



昔起きた嫌だったことを未だに引きずってしまいます。何年たっても忘れられず、ふとした時に蘇ってきて苦しくなるのですが、どうすれば良いのでしょうか。ちなみに一個ではなく十個以上あって、思い出してしまうと勉強も趣味も手につかなくて、今は机を叩いたり大声を出したりして頭から消そうとしています。もっと楽になれる方法があれば教えてください。

僕にもあります。ほぼ消すことなら可能です。(個人差があります)
1, 川が流れているところを想像する。目を閉じて。
2, その川に小さなお船を浮かべる。
3, 消したい記憶を船に乗せる感じに思う。無理はしない
4, 船を流す。目がとどかない場所までちゃんとみる。
想像力がかなりいるので大変かもしれません。



相談者さんの悩みわかります。私も小学生のときの嫌な思い出とかがフツと頭の中に出てきて何度も何度も苦しみました。でも最近は違う考え方をすることで少しだけ苦しみを緩くしています。その考え方は、自分はあと人生生きていく中で100才まで生きるとしてあと80年ほどもありますよね？そのときにその苦しんだことをあと何十年も考えて苦しみながら生きていくのか、私の場合はやった方は今きれいに忘れているのに私だけこんなに苦しむのは損じゃないかと考えるようにしています。相談者さんの聞きたいことは違ったかもしれませんがこういうふうに思います。

