

RIMPIANTO N. 5

**VORREI
AVER PERMESSO
A ME STESSA
DI ESSERE PIU' FELICE**



e-MyLife

di Bronnie Ware

Bronnie Ware

VORREI AVERLO FATTO

I cinque rimpianti più grandi
di chi è alla fine della vita

Ebook

Traduzione: Katia Prando

Editing: Enza Casalino

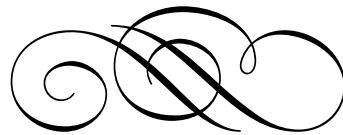
Revisione: Sonia Vagnetti, Marco Morra

Impaginazione e Grafica di copertina: Matteo Venturi

Immagine di copertina: © sublimefocus - Fotolia.com

RIMPIANTO 5:

VORREI AVER PERMESSO A ME STESSA DI ESSERE PIÙ FELICE



Nel ruolo di dirigente di una multinazionale, Rosemary era una donna all'avanguardia per il suo tempo. Aveva scalato la piramide aziendale fino ai livelli più alti molto prima che le donne occupassero questo tipo di posizione nel mondo del lavoro. Ma prima che ciò accadesse, aveva vissuto ottemperando le aspettative della società e si era sposata giovane. Purtroppo per lei il matrimonio era sfociato in maltrattamenti sia fisici che psicologici. Quando un giorno fu quasi picchiata a morte, capì che era giunto il momento di fuggire per sempre da quella vita.

Malgrado ci fosse una valida ragione per porre fine al matrimonio, divorziare era ancora motivo di scandalo ai tempi. Così, per mantenere integra la reputazione della famiglia in un paese dove il loro nome era molto conosciuto, Rosemary si trasferì in città e ricominciò da zero.

La vita le aveva indurito il cuore e il modo di pensare. Adesso cercava conferma del suo valore e l'approvazione della famiglia nel successo, in un mondo dominato dagli uomini. Non prese mai più in considerazione l'idea di una nuova relazione sentimentale. Invece, attuò la sua scalata con feroce determinazione, avvalendosi del suo alto quoziente intellettivo e del duro lavoro di cui era capace, finché non diventò la prima donna nello Stato a detenere una posizione di spicco nel management aziendale.

Abituata a dire agli altri cosa fare, Rosemary godeva del potere che i suoi modi intimidatori le procuravano. Questo atteggiamento si rispecchiava nel trattamento che riservava alle sue badanti. Si erano succedute l'una all'altra perché non era mai contenta di loro, finché non ero arrivata io. Le piacevo perché avevo lavorato in banca, cosa che ai suoi occhi mi salvava dall'essere considerata una stupida. Il suo modo di pensare non faceva certo vibrare le mie corde, ma non dovevo dimostrare nulla, perciò decisi che avrebbe potuto giudicarmi nel modo che la rendeva più felice. Dopo tutto, aveva ottant'anni e stava morendo. Rosemary allora insistette affinché fossi io la sua badante principale.

Le mattinate erano particolarmente difficili a causa dei suoi atteggiamenti dispotici e cattivi. Dal momento che all'epoca avevo già una forte consapevolezza di me, tolleravo il suo modo di fare fino a un certo punto ma sapevo che ci sarebbe stato un limite. Un giorno, quando il suo comportamento si fece particolarmente maligno e personale, le diedi il mio ultimatum. O diventava più gentile o me ne sarei andata. Al che mi urlò di andarmene, di uscire dalla sua casa e arrivò a dire cose persino più cattive di prima, mentre sedevo sul bordo del letto.

Mentre mi urlava contro, non feci altro che restare seduta accanto a lei. “Vattene allora. Esci di qui” continuava a gridare, indicando la porta. Me ne stavo seduta lì, guardandola, inviandole sentimenti buoni e amorevoli, e aspettavo che si placasse. Seguì il silenzio. Restammo sedute per un altro paio di minuti, senza parlare, ma abbastanza vicine da toccarci. “Hai finito?” chiesi, sorridendo in modo affabile.

“Per ora” rispose stizzita. Annuii, senza aggiungere altro. Restammo di nuovo in silenzio. Infine, l’abbracciai, le diedi un bacio sulla guancia e andai in cucina, tornando di lì a poco con un bricco di tè. Rosemary era seduta nella stessa posizione, e sembrava una bambina smarrita.

L’aiutai ad alzarsi e attraversammo la stanza fino al divano. Il tè aspettava sul tavolino lì di fianco. Si sedette e mi guardò sorridendo mentre le mettevo una bella coperta sulle gambe, poi mi sedetti anch’io. “Sono così spaventata e sola. Ti prego, non te ne andare” disse. “Mi sento al sicuro con te.”

“Non vado da nessuna parte. Va tutto bene. Se mi tratti con rispetto mi prenderò cura di te” le dissi con franchezza.

Rosemary sorrise come una bimba bisognosa d’amore. “Allora resta per favore. Voglio che rimani.” Annuii e la baciai ancora sulla guancia, cosa che le fece allargare il sorriso.

Da allora in avanti le cose andarono meglio tra noi. Mi parlò del suo passato permettendomi di capirla maggiormente e di come avesse sempre allontanato le persone. Quello schema comportamentale mi era noto perché l’avevo assunto io stessa per lungo tempo, ma conoscevo anche i vantaggi di liberarsene, così le spiegai che non era troppo tardi per consentire

alle persone di avvicinarsi. Rosemary disse che non sapeva come fare, ma che voleva provare a essere più dolce.

La malattia avanzava lentamente ma c'erano chiari segni del suo diffondersi, soprattutto l'aumento della debolezza. All'inizio fu un cambiamento lento e sebbene riuscissi a coglierlo, Rosemary talvolta sembrava volerlo negare. Mentre pianificava di farmi tenere i suoi libri contabili e di mettere ordine nei suoi investimenti, parlava dettagliatamente di questo e di quello. Io restavo in ascolto, sapendo che non sarebbe mai successo. Mi disse che avrebbe trascorso qualche ora con me per avviarmi al lavoro non appena ne avesse avuto le forze. Mi era già capitato di avere a che fare con clienti che continuavano a fare progetti per il futuro, mentre le loro energie si affievolivano sempre più.

Si ostinava anche a farmi prendere gli appuntamenti in città, e voleva che telefonassi dalla sua camera da letto, dove poteva ascoltare ogni parola e interrompermi continuamente, gestendo l'intera conversazione. Poi mi toccava spostarli tutti, non cancellarli, uno alla volta. Non si poteva negare che avesse una personalità dispotica. Sebbene fossi felice di fare certe cose inutili per lei, mi rifiutavo categoricamente di sottostare ad altre sue richieste. Per esempio non ero disposta a sprecare tempo ed energie nella ricerca di oggetti che avevamo già cercato in ogni angolo della casa.

Ogni giorno, le sue barriere emotive si abbassavano sempre più e il nostro rapporto diventava più stretto. I suoi parenti vivevano lontano, ma telefonavano regolarmente. C'erano alcuni amici, ex partner in affari, che venivano a trovarla spesso. Per lo più però era una casa tranquilla con un bel giardino di cui godevamo insieme.

Un pomeriggio mi stava guardando dalla sedia a rotelle lì vicino, mentre ripiegavo alcune lenzuola, quando mi ingiunse di smettere di canticchiare. “Non sopporto che tu sia sempre felice e che canti continuamente” dichiarò tristemente. Finii quello che stavo facendo, chiusi l’armadio delle lenzuola, mi voltai e la osservai divertita. “Be’, è così. Canticchi sempre e sei felice. Vorrei che a volte fossi triste anche tu.”

Era tipico di Rosemary pensarla così e non ne fui affatto sorpresa. Non ero sempre felice, ma quando lo ero se ne lamentava. Non le risposi a parole ma mi limitai a guardarla, poi feci una giravolta, le mostrai la lingua e uscii dalla stanza ridendo. La cosa le piacque molto, perché quando rientrai poco dopo, sorrideva maliziosamente e con accettazione. Da allora non condannò più il mio umore positivo.

“Perché sei felice?” mi chiese un mattino, qualche tempo dopo. “Voglio dire, non solo oggi, ma in generale. Perché sei felice?”. La domanda mi strappò un sorriso, perché pensai a quanta strada avevo percorso dentro di me per riuscire ad arrivare al punto in cui mi veniva fatta una simile domanda. Considerato quello che avevo dovuto passare nella mia vita mentre mi prendevo cura di Rosemary, era una domanda alquanto commovente.

“Perché la felicità è una scelta, e cerco di farla tutti i giorni. Ci sono momenti in cui non riesco. Proprio come te, anche io ho avuto una vita difficile, in modi diversi, ma comunque difficile. Però, invece di rimuginare su cosa è andato storto e su quanta fatica ho fatto, cerco il più possibile di trovare la gioia in ogni giornata e di apprezzare il presente” dissi sinceramente. “Siamo liberi di scegliere su cosa concentrarci. Io cerco di scegliere cose positive, come conoscerti, fare un lavoro che mi piace, non

essere sotto pressione perché devo raggiungere un certo fatturato, e sono grata della mia salute e di ogni giorno che mi viene dato.” Rosemary sorrise e mi guardò intensamente, mentre assorbiva le mie parole.

Quello che non sapeva però, era che mentre mi prendevo cura di lei, mi ero ritrovata a dover affrontare personalmente la malattia. Qualche tempo prima, avevo subito un piccolo intervento. Quando lo specialista mi chiamò con i risultati, mi disse che sarebbe stato necessario intervenire nuovamente con una operazione più invasiva. Gli risposi che ci avrei pensato su.

“Non c’è niente su cui pensare,” aveva affermato senza mezzi termini, “*devi* fare questa operazione o potresti morire nel giro di un anno.” Gli ripetei che ci avrei pensato. Avevo già fatto grandi scoperte attraverso il mio corpo, e non c’è da sorprendersi visto che racchiude il nostro passato. Il dolore e la gioia si manifestano nel fisico in un modo o nell’altro. Essendo riuscita a liberarmi da sintomi minori in precedenza, risanando diverse emozioni dolorose, decisi che in quel momento mi veniva offerto un enorme dono di guarigione. Così avrei affrontato la malattia da quella prospettiva.

Avevo una dose sufficiente di paura da gestire però, e fui in grado di confidarmi solo con una o due persone. Sarebbe servita tutta la mia forza per superare la cosa e per restare focalizzata su ciò che volevo, ossia la guarigione. Quindi non potevo rischiare di farmi carico delle opinioni o delle ansie degli altri. Potevano anche essere a fin di bene, ma non c’era un centimetro di spazio per la paura degli altri in questo viaggio di guarigione. Avere il coraggio di esprimermi emotivamente, di lasciare andare le cose da livelli molto profondi, divenne ancora più importante e di certo la

situazione volse al peggio per un po'. Un sacco di fantasmi del passato tornarono a galla.

A un certo punto, fu talmente difficile e doloroso che finii con accogliere il pensiero della morte, e supplicai la malattia di portarmi con sé. Quando dovetti riflettere seriamente su tutta la mia vita e accettare che malgrado i miei sforzi, *avrei potuto* davvero soccombere alla malattia e non riuscire a vivere fino in tarda età, raggiunsi un punto in cui provai una pace straordinaria. Rendermi conto che avevo già vissuto una vita incredibile e che avevo avuto il coraggio di rispettare il mio cuore e la mia vocazione, mi permise di guardare in faccia la morte e di accettare entrambi i risultati. La pace che ne seguì fu meravigliosa.

Mentre continuavo a praticare la meditazione, lavoravo anche con diversi libri sulla guarigione e sulle tecniche di visualizzazione, oltre a rilasciare le emozioni che emergevano di volta in volta. Iniziarono ad avvenire numerosi cambiamenti dentro di me. Finalmente poi, raggiunsi uno stadio in cui sentii che il peggio era passato, e che mi trovavo sulla strada verso il benessere.

Mi fu proposto un piacevole incarico di house-sitter in un piccolo cottage selvaggio, coperto di rampicanti e nascosto da una grande cancellata. Si trovava in un sobborgo piuttosto ricco, ma era quasi invisibile e me ne innamorai a prima vista. Affondare in una vasca da bagno era sempre stato una sorta di salvavita per me e questa casa ne aveva una enorme. Trovandomi in un ambiente così congeniale, decisi di fare un digiuno a base di succhi, come già avevo fatto molte volte prima, e un paio di giorni di silenzio e meditazione.

Il mio corpo era un ottimo indicatore dello stato emotivo in cui mi trovavo. Se si presentava un sintomo minore, capivo subito dove erano stati i miei pensieri o le mie attività nei giorni o nelle settimane precedenti al suo manifestarsi. Di conseguenza, nel tempo ero giunta a gioire del canale di comunicazione chiaro e sincero rappresentato dal mio corpo, ascoltavo sempre quello che aveva da dirmi e facevo del mio meglio per adottare metodi di miglioramento. Spesso, clienti o amici ammettevano di aver capito che c'era qualcosa che non andava dal punto di vista fisico molto tempo prima che si fossero decisi a fare qualcosa a riguardo. Ma essendo stata diretta testimone di come la vita perda di qualità quando viene a mancare la salute, avevo imparato ad agire nel modo migliore possibile al primo segnale di pericolo inviato dal corpo. La salute ti dà una libertà incredibile e quando se ne va, spesso è per sempre.

Una delle meditazioni che seguii mentre stavo nel cottage consisteva in un percorso guidato che avevo trovato in un libro acquistato di recente. Bisognava superare diverse fasi preliminari per arrivare al punto finale e avevo già fatto gran parte del lavoro. Nello specifico questo testo parlava dell'intelligenza delle nostre cellule, di come collaborino tra loro e ci aiutino a sradicare il male dal corpo. Si trattava di guarigione a livello cellulare. Così a metà mattina mi sedetti sul mio cuscino per la meditazione e scivolai in uno stato di profonda pace interiore. Eseguii le visualizzazioni e chiesi alle cellule di liberarmi dagli ultimi strascichi della malattia, se a quel punto ne rimanevano ancora dentro di me.

Poi mi ritrovai a correre verso il bagno per vomitare. Il conato saliva dai recessi del mio corpo e continuai a vomitare per quelli che sembrarono

anni, finché non mi sentii completamente svuotata. Mi sedetti sul pavimento del tutto prosciugata e mi appoggiai alla vasca da bagno. Aspettai in una specie di stordimento, nel caso in cui avessi dovuto rimettere di nuovo. Ed ecco arrivare un altro conato, e poi ancora, finché non cessarono definitivamente. Mi alzai facendo leva sulla vasca da bagno, visto che per lo sforzo non avevo più energia. Mi faceva male lo stomaco per i conati ripetuti. Tornai lentamente nella stanza della meditazione sentendomi molto cambiata; mi sdraiai sul morbido tappeto, tirai su di me una grande coperta, mi raggomitolai in posizione fetale e dormii per sei ore filate.

La luce del tardo pomeriggio splendeva nella stanza e gli albori del freddo notturno mi risvegliarono delicatamente. Sdraiata al calduccio sotto la coperta, in contemplazione della bella luce che brillava all'interno, ebbi l'impressione di trovarmi in una nuova vita. Mandai una preghiera di gratitudine per la guida e il coraggio che mi avevano portata fino a questo stadio di guarigione e sorrisi tra me e me. Il mio corpo era ancora debole per gli eventi della giornata. Ma mentre mi rimettevo in movimento, alzandomi ed entrando in sintonia con la sera, fui invasa da una sensazione di euforia. Mi preparai un pasto leggero dopo il digiuno e mi doleva il viso per la felicità. Era finita.

Il mio corpo era guarito e da allora non si sono più manifestati i segni della malattia. Sebbene sia molto rispettosa delle scelte che ciascuno fa per la propria salute, sia che si tratti di operazioni chirurgiche, terapie naturali, tradizioni orientali o prodotti farmaceutici occidentali, io avevo scelto il metodo giusto per me. Mi ci era voluto tutto quello che avevo imparato fino ad allora per riuscire a superare quel momento, ma ce l'avevo fatta.

Non mi è mai sembrato opportuno condividere questa storia con i miei clienti, perché la strada che avevo scelto richiedeva una preparazione di quasi quarant'anni attraverso le mie esperienze di vita, e molti mesi di guarigione. Non sarebbe stato corretto offrire loro false speranze. Ho conosciuto tutte queste persone quando erano già troppo vicine alla fine della malattia e della loro esistenza.

Grazie a questa esperienza, apprezzai ancor di più il dono della mia vita e scoprii che essere felici è una scelta quotidiana, una nuova abitudine da integrare nel modo di pensare. C'erano giorni in cui non riuscivo a essere felice, ma penso che accettare la cosa porti lo stesso a una esistenza più serena. Farlo ti permette di accettare i giorni più duri, nella consapevolezza che racchiudono anch'essi dei doni e che passeranno, perché la gioia ti aspetta dall'altra parte. Comunque, scegliere in modo consapevole di focalizzarmi sulla felicità e sulle cose belle quando potevo stava creando senz'altro dentro di me dei cambiamenti positivi.

Così, quando Rosemary mi chiese perché canticchiassi in continuazione e fossi sempre allegra, la ragione era che avevo appena vissuto un miracolo autoindotto e mi sentivo molto forte e fortunata.

Più tardi, quel giorno, Rosemary mi confessò che voleva essere felice ma non sapeva come fare. “Be’, fai finta di esserlo, per una mezz’ora. Forse ti piacerà al punto da diventarlo veramente. A ogni modo, l’atto fisico di sorridere cambia le tue emozioni. Quindi ti sfido a non corruciarti, a non lamentarti e a non dire cose negative per mezz’ora. Invece, pronuncia parole carine, focalizzati sul giardino se devi, ma ricordati di sorridere” la istruì. Le ricordai che non l’avevo conosciuta in passato,

perciò poteva essere ciò che voleva adesso. A volte la felicità necessita di uno sforzo consapevole.

“Credo di non aver mai pensato di meritarmi la felicità, sai. La fine del mio matrimonio ha macchiato il buon nome della famiglia. Come faccio a *essere* serena?” chiese con una sincerità tale da spezzarmi il cuore.

“Permettiti di esserlo. Sei una bella donna e meriti di conoscere la felicità. Permetti a te stessa di farlo e scegli di essere felice.” Gli ostacoli di Rosemary erano gli stessi che avevo conosciuto molto bene in passato. Così le ricordai che l’opinione della famiglia o la sua reputazione potevano privarla della gioia solo se glielo avesse permesso, e le risollevai l’umore con qualche battuta, mentre l’aiutavo a liberare la sua felicità.

Sebbene all’inizio avesse esitato, Rosemary iniziò a darsi il permesso di essere serena, abbassando la guardia ogni giorno di più, spesso condividendo un sorriso che di tanto in tanto si trasformava in una risata. Ogni volta che il suo vecchio modo di fare tornava alla ribalta, quando per esempio mi ordinava sgarbatamente di fare qualcosa, mi limitavo a fare una risata e a dire: “Non ci penso proprio!”. Allora, anziché accentuare la sua scortesia, rideva anche lei e me lo chiedeva in modo più gentile, al che io acconsentivo senza fare storie.

Tuttavia, a quel punto la sua salute si stava affievolendo ogni giorno di più e se ne rendeva conto anche lei. Per quanto continuasse a raccontare del momento in cui mi avrebbe mostrato come tenere i suoi libri contabili, non sembrava più tanto sconvolta se non partecipavo discorrendo della cosa con entusiasmo. Anche il tempo che passava fuori dal letto era diminuito. Dovette rassegnarsi a essere lavata lì, perché era troppo rischioso per

la sua salute e per la mia schiena cercare di spostarla nella doccia.

Se mi trattenevo troppo a lungo nel resto della casa impegnata in qualche faccenda, mi chiamava per tenerle compagnia. Il suo letto restava libero accanto a lei perché adesso giaceva in uno da ospedale. Era necessario perché Rosemary non era più in grado di collaborare per alzarsi. Le pompe idrauliche del letto da ospedale le permettevano di stare seduta senza che mi rompessi la schiena per sollevarla, o che se la rompesse la badante del turno di notte. Così quando non c'erano altri compiti da svolgere se non quello di tenerle compagnia, presi l'abitudine di sdraiarmi sul suo vecchio letto a chiacchierare. Rosemary stava più comoda sdraiata sul fianco, così faceva meno fatica ed era una posizione piuttosto confortevole anche per me.

Dopo poco prendemmo l'abitudine di farci un pisolino nel pomeriggio. La strada di casa sua era tranquilla a quell'ora del giorno e io sarei stata proprio lì accanto se avesse avuto bisogno di qualcosa. Così dormivo bene anch'io, mettendomi al calduccio sotto le coperte. Quando ci svegliavamo, ci raccontavamo i sogni fatti e restavamo sdraiate a chiacchierare finché non dovevo alzarmi per sbrigare delle faccende. Sono stati momenti teneri e speciali per entrambe.

Un pomeriggio, mentre eravamo sdraiate a chiacchierare, Rosemary mi chiese com'era la morte, come avveniva il trapasso. Non era la prima persona a rivolgermi quella domanda. Suppongo che sia lo stesso che interrogare gli altri sulla loro esperienza in varie situazioni, come le donne gravide che chiedono come sia il parto. Oppure chi viaggia cerca di sapere da altri viaggiatori come hanno trovato un certo paese. In questo caso, però,

una persona che sta per morire non può interrogare chi è già morto, perché difficilmente riceverebbe una risposta. Così spesso i clienti chiedevano la mia opinione e s'informavano sulla mia esperienza. Con franchezza, raccontavo sempre di come Stella se ne fosse andata sorridendo. Dicevo anche di come tutti i trapassi a cui avevo assistito fossero avvenuti in breve tempo. Quello di Stella dava loro pace, proprio come era successo a me quando ero stata presente.

Nella società moderna, si dà pochissima importanza al benessere spirituale ed emotivo nel trattamento dei malati terminali, o di chi è malato in generale. A meno che il paziente non abbia la fortuna di trovarsi in un centro che si occupi anche di questi aspetti della vita, di solito viene lasciato a rimuginare senza risposte. E ciò lo spaventa terribilmente, oltre a isolarlo. C'è un enorme divario tra la cura della salute fisica e anche solo il *riconoscimento del legame* con quella spirituale o emotiva, nella società moderna. Unificando queste esigenze e curando tutti gli aspetti del viaggio individuale, il morente sarebbe in grado di riconciliarsi con se stesso prima delle sue ultime settimane o giorni.

Questo ambito rappresenta un punto debole a causa della tendenza a nascondere la morte agli occhi della società. Chi sta per andarsene ha tantissime domande da fare, cose che avrebbe potuto chiedere molto prima se avesse pensato al fatto che un giorno non ci sarebbe più stato, come succederà a tutti noi. Se questi interrogativi su argomenti tanto profondi fossero posti per tempo, gli uomini troverebbero molto prima le risposte e la pace personale. Allora a nessuno capiterebbe di vivere negando l'avvicinarsi della morte per paura di affrontarla, come invece spesso accade.

Ma venne il giorno in cui Rosemary non poté più negare la sua condizione. C'erano volte in cui voleva stare sola, "per riflettere", diceva.

Una sera, sul presto, mentre rientravo nella sua stanza, dichiarò: "Vorrei aver permesso a me stessa di essere più felice. Che razza di persona infelice sono stata! Pensavo di non meritare la felicità. Ma invece sì. Adesso lo so. Ridere con te stamattina mi ha fatto capire che non c'era affatto bisogno di sentirmi in colpa di essere contenta." Seduta sul bordo del letto l'ascoltavo mentre proseguiva.

"Si tratta proprio di una nostra scelta, vero? Possiamo impedirci di esserlo perché pensiamo di non meritarlo, o perché permettiamo alle opinioni degli altri di diventare parte di ciò che siamo. Ma non è così, vero? Possiamo essere tutto quello che ci autorizziamo a essere. Mio Dio, perché non l'ho capito prima? Che spreco!".

Le sorrisi con amore: "Be', Rosemary, è successo anche a me. Ma essere gentili e compassionevoli è un modo più salutare di trattare se stessi. A ogni modo ci sei arrivata ora, e sei riuscita a far entrare nella tua vita un po' di felicità. Abbiamo passato momenti bellissimi insieme." Ricordando le cose di cui avevamo riso, Rosemary concordò ridacchiando sommessamente e si ritrovò di nuovo in uno stato d'animo allegro.

"Sta iniziando a piacermi chi sono diventata ultimamente, Bronnie, questa parte più leggera di me." Sorridendo, confermai che anche a me piaceva questo suo lato. "Oh, ero una tiranna?" ridacchiò, ripensando alle nostre prime settimane insieme.

Ma tra di noi non ci furono solo risate. Ci sono stati anche momenti di

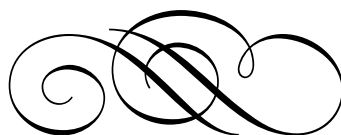
tristezza, per quanto dolci, in cui ci tenevamo per mano e piangevamo insieme, sapendo ciò che l'aspettava. Almeno negli ultimi mesi Rosemary aveva goduto di un po' di felicità. Aveva un così bel sorriso. Riesco ancora a vederlo.

Il suo ultimo pomeriggio, la polmonite si acutizzò e le si riempì la gola di muco. Nel frattempo era sopraggiunto qualche parente e anche un paio di sue care amiche. Sebbene la sua dipartita non fu la più serena a cui abbia assistito, fu incredibilmente rapida. Quella cara donna se n'era andata altrove.

Quel pomeriggio era di turno l'infermiera, che arrivò con dieci minuti di ritardo. Mentre i parenti di Rosemary e le amiche erano in cucina a chiacchierare, noi la lavammo e le mettemmo addosso una camicia da notte pulita. L'infermiera non aveva mai conosciuto Rosemary e mentre ci prendevamo cura del suo corpo, mi chiese che tipo di persona era stata.

Guardai il corpo della mia cara amica e il suo volto sereno per sempre addormentato e sorrisi. Fui travolta dai ricordi dei nostri pomeriggi passati coricate nei letti gemelli. Rividi anche le immagini di Rosemary che rideva, o che mi porgeva la guancia.

“Era felice” risposi sinceramente. “Sì. Era una donna felice.”



LA FELICITÀ È ADESSO

Tra i miei clienti, Cath era di gran lunga la più filosofa di tutti. Aveva un'opinione su tutto, ma non in modo ottuso, bensì approfondito. Siccome amava il sapere e la filosofia, aveva assorbito una enorme quantità di conoscenze nel corso dei suoi cinquantuno anni di vita. Inoltre viveva ancora nella casa in cui era nata. “Mia madre è nata e morta qui. Anche io farò lo stesso” affermava con determinazione.

Era amante dei bagni, quindi le conversazioni migliori che intessemmo durante i primi mesi insieme di solito avvenivano con lei nella vasca e io seduta su uno sgabello lì di fianco. Dal momento che anche a me piaceva tantissimo stare a mollo, ero determinata ad aiutare Cath a usare la sua vasca il più a lungo possibile. Dopo poco però, s'indebolì al punto da non avere più le forze per entrarci e uscire, neanche con il mio aiuto. Il rischio che cadesse era troppo alto.

Quando capì che probabilmente quello sarebbe stato il suo ultimo bagno, iniziò a piangere e le sue lacrime cadevano nell'acqua che la circondava. “Sto perdendo tutto. Adesso tocca al bagno” pianse. “Poi sarà camminare. Poi non sarò più nemmeno capace di stare in piedi, e poi toccherà a me. Sarà il mio turno di andare. La mia vita si sta spegnendo a poco a poco.” Il suo pianto si trasformò in singhiozzi, profondi e irrefrenabili. Per quanto mi dispiacesse per lei, e fossi lì lì per piangere anch'io, era un

bene che riuscisse a tirare fuori le proprie emozioni con tanta onestà.

Dai recessi dell'anima, Cath pianse un fiume di lacrime. Quando sembrò che non fosse rimasto più niente da esprimere, restò seduta serenamente nella vasca, sfinita dai singhiozzi, fissando l'acqua o disegnando delle figure sulla sua superficie. Poi ricominciò di nuovo, e ogni singhiozzo proveniva da un posto ancor più primitivo e profondo di prima. Pianse per ogni ricordo triste che aveva albergato dentro di sé, per tutte le persone che aveva perso, per tutte quelle che avrebbe lasciato andandosene. Ma soprattutto, pianse per se stessa.

Ogni volta che cercavo di lasciarla sola, per darle un po' di privacy, scuoteva la testa e mi chiedeva di restare. Così sedevo sullo sgabello, inviandole amore, senza parlare, semplicemente restando lì mentre sospirava. Era straziante ma salutare allo stesso tempo sapere che si stava liberando di cose sepolte tanto in profondità.

Passò mezz'ora e l'acqua stava perdendo il suo calore, perciò mi offrii di rabboccare la vasca con dell'altra più calda. Cath scosse la testa: "No, va bene così. È ora" e così dicendo tirò il tappo e mi guardò in cerca d'aiuto per alzarsi e uscire. Più tardi la portai fuori al sole con la sedia a rotelle. Indossava la sua vestaglia azzurro chiaro e le ciabatte rosso fiammante, e sembrava in pace.

"Ascolta questo uccello" sorrise. Sedemmo entrambe in silenzio, deliziate dal suo canto, sorridendo ancor di più quando udimmo il suo compagno rispondergli da un albero più su, lungo la strada. "Ogni giorno è un dono adesso, sai. È sempre stato così, ma solo ora ho rallentato il ritmo abbastanza da riuscire a scorgere l'enorme bellezza che ogni giorno ci offre.

Possiamo dare così tante cose per scontate. Ascolta.” Diversi canti squillavano da alcuni alberi lì vicino.

Cath spiegò come fosse giunta a capire che forza incredibile fosse la gratitudine. “È troppo facile volere sempre di più dalla vita”, diceva, “e va bene fino a un certo punto, perché espandere ciò che siamo fa parte del processo di evoluzione e di creazione. Ma siccome non avremo mai tutto quello che vogliamo, e dal momento che il processo di crescita non si ferma mai, apprezzare ciò che abbiamo già ottenuto lungo il cammino è la cosa più importante. La vita va veloce”, affermava, “sia che duri vent’anni, che quaranta o ottanta.” Aveva ragione. Ogni giorno di per sé è un dono e una benedizione. E comunque è tutto quello che abbiamo: il momento in cui ci troviamo.

Negli scorsi vent’anni avevo tenuto un diario della gratitudine, dove alla fine della giornata annotavo alcune cose di cui ero grata. Spesso c’erano tante cose per cui provare gratitudine. Ma di tanto in tanto, nei momenti più cupi, facevo fatica a trovarne anche solo una. La stanchezza emotiva mi aveva logorata al punto che anche trovare motivi di gioia era una fatica. Eppure ho sempre insistito. Persino allora riuscivo a trovare cose di cui essere riconoscente, come l’acqua limpida, un posto dove dormire, il cibo nello stomaco, un sorriso da un estraneo, o il canto di un uccello.

Ma, come spiegai a Cath, sebbene apprezzassi le cose alla fine della giornata, quando le annotavo sul diario, mi ci era voluta un po’ di pratica per abituarli ad apprezzarle mentre si verificavano, soprattutto quelle più complesse. Riuscii però a introdurre la consuetudine di pronunciare una muta preghiera di ringraziamento ogni volta che mi veniva offerto un dono.

La natura aveva sempre ricevuto subito il suo ringraziamento. Per esempio, se una brezza leggera mi accarezzava il viso, ero grata per il fatto di essere abbastanza in salute da trovarmi all'aperto per sentirla. Ma volevo imparare a essere riconoscente anche di altre cose lungo il cammino. Sebbene scrivere sul diario mi avesse fatto aprire a un livello maggiore di gratitudine, riuscire finalmente a vivere nel presente mi permise di infonderla in ogni istante della vita quotidiana. C'è una ragione per dire grazie a ogni ora, decisi, e fu così che si è creata in me questa nuova abitudine.

“Allora sono certa che ricevi tante cose belle se manifesti la gratitudine lungo il cammino!” mi disse Cath.

“Quando lo permetto, Cath, quando ricordo il mio stesso valore e lo lascio fluire, sì. Ho avuto decisamente tante cose belle nella vita. A volte devo solo togliermi di mezzo. Proprio come per ognuno, la gioia arriva più facilmente quando mi trovo in uno stato di gratitudine e di flusso.”

Cath rise alla mia teoria e si disse d'accordo. “Sì, la felicità vuole fluire fino a noi. Ma senza riconoscenza, e se non ci concediamo di viverla, le impediamo di raggiungerci. La maggior parte della gente non si rende conto della fortuna che ha. Nemmeno io l'ho fatto per lungo tempo, ma ho iniziato a capirlo prima che mi colpisse la malattia, così sono riuscita a vivere partendo da uno stato migliore dentro di me.”

Dopo un po' di tempo passato piacevolmente al sole, Cath volle mangiare e fare un pisolino. Il suo pranzo era composto da gelato e frutta bollita. Era tutto quello che riusciva a mandare giù. Qualsiasi altra cosa le richiedeva troppa fatica per essere masticata, diceva, e non aveva sapore. Dopodiché le sollevai le gambe fin sul letto e la sistemai in una posizione

comoda, poi chiusi le tende. Di recente i medici le avevano aumentato la dose di analgesici, cosa che le dava più agio ma allo stesso tempo la sfiniva. Così si addormentò subito di un sonno profondo.

Quando fu sera, l'ex fidanzata di Cath fece un salto per salutarla. Non c'erano sentimenti spiacevoli tra loro. Erano rimaste buone amiche dopo la rottura più di dieci anni prima. La loro era un'amicizia rispettosa e cortese. Anche altre persone facevano visita regolarmente, come suo fratello maggiore con la moglie e i figli, e quello minore. Di tanto in tanto compariva anche qualche vicino e i colleghi di lavoro venivano tutte le volte che potevano. Era una donna molto amata.

Dalle varie storie che sentii riferire dai suoi visitatori, Cath era stata molto motivata al lavoro e aveva sempre dispensato energia positiva a tutti. Ora, come tutte le persone che si avvicinano alla morte, le piaceva tantissimo essere aggiornata sulle loro esperienze e su cosa stesse accadendo nel mondo fuori dalle mura di casa sua. Quando chi sta per morire non può più vivere fuori casa, sembra assaporare ogni frammento di notizia proveniente dall'esterno. Spesso amici e parenti non sapevano cosa dire. Ascoltare le storie di ciò che accade fuori tiene le persone nel flusso delle cose e questo è positivo per loro, non negativo.

Così era per Cath, senza dubbio. Voleva farsi raccontare il più possibile cose belle. Ma per gli amici che le facevano visita era dura, perché spesso erano addolorati all'idea dell'imminente perdita. Grazie al legame che si era creato tra noi, ero in grado di parlarle apertamente di tutto. Così, su richiesta della sua amica Sue, un giorno accennai alle emozioni che provavano i suoi ospiti.

Sue si sforzava di essere positiva con la sua amica, quando invece tutto quello che desiderava era piangere a dirotto ogni volta che andava a trovarla. Mi raccontò che prima di entrare restava fuori, seduta in macchina, concentrandosi per essere forte e mostrarsi felice prima di ogni visita. Poi, dopo, se ne stava ancora seduta là fuori piangendo a dirotto. “Credo di capire” ammise Cath più tardi. “Solo che non so se sono capace di gestire anche la tristezza di Sue oltre alla mia. Non posso farmi carico anche di quella.”

“Ma tu non devi fartene carico” dissi. “Solo permettilo di esprimersi sinceramente senza cambiare argomento quando condivide i suoi sentimenti con te. Ha bisogno di comunicare certe cose e tutto quello che devi fare è consentirglielo. Non addossartene il peso. Non te lo sta chiedendo. Ha solo bisogno di dirti quanto ti vuole bene, e non riesce a farlo senza piangere o se non glielo permetti.”

Cath capiva dove volessi andare a parere e disse di sentirsi male per aver creato tanta tristezza negli altri. Ne era quasi imbarazzata. “Dio, Cath, a questo punto della tua vita, conta ancora qualcosa l’orgoglio?”, le chiesi a brucia pelo, ma con gentilezza. Rise per tutta risposta. “Esci allo scoperto e permetti agli altri di dirti quanto ti vogliono bene” la esortai.

Sorrise e restò in silenzio per un attimo prima di rispondere. “Qualche tempo fa, quando mi stavo rendendo conto della gravità della mia malattia, ho imparato ad accettare le mie emozioni e a non respingerle. Vengono fuori e io adesso le lascio fare. Ecco perché quel giorno nella vasca da bagno mi sono sentita libera di singhiozzare davanti a te. Ho imparato ad accogliere i miei sentimenti per quel che sono nell’istante

in cui si manifestano, senza rimandarli indietro cercando di bloccarli. Non sono altro che un sottoprodotto dei miei pensieri e della mia mente. So che è possibile creare nuove emozioni focalizzandosi sugli aspetti positivi. I sentimenti dentro di me sono già una parte del mio Io attuale, e vengono rilasciati al meglio, senza essere trattenuti come un fardello. Eppure eccomi qui, irrispettosa di quelli degli altri, a impedire loro di esprimersi sinceramente.” Cath scosse la testa e sospirò. Poi dopo un momento di riflessione, mi guardò sorridendo e disse: “Suppongo che sia giunta l’ora per me di essere coraggiosa e di lasciare che versino le loro lacrime.”

Annuendo, suggerii che le cose avrebbero potuto mantenersi sempre su toni leggeri nelle occasioni successive. Ma il carico di emozioni che i suoi amici e i suoi cari si portavano dietro andava necessariamente condiviso. L’amavano e avevano bisogno di dirglielo e di dimostrarglielo, anche se ciò a volte li avrebbe fatti piangere.

Subito dopo ci furono molte conversazioni dolorose tra Cath e i suoi visitatori, ma l’amore che ne scaturì fu esaltante. I loro cuori si erano aperti e sebbene in un certo senso si stessero spezzando, erano anche in fase di guarigione grazie all’espressione dell’amore che ora era libero di fluire.

Un giorno particolarmente intenso, la sua ultima amica era appena uscita ridendo tra lacrime di gioia e di tristezza per le battute che si erano scambiate. Quando se ne fu andata, Cath mi guardò con amore: “Sì, è importante tirare fuori i sentimenti, accettarli. E fa bene anche ai miei amici” disse. “Avranno anche dei ricordi migliori, per loro. Non resteranno bloccati dal peso di cose che non dovrebbero portare.”

Felice della sua analisi, annuii comprendendola appieno. Nei giorni più neri, finalmente ero riuscita a separare me stessa dai sentimenti che provo, capendo che non si trattava altro che dell'espressione del mio dolore, o della gioia, e che non rappresentavano il mio vero Io. Proprio come ciascuno di noi, conservavo la saggezza della mia anima. Ma per conoscere il mio vero Sé, la saggezza divina interiore, doveti permettere ai sentimenti di emergere. Altrimenti, mi avrebbero impedito di raggiungere il potenziale della persona che ero destinata a essere. Così fui felicissima di sentire Cath giungere alle mie stesse conclusioni, esprimendole con parole sue.

Essendo di corporatura esile, ci volle poco perché iniziasse a sembrare malata, dal momento che continuava a calare di peso: “Il tempo a mia disposizione sta scadendo. Non posso ignorarne i segnali, questo è certo” dichiarò un mattino, mentre sedeva sulla comoda. Tante delle conversazioni coi miei clienti erano avvenute mentre stavano seduti a fare i loro bisogni mattutini sul w.c. portatile, con me seduta lì vicino. Il fatto che stessero avendo un movimento intestinale non ci fermava. Faceva solo parte della routine e non c'era ragione di lasciare che un'incombenza simile intralciasse un buon racconto. Mentre aiutavo Cath a tornare a letto, le confermai quanto sospettava.

Una volta tornata a letto, disse: “Non mi dispiace di come ho vissuto, perché ho imparato dalla maggior parte delle cose che ho fatto. Ma se dovessi rifare qualcosa in modo diverso, se ne avessi la possibilità, permetterei a me stessa di essere più felice.” Fui alquanto sorpresa che proprio lei pronunciasse queste parole. Le avevo già sentite dire da altri clienti, ma Cath mi sembrava una persona felice, certo, per quanto possa esserlo una

persona che sta per morire e che sta fisicamente malissimo. Così la interrogai a riguardo.

Mi spiegò di quanto avesse amato il suo lavoro e di quanto si fosse concentrata troppo sui risultati. Aveva lavorato a progetti per giovani problematici e aveva sempre creduto che dare il proprio contributo fosse fondamentale per essere soddisfatti nella vita. “Tutti noi abbiamo delle doti da condividere, nessuno escluso. Non importa che lavoro fai. Ciò che conta è cercare di dare un contributo consapevole, nella speranza di creare un mondo migliore” continuò Cath. “L'unico modo in cui le cose possono migliorare è renderci conto che siamo tutti interconnessi. Da soli non possiamo fare niente di buono. Se solo riuscissimo a collaborare per il bene comune, invece che l'uno contro l'altro in competizione e mossi dalla paura!”.

Malgrado fosse sfinita e trascorresse il tempo per lo più confinata a letto, Cath aveva ancora molte cose da dire. Avevo il sospetto che la filosofa che c'era in lei sarebbe stata l'ultima ad andarsene, e ne ero più che felice. Mentre continuava, le spalmai la crema sulle braccia e sulle mani. “Tutti abbiamo un contributo positivo da dare. Io ho dato il mio. Ma mentre cercavo lo scopo della mia esistenza, mi sono dimenticata di gustarmi la vita. Tutto dipendeva dal risultato della mia ricerca. Poi, quando ho trovato il lavoro che amavo, un lavoro che potessi svolgere con l'intento sincero di dare il mio contributo, ho continuato a basarmi sui risultati.”

Era una cosa che avevo visto di frequente. Erano anche frasi tipiche da parte dei clienti. Lavorando per obiettivi, troppo spesso si trascura il presente. Era questo ciò di cui parlava Cath. La sua felicità era dipesa dal risultato finale e non si era goduta il processo che l'avrebbe portata fino

a lì. Commentai dicendo che nessuno era immune dal farlo a volte, me compresa.

Lei continuò: “Sì, ma in questo modo mi sono privata di una potenziale felicità. È questo che intendo quando dico che avrei voluto agire diversamente. È importante, certo, lavorare per trovare il proprio scopo e contribuire al mondo, con ogni capacità. Ma permettere che la propria felicità dipenda dal risultato finale non è il modo giusto per farlo. Provare gratitudine per ogni giorno che ci viene donato è la chiave per riconoscere la felicità nel presente e gioirne. Non solo quando ottieni i risultati sperati o quando vai in pensione, o quando succede questo o quello.” Cath sospirò, sfinita dal suo sfogo ma mossa dall’urgenza di essere ascoltata, come accadeva spesso.

Dopo averla ascoltata e averle detto che capivo benissimo i suoi pensieri, le sistemai le coperte e andai in cucina a preparare del tè. Mentre raccoglievo qualche foglia di lemongrass in giardino ripensai alle parole di Cath. Mi tornarono in mente anche quelle molto simili pronunciate da altri clienti. Un uccello cantava e il profumo della lemongrass, ora nella teiera, si spandeva per tutta la cucina; in quel momento non fu difficile sentirmi presente e riconoscente.

Poi Cath volle rilassarsi e ascoltare, così mi chiese di raccontarle dove vivessi. Risi un pochino e spiegai che quella era la prima domanda che mi facevano sempre gli amici quando mi chiamavano. “Dove sei adesso?” erano parole ben note alle mie orecchie. Così le raccontai tutto, dei miei primi anni alla deriva, seguiti da un più recente periodo come house-sitter e di come mi fossi resa conto da poco che non avevo più l’energia di una

volta, e desideravo avere una vita meno nomade. Badare alle case d'altri a Melbourne non era un'attività costante e disponibile come era stato a Sydney. Non sapere dove avrei vissuto di lì a una settimana stava iniziando a stancarmi, così come tutto il processo di spostamento che comportava vivere a quel modo. Ciò che un tempo mi piaceva tanto e mi aveva fatto felice ora iniziava a esaurirmi.

Dopo essere stata da qualche amica tra un periodo e l'altro come house-sitter, avevo preso in affitto la stanza libera in una casa di proprietà di una donna che conoscevo poco. Sebbene le fossi grata della sua generosità e di non dovermi spostare ogni poche settimane, era pur sempre il suo territorio. Così non mi sembrò mai casa mia e non era certo la soluzione ideale per un lungo periodo.

Ma le cose dovevano proprio andare così, perché quella situazione mi servì da stimolo e intensificò il desiderio di uno spazio tutto mio. Erano passati quasi dieci anni ormai da quando avevo avuto una cucina e una casa mie. Il desiderio di tornare ad averle cresceva di giorno in giorno. Cath diceva che non riusciva nemmeno a immaginare una vita simile alla mia, essendo rimasta nella stessa casa per cinquantuno anni. Ribattei che nemmeno io riuscivo a immaginarmi la sua vita e che, nonostante stessi iniziando a desiderare di avere uno spazio tutto mio, una parte di me avrebbe sempre amato vagabondare. Adesso però, preferivo avere una base fissa e viaggiare partendo da lì, piuttosto che spostarmi di casa in casa come se mi prudessero i piedi.

Gli anni di vagabondaggio, che avevano fatto parte di me nella mia vita da adulta, rappresentavano molto di ciò che ero stata un tempo. Ma stava-

no avvenendo dei cambiamenti dentro di me e non avevo più né il desiderio né l'energia per mantenere quello stile di vita. Tutto quello che volevo davvero era avere ancora una cucina e l'intimità di un posto solo mio.

D'accordo sul fatto che i mutamenti fossero parte naturale della vita, Cath rise e disse che ero l'eccezione che confermava la regola avendo fatto così tanti cambiamenti nella mia esistenza. Risposi che la gente come me doveva bilanciare le persone come lei che avevano vissuto per mezzo secolo nella stessa casa, e finimmo col ridacchiare entrambe. Le nostre esistenze erano molto diverse eppure, grazie all'amore che condividevamo per la filosofia, avevamo instaurato un legame fortissimo.

Cath volle sapere come mai fossi finita a lavorare come badante e rimase sorpresa quando le raccontai di tutti quegli anni passati nel settore bancario. "Oh, non riesco proprio a immaginarmelo" disse sorpresa.

"Nemmeno io, grazie a Dio" risi. Mi lasciava di stucco ripensare a quel periodo, a quante cose possono starci in una vita e a quanto fosse difficile anche solo rivedermi in quel mondo, per non parlare di tutto il tempo che ci avevo passato. "Collant, tacchi alti e divisa aziendale non mi sono mai andati a genio, Cath, tanto meno una realtà così strutturata."

"Non mi sorprende, visto e considerato la vita che hai scelto da allora" ridacchiò, prima di tornare seria e chiedermi da quanto tempo facessi quel lavoro e se non avessi altre ambizioni professionali. Non c'era ragione di trattenersi. Avevo già imparato l'importanza della sincerità e mi faceva sentire benissimo poter parlar liberamente di questo argomento. In quel periodo mi erano venute in mente tante cose a riguardo e parlare con Cath mi aiutò a fare chiarezza.

Da un po' di tempo a quella parte, negli ultimi dodici mesi, mi era balenata l'idea di tenere delle lezioni in carcere su come scrivere e comporre canzoni. Non conoscevo affatto il sistema carcerario, eppure quell'idea non mi abbandonava. Nel tempo, il seme aveva continuato a crescere lentamente. Di recente avevo contattato una donna meravigliosa che mi aveva preso sotto la sua ala, aiutandomi a capire come trovare delle sovvenzioni.

“Sì, torna a vivere Bronnie. È bello quello che fai qui e ovviamente fa parte del tuo scopo in questa esistenza. Ma a volte deve essere deprimente”. Quando le dissi che facevo quel lavoro da otto anni ormai, sentii qualcosa smuoversi dentro di me, la consapevolezza che mi trovavo vicino a uno stallo se avessi continuato così. Stavo iniziando a esaurirmi.

Vedere le persone trovare la pace ed essere testimone della loro evoluzione al tramonto della vita è stato un onore incredibile. Sono stata ripagata enormemente in quanto a soddisfazione e realizzazione. Non potevo negare di aver amato quella professione e ancora la amavo. Ma volevo anche lavorare dove potesse esserci un po' più di speranza, accanto a persone che avessero un'occasione di crescere e cambiare sensibilmente la loro vita prima di morire. Anche il desiderio di operare solo in ambito creativo era cresciuto dentro di me, così come la speranza di lavorare di più da casa, una volta che avessi trovato uno spazio che fosse tutto mio.

Ascoltarmi mentre raccontavo a Cath tutti questi pensieri infuse nel processo una energia palpabile. Senza che me ne rendessi conto, l'idea di insegnare in una prigione occupò sempre più la mia mente. Il mio tempo nel settore dell'assistenza domiciliare stava volgendo al termine. Doveva essere così. Avevo dato tutto quello che potevo.

Poco prima di andarsene, Cath ebbe una seconda risalita e sembrò migliorare per un paio di giorni. Avevo già assistito a cambiamenti simili in passato e telefonai a tutti i suoi visitatori regolari per avvisarli di venire, e stare un po' di tempo con lei perché stava arrivando alla fine. Alcuni di loro misero in dubbio quello che avevo detto perché Cath sembrava in forma e le sue energie erano migliorate. È come se dopo aver assistito alla lunga malattia di qualcuno, ci venisse data la grazia. Ci aiuta a ricordare quelle persone con la scintilla vitale che avevano quando ancora la malattia non aveva preso il sopravvento. La sua stanza risuonò di risate per due giorni mentre lei faceva battute argute e godeva di meravigliosi momenti di lucidità con amici e parenti.

Il giorno successivo però, mi ritrovai davanti una donna morente, capace a stento persino di rispondermi a parole. Non aveva più forze e rimase in questo stato per altri tre giorni. Per lo più dormiva, ma quando era sveglia mi sorrideva mentre le cambiavo il pannolone e la lavavo. Anche urinare sulla comoda ormai era un lusso del passato.

Gli amici venivano e se ne andavano con fare solenne, consapevoli di aver appena detto addio alla loro cara Cath. Alla fine del terzo giorno era evidente che non avrebbe superato la notte. Così quando finii il turno, restai lì con il fratello e la cognata. La badante di notte non aveva mai visto un cadavere ed era molto sollevata che io restassi. Ripensando a quando mi ero ritrovata in quella posizione, anni prima, capii quanto fossi arrivata lontano. Allora non avevo la minima idea di tutte le belle persone che avrei conosciuto così intimamente, né la gioia imprevedibile delle lezioni che avrei imparato.

Gli antidolorifici le vennero somministrati per vena negli ultimi giorni, perché non riusciva più a ingoiare compresse solide. L'infermiera che l'assisteva venne nel pomeriggio per iniettarle ancora un po'. Cath non era più cosciente né lucida. "Questo è l'ultimo" disse al fratello e a me. "Non supererà la notte, a ogni modo." La ringraziammo affettuosamente e io l'accompagnai fuori. "Se ne andrà nel giro di un'ora" mi disse l'infermiera mentre la salutavo al cancello. C'era così tanta gioia e tristezza in questo ruolo: tristezza nel dire addio e nel lasciare andare. Felicità per la fine delle loro sofferenze e per l'amore condiviso. Era una sensazione agrodolce e lentamente qualche lacrima mi scivolò sul viso.

Cath non aspettò un'altra ora. Trapassò mentre rientravo nella stanza. Il suo respiro aveva rallentato e poi si era fermato. La guardai giacere sul letto, il suo spirito luminoso ora era altrove, e sorrisi tra le lacrime, risentendo la sua voce nella testa: "Non stare accanto a chi muore per sempre, lascia entrare un po' di gioia" mi aveva detto in un flebile sussurro la mattina precedente.

Scoppiai in lacrime e non mi trattenni, mentre stavo vicino al suo letto. "Buon viaggio amica mia" dissi in silenzio, con il cuore. Suo fratello e la cognata si avvicinarono al letto, abbracciandomi con amore, anche loro in lacrime. Poi ci furono le solite formalità da espletare, ma volle occuparsene la famiglia. Così guardai per l'ultima volta quel corpo che avevo lavato e massaggiato tante volte. Ma lei non era più lì. Il suo spirito se n'era andato, anche se lei sarebbe rimasta per sempre nel mio cuore. Sorridendo dolcemente, dissi il mio ultimo addio a lei e alla sua famiglia. Anche l'altra badante diede la buona notte prima andarsene. Poi, uscendo da casa di

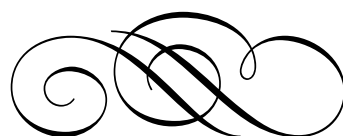
Cath per l'ultima volta, con i lampioni che illuminavano la via del quartiere tranquillo, chiusi il cancello dietro di me.

Il mondo mi sembrava sempre surreale dopo aver assistito a un trapasso. I sensi si acutizzavano e mi sembrava di vedere le cose da un'altra prospettiva. Salendo i gradini del tram, a stento mi resi conto della presenza degli altri attorno a me. Il mondo fuori continuava a girare mentre io pensavo a Cath e ai meravigliosi momenti condivisi.

Quando il tram si fermò a un semaforo rosso, osservai un gruppetto di persone sorridenti entrare in un ristorante. Era una serata mite e tutti quelli che vedevo salire e scendere erano allegri. I miei occhi stanchi e pesanti sorrisero riconoscendo i segni di una tale felicità. Allora captai alcuni suoni provenienti dall'interno del tram, che fino ad allora avevo isolato. Si trattava di conversazioni spensierate. Era proprio una di quelle notti in cui la felicità è nell'aria. Sebbene la mia notte non fosse scevra di tristezza, provavo anche gioia per aver conosciuto Cath.

I suoni delle risate degli altri risuonavano dentro di me, facendo nascere una felicità tutta mia. Quando il tram riprese la sua corsa, guardai fuori dal finestrino e pensai ai cuori pieni di bontà delle persone in ogni parte del mondo e di quelli che avevo davanti agli occhi. Mi sentii avvolgere da una calda sensazione di gratitudine e non potei fare a meno di sorridere.

Non stavo pensando al passato o al futuro. La felicità è adesso. Ed era lì che mi trovavo.



QUESTIONE DI PUNTI DI VISTA

Uno degli ultimi clienti ad aver lasciato su di me una bella e duratura impressione è stato un caro signore ospite di una casa di cura. Accettavo questi turni sempre con una certa riluttanza. Mi deprimevano non appena varcavo la soglia, e mi sentivo male nel vedere le condizioni di queste persone. Così fu solo quando non c'erano assolutamente alternative all'orizzonte con i clienti privati che accettavo l'incarico. In questo caso però, sono stata felice di averlo fatto.

Lenny si stava già avvicinando alla fine quando ci siamo conosciuti. Sua figlia mi aveva assunto come badante extra, sapendo che il personale regolare alla clinica era sempre troppo occupato per dargli le cure che desiderava per lui. Dormì per gran parte della giornata, accettando qualche tazza di tè, ma rifiutando il cibo. Quando si svegliava, dava dei colpetti sul lato del letto facendomi segno di avvicinarmi, perché non aveva l'energia di parlare ad alta voce. "Ho avuto una vita felice" ripeteva. "Sì, una vita felice."

Ovviamente era questione di punti di vista e rinforzò l'idea di come la felicità si basi sulle scelte più che sulle circostanze. Infatti la vita di Lenny non era stata per niente facile. Entrambi i genitori morirono prima che compisse quattordici anni, anche i suoi fratelli e sorelle morirono o si dispersero negli anni seguenti finché non perse contatto con tutti loro.

Conobbe Rita, l'amore della sua vita, quando aveva ventidue anni e la sposò "in un turbine", come diceva.

Dal matrimonio nacquero quattro figli. Il maggiore perse la vita nella Guerra del Vietnam, cosa che gli faceva ancora scuotere il capo. Lenny parlava con veemenza della guerra e della sua follia. Diceva che non poteva assolutamente capire come la gente potesse pensare che le armi alla fine avrebbero portato la pace. Condividevo i suoi pensieri sulla pazzia e la miseria della situazione mondiale attuale. Riconobbi subito il valore dell'intelligenza e della filosofia di questo caro signore.

Qualche membro del personale di tanto in tanto faceva capolino offrendo cibo, ma Lenny lo rifiutava sempre con un sorriso scuotendo la testa, appoggiandosi al cuscino. L'attività concitata nelle sale comuni sembrò smorzarsi dopo un po', come se fossimo in una dimensione tutta nostra, isolati dal rumore circostante.

La loro figlia maggiore aveva sposato un canadese e si erano trasferiti là. Morì dopo sei mesi durante una tempesta di neve perché aveva perso il controllo della macchina. "È sempre stata di grande ispirazione per tutti" diceva di lei. "E adesso lo sarà per sempre."

Lavorando in questo ambito avevo rinunciato da tempo a sforzarmi di trattenere le lacrime. Più mi evolvevo, più esprimevo spontaneamente le mie emozioni, senza pensarci. Nella società ci si sforza così tanto di salvare le apparenze, ma a quale prezzo!

La sincerità con cui esprimevo le mie emozioni era d'aiuto alle famiglie perché dava loro il permesso di piangere. Ci sono persone che non si sono

concesse di piangere per tutta la vita da adulte. Ero diventata sempre più fautrice della sincerità. Così quando Lenny mi raccontò la sua storia fu l'occasione per versare una lacrima. C'era qualcosa nella bellezza di quell'uomo e nel modo in cui parlava che mi commosse, credo.

Il figlio minore di Lenny era stato troppo sensibile per il mondo ed era precipitato nella spirale della malattia mentale. All'epoca, il sistema previdenziale non era pronto per questo genere di malattie e se la famiglia non riusciva ad affrontare la cosa da sola, i pazienti venivano internati nei manicomi. Lenny e Rita volevano tenere Alistair a casa con loro, in un ambiente amorevole, ma i medici non glielo permisero. Alistair passò il resto dei suoi giorni in uno stato di annebbiamento dovuto ai farmaci e Lenny non lo vide mai più sorridere.

La figlia che gli restava viveva a Dubai, dove il marito aveva una impresa di costruzioni. Telefonò in clinica mentre ero lì e parlò con me. A parlarci sembrava una persona cordiale, ma non poteva tornare a casa da suo padre.

Rita, il suo amore, era morta dopo i quarant'anni, solo pochi anni dopo aver perso Alistair nel manicomio. Dalla diagnosi alla morte fu questione di settimane. Eppure ecco che quest'uomo mi diceva che aveva avuto una vita felice. Tra le lacrime, gli chiesi come mai la considerasse tale. "Ho conosciuto l'amore, un amore che non è mai diminuito negli anni" spiegò.

Alla fine del turno non volevo andare casa, ma Lenny aveva bisogno di riposare. Ogni giorno, quando ritornavo alla casa di cura, pregavo che fosse ancora lì. Ma in un certo senso ero combattuta perché sapevo che voleva andare, ricongiungersi con Rita e con i figli che aveva perso. Per questo motivo, gli auguravo una morte rapida. Ma per la mia crescita per-

sonale e per il legame che avevamo instaurato, volevo che resistesse il più a lungo possibile.

Disse che aveva lavorato duramente, troppo duramente. All'inizio gli era servito per soffocare il dolore; non aveva trovato modo migliore per gestire i suoi lutti. In anni più recenti, su consiglio di Rose, la figlia di Dubai, aveva cercato aiuto nella psicoterapia e aveva imparato a parlarne. Raccontare delle sue perdite lo aveva guarito, e adesso era in grado di condividere liberamente i suoi pensieri sulla sua vita. Gli dissi che ero grata che riuscisse a farlo.

Volle sapere della mia vita e trovò affascinante che una giovane donna avesse venduto tutti i suoi beni, caricato la macchina e fosse partita verso una nuova vita, senza avere la minima idea di dove sarebbe finita. E che lo avesse fatto piuttosto spesso.

Gli spiegai quanta influenza avesse avuto su di me la mia prima relazione seria. Allora c'erano parti di me nascoste e ancora da scoprire (e ci sarebbero sempre state). La repressione subita a quei tempi sembrò innescare la tensione verso un modo di vivere sconosciuto, e quando finalmente la storia ebbe termine, provai una sensazione di libertà che non avevo mai sentito. Avevo conosciuto il mio compagno quando ero molto giovane, quindi non avevo mai veramente sperimentato la libertà della vita adulta. Quando la relazione finì avevo ventitré anni e iniziai a fare quello che tutte le ragazze di quell'età dovrebbero fare: divertirsi.

Qualche mese dopo, alla guida della mia macchina lungo un tragitto di sei ore per partecipare al matrimonio di un'amica, scoprii un lato di me che mi fece sentire a casa. Semplicemente, una parte di me apparteneva

alla strada e sarebbe sempre stato così. Era la cosa più naturale del mondo per me percorrere lunghe distanze guidando. Da allora, la libertà è diventata una delle mie forze motrici più grandi. Prendevo le decisioni in base a quanto avrebbero intaccato la mia indipendenza e plasmavo la mia vita di conseguenza. Ovviamente si può essere liberi anche in una vita regolare. Più che altro si tratta di uno stato mentale. La libertà di essere se stessi è la più grande di tutte, a prescindere dal paese o sobborgo in cui vivi.

Lenny disse che spesso le persone che stanno insieme pensano di possedersi l'un l'altra. Sebbene ci sia sicuramente il bisogno di un compromesso e di impegno in ogni relazione, soprattutto se ci sono dei figli, sta a ciascun individuo mantenere il senso della propria identità. Mi chiese qualcosa in più sulla mia vita con sincera curiosità, e restò ad ascoltare anche quando gli dissi che stavo meditando di lasciare il lavoro. “Sì” disse. “La vita ti aspetta Bronnie, non c'è bisogno che tu trascorra tutto questo tempo vicino alla morte. Torna tra i vivi.” Era un caro signore e io sorrisi al suo augurio.

La casa di cura era gestita da un'associazione cristiana. Ma Lenny aveva smesso di andare in chiesa dopo la morte di Rita. Non perché non credesse più, ma perché era troppo penoso per lui stare lì senza sentire la bella voce di sua moglie cantare nel banco accanto al suo. Diceva che non gli importava se la clinica era cristiana o gestita da qualche altra religione, o da nessuna. Avrebbe cercato di tirare fuori il meglio da qualsiasi situazione. Stava per tornare a casa da Rita ed era questo l'importante. La casa di cura, comunque, era cristiana, e c'erano molti volontari, così come membri del personale.

Uno di questi era un uomo di nome Roy che tutti i giorni faceva il giro dei pazienti per leggere degli stralci della Bibbia. Aveva offerto i suoi servizi anche a Lenny mesi prima, ma lui aveva declinato l'offerta. L'uomo aveva insistito, offrendosi ancora in un certo numero di occasioni, anche se ogni volta Lenny rifiutava educatamente.

Ora che Lenny era alla fine dei suoi giorni, senza più forze per resistergli, Roy aveva deciso di sana pianta di andare da lui tutti i pomeriggi a leggergli qualche passo della Bibbia. Leggeva a lungo. Persino una persona sana, e devota allo studio della Bibbia, si sarebbe stancata della sua monotona lettura somministrata ogni giorno. Per pura educazione, facevo del mio meglio per restare attenta quando Roy leggeva. Ma a volte anche io mi appisolavo senza volerlo. Come ho detto, leggeva a *lungo*, ma veramente a lungo, e senza espressività.

Peggio ancora, voleva discutere poi il passo che aveva letto con Lenny. In qualità di sua badante, la mia priorità era il benessere del mio cliente. Quindi gli spiegavo con gentilezza che Lenny poteva parlare solo quando ne aveva la forza, il che era vero, e che non avrebbe dovuto essere forzato a farlo.

“Lo so, Bronnie, che sei una signora a modo” Lenny mi disse in un soffio un giorno, dopo che Roy se n'era andato in un'altra stanza. “E so che ti piace pensare bene di tutti. Ma se quel coso torna ancora qui gli do una pedata nel sedere che lo manda a Timbuktu.” Ridemmo forte, sapendo benissimo che Roy sarebbe tornato puntuale l'indomani.

“Se a questo punto non andrò in Paradiso, allora che senso ha che mi debba sorbire tutta questa roba religiosa?” ridacchiò. “Tanto non riesco comunque a concentrarmi su quello che dice. Non ne ho l'energia.”

“Le sue intenzioni sono buone, Lenny. Questo è l’importante” risposi. Ridemmo bonariamente entrambi della situazione. Roy era un uomo dolce, e malgrado fosse ovvio che avesse buone intenzioni, stava diventando un po’ ridicolo. Ogni pomeriggio, quando faceva il suo ingresso, sapevamo entrambi cosa ci aspettava. Non rendeva affatto giustizia alle sagge parole della Bibbia con la sua lettura monotona e spenta. “Almeno puoi dormire” risi. Lenny annuì, sorridendo.

I giorni passavano e mi fu offerto un altro lavoro ma rifiutai. Volevo assistere alla dipartita di quel caro signore, se possibile. Mi sentivo anche in dovere nei confronti di sua figlia Rose. Sarebbe stato terribile pensare che suo padre stava morendo in un altro Paese e aveva a che fare con una persona nuova ogni giorno. Sapevo che presto mi sarebbero mancate le nostre pacifiche chiacchierate e non volevo rinunciarci prima del previsto. A ogni modo, quel momento arrivò fin troppo presto.

Era un giovedì pomeriggio movimentato nel sobborgo trafficato. Tutto era in fermento, le strade, i negozi e anche la casa di cura quando arrivai. I membri dello staff ronzavano per i corridoi con i carrelli del pasto. I medici facevano i loro giri. Le infermiere correvano di qua e di là oberate di lavoro. I pazienti venivano sospinti nelle loro grosse sedie a rotelle, alcuni sbavavano agli angoli della bocca, fissando il vuoto con aria assente. Le case di cura offrivano di queste scene tragicamente tristi e ancora oggi non sono cambiate.

Mentre passavo, sentii le impiegate lamentarsi di un’altra collega. Mi chiedevo come potessero essere circondate dalla morte e riuscire a mettere la loro energia nel lagnarsi di cose di poco conto. Ma a quel punto, avevo

già avuto la fortuna di imparare dai miei meravigliosi clienti e dalla mia stessa vita. Le cose a cui la maggior parte della gente dedica le proprie forze sono irrilevanti nel lungo periodo.

Come al solito, entrare nella stanza di Lenny fu come penetrare in un mondo diverso. Non appena entravi, avvertivi la pace che avvolgeva la stanza in penombra. Era stato così fin dall'inizio e lo dissi subito a Lenny, il primo giorno. Aveva sorriso: "Oh sì, è uno spazio pieno di pace. Ma ci vuole la persona giusta per rendersene conto. Gran parte del personale entra con il suo daffare e si perde del tutto la sensazione di pace che la stanza può regalare." Lo notai anch'io in seguito. Ma alcuni suoi visitatori erano persone serene, e la percepivano subito, ed era piacevole.

Avvicinai la sedia al letto di Lenny che giaceva addormentato e lessi per un po'. Ma la mia mente era con lui. Dopo un poco si mosse e si accorse che ero lì. Batté la mano sul letto in cerca della mia; gliela porsi. Sorridendo scivolò nuovamente nel sonno e passò qualche ora. Di tanto in tanto si muoveva e allora gli davo un sorso d'acqua o solo un bacio sulla mano.

"È stata una vita felice" disse piano nel silenzio, quando si svegliò. "È stata una vita felice." Si assopì di nuovo mentre lo guardavo amorevolmente. Mi faceva male il cuore e qualche lacrima prese a scivolare lungo il mio viso. Mi domandai perché non avessi optato per un lavoro più semplice senza attaccamento emotivo. A volte era davvero troppo doloroso. Eppure sapevo che un'altra attività non mi avrebbe offerto i doni che avevo ricevuto grazie ai miei clienti.

"Mhmm, una vita felice" ripeté, aprendo di nuovo gli occhi stanchi e sorridendomi. Vide le mie lacrime e mi strinse la mano. "Non preoccupar-

ti ragazza mia, sono pronto.” La sua voce non era che un sospiro. “Promettimi una cosa.”

Volevo singhiozzare, ma mi limitai a sorridergli attraverso le lacrime. Non era un vero e proprio sorriso, solo il tentativo di una persona che cerca di farsi coraggio senza riuscirci. “Certo, Len.”

“Non dare peso alle cose meschine. Non contano niente. Solo l’amore conta. Se ti ricorderai che l’amore è sempre presente, allora avrai una vita felice.” Il suo respiro si stava alterando ed era sempre più difficile per lui parlare.

“Grazie di tutto, Len” riuscii a dire tra le lacrime. “Sono contentissima che ci siamo conosciuti.” Sembravano parole così infantili in un certo senso, perché c’era tanto altro che avrei potuto e voluto dire. Ma alla fine, esprimevano i miei sentimenti nel modo più semplice. Mi chinai su di lui baciandogli la fronte e mi accorsi che si era assopito di nuovo.

Rimasi seduta a piangere senza frenarmi. A volte basta solo togliere il tappo alle lacrime per scoprire che ce n’è un’intera collezione lì pronta a venir fuori. Non sai nemmeno per cosa sono. Avevo tolto il tappo e mi sciolsi in pianto. Lenny continuò a dormire nelle ore successive. Poteva darsi che non si sarebbe più svegliato. Quando non ci furono più lacrime, restai seduta in silenzio, guardandolo con tenerezza. Poi ovviamente arrivò Roy.

Mi venne voglia di ridere, sapendo che Lenny avrebbe colto l’ironia della situazione se fosse stato sveglio. Ma dormiva e il mio sorriso cortese, con gli occhi rossi e stanchi per i litri di lacrime versati, diedero a Roy il quadro completo della situazione. Lenny poteva non svegliarsi più.

Cadde ancora qualche lacrima d'amore. Ma non era più il fiume di dolore di prima, e il pianto si placò rapidamente. Penso che sia stato vedere il viso dolce di Roy e sapere le sue buone intenzioni a commuovermi, anche se una parte di me sapeva che Lenny non lo voleva assolutamente lì con lui.

Roy si sedette dall'altro lato del letto. Aprì la Bibbia per iniziare la lettura, ma mi guardò per avere la mia approvazione. Feci una faccia come a dire: "Be', sta a te, ma penso che preferirebbe il silenzio." Annuì. La Bibbia rimase aperta tra le sue mani, ma non lesse. Provai un moto d'affetto per lui perché rispettava la solennità del momento. Non che la lettura della Bibbia fosse mossa da intenzioni meno nobili. Ma non era necessario vista la sacralità insita in quel momento.

Lenny cercò la mia mano con gli occhi ancora chiusi. Mi alzai e gliela porsi. Il suo respiro era affannoso e irregolare. Avvertii un odore che ormai era diventato fin troppo familiare per me, ma che è impossibile descrivere. Era l'odore della morte.

Poi aprendo gli occhi, mi guardò dritto in faccia e sorrise. Ma non era il mio amico Lenny, bensì il pieno splendore della sua anima. Non c'era traccia della malattia nel suo sorriso. Quello era il sorriso di un'anima finalmente affrancata dall'ego e dalla personalità.

Era *puro* amore, completamente libero da tutto il resto, raggiante, splendente e gioioso.

Ricambiai, mentre il mio cuore si apriva di colpo. Sorridemmo entrambi di gioia, sapendo che alla fine c'è solo amore. Non avevo mai visto un

sorriso così assolutamente disinibito. Non c'era alcun ostacolo. Era pura gioia. Mentre ci guardavamo raggianti, il tempo si cristallizzò.

Dopo poco, Lenny chiuse gli occhi con un sorriso di pace sulle labbra. Continuava ad aleggiare anche sulle mie labbra, perché il mio cuore era troppo aperto per smettere di farlo.

Un paio di minuti dopo Lenny si spense.

Dall'altro lato del letto, Roy fu testimone della scena e la sua vita ne fu toccata. Chiuse la Bibbia e disse piano che adesso sapeva quale aspetto avesse l'amore di Dio, e che sentiva di aver assistito a un miracolo vedendo la pace di Lenny prima del trapasso. Ammisi che Dio agisce in modi misteriosi.

Roy e io restammo seduti in silenzio ancora un po'. Sapevo che quel momento sarebbe finito non appena avessi avvisato il personale, cosa che avrei comunque dovuto fare di lì a poco. Quando ci salutammo, Roy strinse la mia mano a lungo, incerto su cosa dire o su come descrivere quello che era successo. Sembrava esitasse a lasciarmi andare, come se il suo palloncino sarebbe potuto scoppiare se non fossi restata a condividere il racconto.

“Siamo stati fortunati, Roy. È tutto quello che dobbiamo sapere” gli dissi con gentilezza. Mi prese e mi strinse a sé, come un bambino spaventato che non vuole restare solo. “Andrà tutto bene.”

“Come posso spiegarlo agli altri?” mi chiese quasi supplicandomi.

“Forse non devi farlo” sorrisi. “O forse sì. In ogni caso, la stessa forza che ci ha reso testimoni di questo miracolo, sarà ancora con te per aiutarti a dire le parole giuste, se hai bisogno di condividerle.”

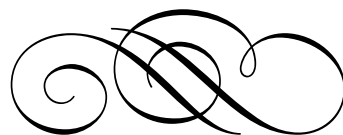
Scosse la testa, ma con un sorriso di gioia disse: “La mia vita non sarà mai più la stessa.” Gli sorrisi con affetto e ci abbracciamo ancora.

Dopo aver espletato la procedura burocratica, lasciai la casa di cura. Adesso attorno al corpo di Lenny fremeva fin troppa attività e noi avevamo avuto il nostro momento. L’ora di punta del traffico era passata e la luce del tardo pomeriggio splendeva in modo spettacolare sul viale alberato lungo cui m’incamminai. Il mio cuore era aperto e ridente. Provavo amore per tutto e tutti.

Sì, il lavoro aveva avuto i suoi alti e bassi, ma nessuna pianificazione o promozione avrebbe mai potuto darmi i doni che questo ruolo mi aveva offerto nel corso degli anni.

Ancora euforica per l’amore che mi era stato donato, piansi di gioia e di gratitudine mentre camminavo con un largo sorriso sul viso.

Lenny aveva ragione: la vita è gioia.



INDICE

Introduzione

Dai tropici alla neve
Una carriera inaspettata
Onestà e resa

RIMPIANTO 1: VORREI AVER AVUTO IL CORAGGIO DI VIVERE UNA VITA FEDELE AI MIEI PRINCIPI E NON QUELLA CHE GLI ALTRI SI ASPETTAVANO DA ME

Prodotti del nostro ambiente
Catene

RIMPIANTO 2: VORREI NON AVER LAVORATO COSÌ TANTO

Finalità e intenzione
Semplicità

**RIMPIANTO 3: VORREI AVERE AVUTO IL CORAGGIO
DI ESPRIMERE I MIEI SENTIMENTI**

Mai più sensi di colpa
Doni nascosti

RIMPIANTO 4: VORREI ESSERE RIMASTO IN CONTATTO CON I MIEI AMICI

Veri amici
Concediti il tempo di stare con gli amici

**RIMPIANTO 5: VORREI AVER PERMESSO A ME STESSA DI ESSERE PIÙ
FELICI**

La felicità è adesso
Questione di punti di vista

Tempo di cambiamenti

Oscurità e alba

Nessun rimpianto

Sorridi e stai sicura

L'autrice

TRADOTTO IN 24 LINGUE
BEST SELLER MONDIALE

VORREI AVERLO FATTO

I CINQUE RIMPIANTI PIU' GRANDI

“Un libro che scalda
il cuore e l'anima”

di Bronnie Ware

 MyLife