

## 悲しみにつける 「時間薬」

悲しみにくれている状態の時は、ちょっとした事柄にも罪悪感を覚えることがあります。

例えば、食事をしている時。それをおいしく味わっていたとしても、

「自分だけがおいしいものを食べてしまっている……」

そんなふうに自分を責めてしまうのです。

また、悲嘆のなかにある方は自分自身の回りのことにも気が回りません。これは女性の方に多いのですが、服装のコーディネートがばらばらになってしまします。

冬なのに薄いブラウスを着て、その上に麻のジャケットをはおるなどということが気にならなくなります。髪の毛がほざきでもおかまいなしですし、お化粧もされなくなります。身の回りに気をつける気力がなくなってしまうのですね。

私はそれでいいと思います。

人を亡くして苦しんでいるということは、それだけ故人のことを愛していたから

です。愛したぶんだけ、苦しみは大きくなるのです。

それを認めることから、悲嘆からの回復は始まります。

### 「時間薬」

という言葉を ご存じでしょうか。「日にち薬」という言い方もあります。

「どんな苦しみや悲しみも時間が解決してくれる」という意味です。

悲しみに沈んでいる時は、みなさん、

「そんなものはない。時間が解決してくれるなんて信じられない」

と、否定されます。一年や二年は、そういう気持ちが続きます。でも三年目くらい

になると、

「一年目とはずいぶん気持ちが変わりますね」

とおっしゃる方が多くなります。それは、これまでたくさんの方を見てきた私の体

験から言えることです。

ただ、すべての方が三年たつと回復できる、というわけではありません。