



(...) "Il prossimo esempio di questione in sospeso non ha niente a che fare con l'odio o con l'elaborazione di un lutto irrisolto. Ha a che fare col dare per scontate le cose buone ... (si interrompe). A proposito, quanti di voi non rivolgono la parola alla suocera da dieci anni o più? (brusio divertito in sala). Non mi aspetto confessioni pubbliche (risate), ma chiedetevi almeno questo: perché la gente che mi disapprova io la tratto ... perché ho bisogno di maltrattarla con la vendetta del silenzio?"

Se tua suocera muore domani tu spenderai una fortuna di fiori, facendo un favore solo al fioraio (risate). Ma se domani decidi che dieci anni di punizione sono sufficienti, allora potresti andare a cogliere tu stesso un mazzo di fiori per poi offrirglielo di persona. Non aspettarti però che lei ti voglia bene o ti ringrazi. Potrebbe addirittura tirarteli in faccia, i fiori, ma tu avrai comunque fatto la tua offerta di pace.

Così, se lei dovesse morire il giorno dopo, proverai dolore ma non avrai nessun lutto da elaborare. Il dolore è naturale, è un dono. L'elaborazione del lutto, invece, è: "Se solo io avessi ..."

Ma una questione irrisolta non è solo dolore, rabbia, gelosia e altre cose negative inesprese. Una questione irrisolta può procurarti fastidio anche nel caso si tratti di un'esperienza positiva di cui non hai mai parlato col tuo prossimo. Come, ad esempio, un'insegnante che ha avuto molta influenza nella tua vita, che le ha dato un senso, uno scopo e una direzione, mentre tu non ti sei mai preso la briga di ringraziarla, e tutto ad un tratto lei muore e tu pensi: "Dio come sarebbe stato carino se le avessi scritto una lettera". (...)

Spero che se avevate una nonna, una maestra d'asilo o chiunque altro fosse davvero speciale per voi - non necessariamente all'interno della vostra famiglia - bé spero che gli abbiate detto tutte queste cose, prima di venire a sapere della sua morte. Anche questo può essere una questione irrisolta.

Quando hai il coraggio di diventare sincero, sincero come lo sono i bambini, intendo, allora comincerai a capire cosa significa avere il coraggio di valutare sinceramente la tua questione irrisolta. Liberatene, così potrai tornare integro. (...)

Quando risolvi le questioni in sospeso, tutto l'odio e l'avidità repressi, quando elabori fino in fondo i tuoi lutti e le cose negative che ti rovinano non solo la vita, ma anche la salute, allora capirai che non ha più importanza morire a venti, cinquanta o novant'anni, e non avrai più niente da preoccuparti.

Quando scopri la stessa fonte di consapevolezza interiore in altre persone, persone che magari muoiono di morte improvvisa, allora ti accorgi che persino i bambini, magari travolti da un'auto e uccisi sul colpo, dentro di sé sanno che moriranno, ma anche come moriranno. Voglio che sappiate che più si è giovani e più si sa. Meno cose sai quassù (indica la testa) e più ne sai qui (indica il quadrante emotivo). Diciamo che di solito è così, non sempre. E coloro che sono intellettualmente ipertrofici ... capite cosa intendo con questa espressione? vanno a scuola per anni e anni durante i quali perdono l'intuito, perché imparano ad analizzare tutto quassù (testa) e si dimenticano che sanno molte più cose qui (intuito).

Ma il loro quadrante intellettuale li mette nei guai, perciò devono veramente imparare a tenerlo in armonia con quello intuitivo. E' molto difficile.

Capite quello che sto cercando di dirvi?

Risolvere la vostra questione in sospeso è l'unico modo per effettuare un cambiamento nel mondo. E vi farò un breve discorso in veste di psichiatra perché è molto importante guarire il mondo al più presto, prima che sia troppo tardi: *dovete capire che non potete guarire il mondo senza prima guarire voi stessi.*"

Brano tratto da una conferenza di Elisabeth Kubler-Ross, in Svezia, riportato nel libro "La morte é di vitale importanza", Armenia.