

A pszichológia ma már tudja: akkor ér véget a gyász időszaka, az elengedés folyamata, amikor az ember azt veszi észre magán, hogy...

"Ha valakit elvesztettünk, akit szerettünk, a lélek azonosulással gyógyul. Egyszer csak észrevevesszük, hogy bizonyos tulajdonságait, mozdulatait öntudatlanul is átvettük annak, akit nehéz elengedni. Valami apró gesztust, hangsúlyt vagy mindennapi szokást. Például úgy terítünk, úgy hajtjuk össze a szalvétát, ahogy az elhunyt édesanyánk tette. Valamit föltámasztunk abból, aki elment.

A pszichológia ma már tudja: akkor ér véget a gyász időszaka, az elengedés folyamata, amikor az ember azt veszi észre magán, hogy valamit pont úgy csinál, ahogy a számára fontos, általa elvesztett személy annak idején, és ráeszmél arra, hogy egy darabkát belőle beépített az énjébe. Őt már nem kapja vissza, de valamit belőle mégis megőrizhet haláláig.

Így folyamatosan össze vagyunk kötve mindazokkal, akiket valaha szerettünk, mert a lelkünkben ott van az emlékü, és a viselkedésünkben néhány motívum, amiről tán magunk se tudunk, mert nem tudatosítottuk ezeket. De ha megfigyeljük, rájöhethetünk, hogy mit támasztottunk fel azokból, akiket elvesztettünk és megsirattunk."