



## **О чем жалеют умирающие (The Guardian, Великобритания)**

Бронни Вэр (Bronnie Ware) - медсестра из Австралии, которая в течение нескольких лет работала в отделении паллиативной терапии, заботясь о пациентах в последние 12 недель их жизни. Она записывала их предсмертные откровения в своём блоге под названием Inspiration and Chai, который имел такую популярность, что она решила написать книгу под названием «The Top Five Regrets of the Dying» («Пять главных сожалений умирающих»).

Вэр пишет о феноменальной ясности сознания, которая снисходит на людей в конце их жизни, советуя нам прислушаться к их откровениям и извлечь из них урок. «Когда я спрашивала людей, о чем они сожалеют или что они хотели бы изменить в своей жизни, - говорит она, - в ответ я слышала одни и те же ответы».

Ниже перечислены пять главных сожалений умирающих.

### **1. Жаль, что у меня не хватило мужества оставаться верным себе, а не жить так, как от меня этого ждали другие.**

«Об этом люди жалеют чаще всего. Когда они понимают, что их жизнь вот-вот закончится, и оглядываются назад, они видят, какое множество замыслов и мечтаний остались нереализованными. Большинство людей за свою жизнь не смогли реализовать даже половины своих замыслов, и только на смертном одре они понимали, что это стало результатом их собственного выбора. Здоровье даёт такую свободу, о которой мало кто задумывается до того момента, когда оно вдруг исчезает».

### **2. Жаль, что я слишком много работал.**

«Я слышала это практически от всех мужчин, за которыми я ухаживала. Они сожалели о том, что пропустили юность своих детей и проводили недостаточно времени со своими супругами. Женщины тоже нередко признавались, что жалеют об этом, однако, поскольку многие из них принадлежали к старшему поколению, большинству из моих пациенток не нужно было брать на себя обязанности главного кормильца семьи. Все мужчины, за которыми я ухаживала, искренне сожалели о том, что потратили большую часть жизни на работу».

### **3. Жаль, что мне не хватало смелости откровенно выражать свои чувства.**

«Многие люди подавляли свои чувства, чтобы сохранять мир в отношениях с окружающими. В результате они вели довольно посредственное существование и так и не смогли стать теми, кем могли бы стать. У многих из них развились болезни, причинами которых стали испытываемые ими горечь и неудовлетворённость».

### **4. Жаль, что я так мало общался с друзьями.**

«Часто люди не осознавали истинную ценность старых друзей до тех пор, пока они не оказывались на смертном одре или когда их уже невозможно было отыскать. Многие из них были настолько озабочены деталями и проблемами своей собственной жизни, что в какой-то момент переставали поддерживать отношения со своими лучшими друзьями. Умирающие люди часто испытывали глубокие сожаления о том, что не уделяли дружбе того внимания, которого она заслуживала. На смертном одре все испытывают тоску по своим друзьям».



### **5. Жаль, что я не позволял себе быть счастливым.**

«Удивительно, но умирающие довольно часто сожалеют об этом. Многие из них до самого конца не понимали, что счастье - это вопрос выбора. Они всю жизнь придерживались старых устоев и привычек. Страх перед переменами заставлял их притворяться перед другими людьми и перед собой, что они довольны своей жизнью, хотя в глубине души им очень хотелось искренне рассмеяться и вернуть в свою жизнь непосредственность».