativos', en los enfermos terminales. Su obra, que lleva como títuloSegún Bonnie Ware, estos son los cinco arrepentimientos mayormente expresados antes de morir:*1.-* ***"Me gustaría haber tenido el valor de vivir una vida fiel a mis conceptos y no la vida que otros esperaban de mí"****Es el lamento más usual de los moribundos, debido a que tras el balance de vida muchas personas evidencian que no han podido cumplir una mínima parte de sus sueños. Esto obedece a que eligieron lo que creían que debían hacer, en lugar de lo que realmente querían hacer.2.-* ***"Me hubiese gustado no haber trabajado tan duro"****Es el clamor más frecuente entre los hombres, que hubiesen querido haber pasado más tiempo junto a su familia viendo crecer a sus hijos, en lugar de pasar tanto tiempo en sus puestos de trabajo.3.-* ***"Me gustaría haber tenido el valor suficiente para manifestar mis sentimientos"****Estas personas que se cohibieron de expresar sus sentimientos para no enfrentarse a quienes los rodeaban se arrepienten de conformase con vivir una existencia pobre y amarga, en la que no fueron ellos mismos.4.-* ***"Me hubiese gustado mantenerme en más contacto con mis amigos"****Similar a las personas que se arrepienten de haber dejado a un lado a sus seres queridos, es muy habitual reprocharse no haber cuidado lo suficiente aquellas amistades importantes. Cuando ya se está en el trance final es imposible recuperar el tiempo perdido.5.-* ***"Me gustaría haber sido más feliz"****Es el lamento más triste de los moribundos que prefirieron engañarse a sí mismos y continuar con unas existencias en las que no eran felices, en lugar luchar contra todos los miedos y cambiar de vida.Estas premisas de Bonnie Ware que ha sacado de las personas que están en su lecho de muerte, hace que el balance de los moribundos pueda resultar un examen frustrante.Según Ware, es bueno que todas las personas que están en la plenitud de sus condiciones reflexionen a tiempo para cambiar sus propósitos y puedan reconducir la marcha de los años para que en el momento de enfrentar la muerte, puedan partir tranquilos con el recorrido a lo largo de la vida.*----------Davant d'aquesta notícia, proposo fer l'exercici següent: m'imagino que estic a punt de morir (ben vellet/a, ben vellet/a!) i em pregunto, mirant enrere, què m'hauria agradat de fer en aquesta vida que s'acaba. Després torno al present i em poso "mans a l'obra" per decidir el que calgui a fi d'adequar la meva vida a aquestes "invitacions del futur".De fet aquest exercici ja el proposa Sant Ignasi de Loiola als Exercicis Espirituals (n.187). La gràcia és que, per mitjà d'un *viatge en el temps*, agafo distància respecte als condicionaments que m'atrapen i m'impedeixen decidir allò que realment és important i que *a la llarga* em farà feliç. Aquest viatge em separa de les preocupacions immediates i em permet decidir amb una mirada ampla, amb *magnanimitat*(etimològicament, "amb una ànima gran").Bon viatge cap al futur!Pep