

「こころのトラウマを消し去る方法」

人生の中では、何回かこころに深い傷を負うことがあると思います。そして、その傷はなかなか治らず、いつまでもこころにトラウマとして居残ってしまうものです。忘れようと思えば思うほど、忘れることはできません。避けようと思えば思うほど、こころがどんどんネガティブになっていくのです。こういう場合、忘れようとするから忘れられない、という脳の構造に気づくべきなのです。実は、脳は、情報を意味づけして整理することで、複雑な感情から解放されて客観的になれるのです。そのとき、ようやくトラウマを消し去った状態になれるのです。

過去に起きた嫌な出来事について、逃げずに敢えて積極的に自ら対峙することが、脳を整理する第一歩です。出来事を振り返り、その状況の中で自分自身がどう考え、どう行動したのか、その事実から自分は何を学び取ったのか、そして自分はどのように成長できたのか、と論理的かつポジティブに考えるのです。このように考えることで、それまで抑圧された記憶であったことが、実はそうではなく、自分自身にとって意味のある出来事であり、将来、自分の人生に活かされる試練であったのだ、というプラスの思考として整理しておくのです。

このように、トラウマと思っていた感情が、実は自分のためになる出来事であって、そこから何かを学ぶ取ることができたのだ、自分の成長には必要な出来事だったのだ、という気持ちをこころの中で整理できると、もはやトラウマは存在せず、こころの傷は自然と癒されます。休日の朝早く、自宅の近所を散歩しながら、自分が抱えているネガティブなこころの傷について考えてみたらどうでしょうか。きっと、数回、散歩を繰り返しているうちに、一筋の光となる希望を見出すことができると思います。逃げずに正面から取り組むこと、これが解決のポイントです。

永田 良一

“How to erase trauma in your mind”

We experience deep hurt feelings several times in our life. Hurt feeling don't heal easily and tends to remain as trauma. The more we try to forget it, the more difficult it becomes. The more we try to avoid thinking about it, the more negative we become. In this case, we should notice the structure of our brain and realize that we cannot just forget it. Indeed, our brain will be relieved from

this complicated feeling and will rationalize the information and rearrange it. At this time, we are able to finally erase the trauma.

Facing past bad events without escaping is the first step to arranging our brain. Look back at the events, and logically and positively think how we thought and acted in the situation, what we learned from the event, and how we were able to grow from it. By thinking in this way, we organize the events into a positive thought and recognize that the bad memory was a meaningful event and a necessary hardship for our future life.

If we arrange the following notices in our brain: the emotional trauma was a useful event for ourselves, we learned something from it, and it was a necessary event for our self growth, the trauma won' t exist anymore, and our heart will be healed naturally. Why don' t you think about your negative hurt feelings while taking a walk in your neighborhood on holidays? I' m sure that you will find hope, which will become a ray of light, by repeating this a few times. The solution is to face it without escaping it.

Ryoichi Nagata, MD, PhD