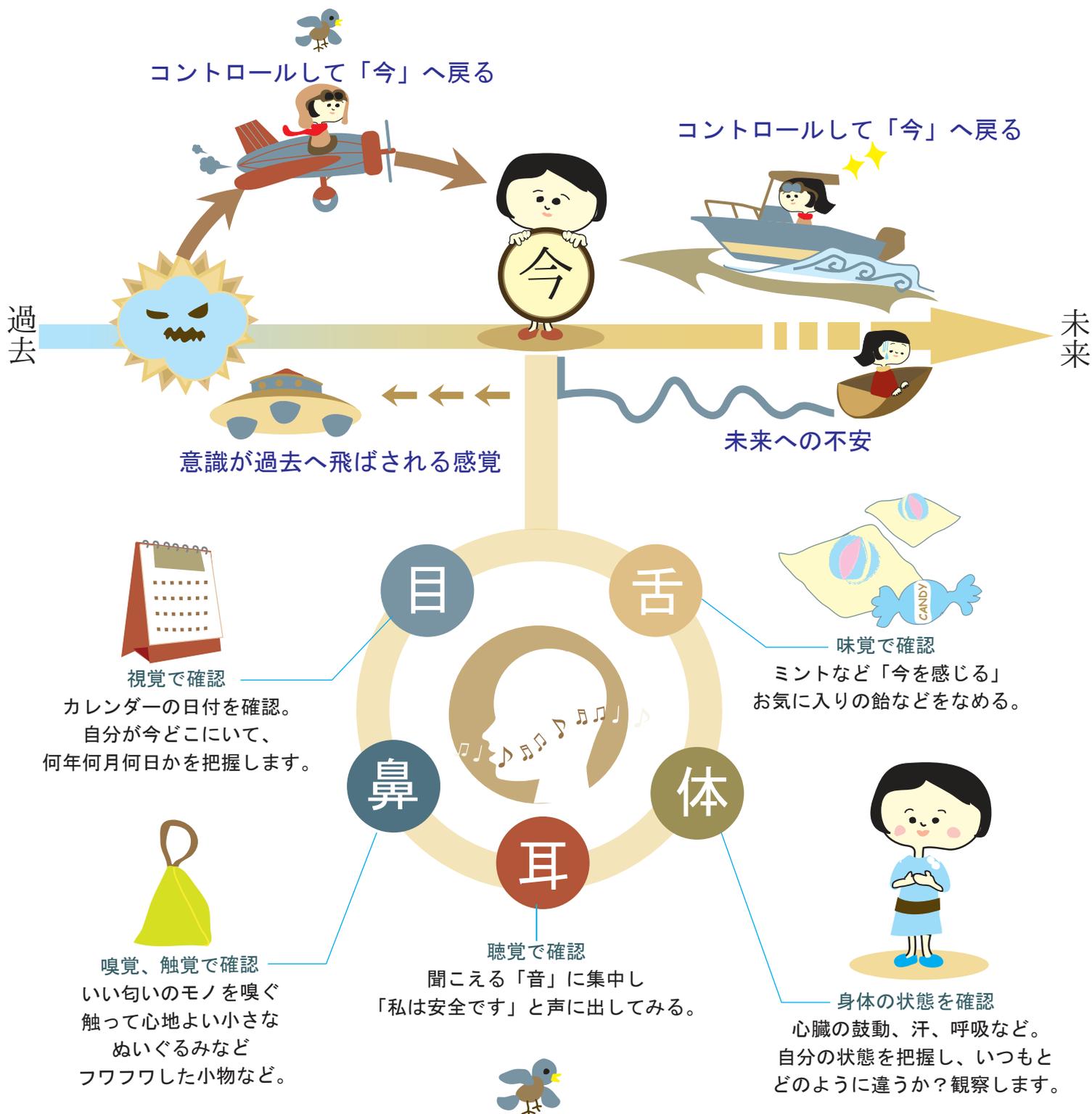


過去の経験や 将来の不安と 今現在を区別する。

パートナーからの暴力や育った家庭内に暴力があると、その時の辛い経験が急によみがえってパニックになったり、強い不安や悲しみ・怒りの感情が出たり、その時に感じた身体の痛みが再現されることがあります。それは、暴力を経験すると誰にでも起きる人間の自然な反応です。たとえ、つらい過去に飛ばされたとしても自分でコントロールをして、現在へ戻ってくるすることができます。今回は、その方法を紹介します。



その状態になった「きっかけ」と「反応」が見合っているか？
例えば、大きな音や男性とすれ違った、もめごとを目撃したなどの出来事が
あったとすれば、「それは恐ろしいことではない」と確認します。

過去に飛ばされることを完全に無くすことは難しいかもしれませんが、でも、飛ばされても自分で戻ってくることはできます。感情を自分でコントロールできるように訓練していくとだんだん飛ばされる回数・時間が減ってきます、☆さんは自分が思っている以上の力を持っています。