

職場の人間関係がラクになった Nさん（男性）

＊今回のセッションを通して、気づいたこと、感じたこと、理解できたことなど、ありましたか？また、何か変化はありますか？

OADセッションを受けての率直な感想ですが、OADすごい！です！
手品の種明かしをされたような気分でした。

もちろん、「種明かし」はいい意味で、
投影という手品によってわからなくなっていた、自分の抑圧されていた思いを見事に種明かししてもらったという意味です。

私はこれまで、周りの人から“攻撃”されることを恐れていました。

周りの人の話についていけないという状況に遭遇すると、
「自分についていけない」という自分責めや、「自分が素直じゃないからなのではないか？」という自分分析や自分変革をしなければいけないのでは？という思いにとらわれたり、周りに対しても批判したくなる気持ちがわいてきていました。

でもセッションを通して、それは、
「（一般的なことを）何も知らない人」「常識のない人」と自分のことを思っているということがわかり（もちろん、そんな自分を快く思っていないので受け容れていませんでした）、この思いを通して周りを見ていたんだ！ということに気付けたのです。

これでは、自分が知らないことを話して盛り上がっている人たちが、自分を受け入れていないように見えて当然です(*^^*)それを私は“攻撃”と捉えていたんですね。

また、別の回では、職場の女性とうまくいかないことをテーマにセッションを受けました。

この女性が、
距離を置いているように見えたり、
避けているように見えたり、
話さないようにしているように見えたり、
興味がないように見えたり

どうしても相手に問題があるようにしか見えませんでした。

けれども、フタを開けてみると、

自分自身の中で、
「エロい人やいやらしい人は危険だ」と思っていて、
私は「危険な人」と思われないようにしている

自分自身の中にある思いだと気づいていないと

エロい、いやらしい人を前にしたら危険ですから、この女性は、
距離を置くでしょう、
避けるでしょうし、
話さないようにするでしょうし、
興味がないようにするでしょう

でも、これは私の「エロい人やいやらしいのは、危険」という思いを通して試しているから！
投影ってすごいです！！

そしてこれは、さまざまな別の要因や過去の出来事が絡んでいたということも出てきました。

小さい頃、テレビで少し刺激の強いものが映ったときの、親や周りの「見てはいけない」「話題に出してはいけない」といった反応、そして、マジメで、悪いことやズルいことに手を出してはいけないといった暗黙のルールや価値観。

そういったものが絡み合い、周りをよく察する私の気質・性質も相まって、知らず知らずのうちにはバレるとマズイ、見て見ぬふりをしようといったところまで落とし込まれていったのだと思います。

けれども、今は、自分の中で何を否定していたのか、またそれがどこに関連していたのかがわかれば自分に素直に生きられます。

また、自然と私の認知が変わっていています。

「一般的なことを知らなくても、てへぺろな感じでいいのかも」
「そもそも”一般的“って何？」
「エロいことなんて誰でも考える、自分の欲求を認めてもいい」

こんな風に、認めていこう、受け止めていこうという気持ちに変わりつつあります。

(OADのセッションで、自分の深い潜在意識にあった強く信じていた思いが見つかること、こんなに我慢して抑えつけていたんだと思うと、なんかかわいそうで、ごめんねという気持ちたちが自然と出てきました。)

また、実際にテーマで扱った状況や人に出くわしても、ハラハラしたり、怒りを感じることも減ってきました。

相手や状況に振り回されずに、自分の力で変えられる、そんな今までになかったような選択肢を手に入れられたように感じています。

下田屋さんには3回という短い間でしたが、大変お世話になりました。

言いにくいなー、受け入れがたいなーと思える思いや、自分像も、私の中からでてくるのをじっくりと待ってくれました(セッションの中で、自分自身で答えを言わされるハメになりました(←無理矢理、とか、強引に、という意味ではありません。ちょっと、あくまで面白おかしく書かせていただきました^^))。

ひとつひとつのセッションの後には、私自身の中で起こっていたこと、どういう投影が起こっていたのかということも解説や復習をしてくださったり、変化も丁寧に確認をしてくれます。

癒しの世界は深いなあと感じる次第です。

自分の中で「出してはいけない」とぎゅっと抑えていたものをもっともっと受け入れ、またもっともっと自身の癒しと学びを深めていきますので、今後ともよろしくお願ひします。

本当にどうもありがとうございました。

男性 Nさん