

オープン・アウェアネス・ダイアログ (OAD) セッションの感想 Yさん (女性)

寛子さんのセッションを受けるようになって2年程経ちました。

目の前の気になる出来事から、”問いかけ”で本当の問題、抑圧された感情を探していく。

寛子さんは、時に話が逸れていったりする私に、じっと寄り添い、忍耐強く、辛抱強く問いかけをしていってくれます。

毎回、私はこんなことを思っていたのか！？、だから、セッションのテーマが、こんな風に見えていて、悩みとなっていたのか！と自分で自分にびっくりしたり、納得感がわきます。

そしてセラピーでは、どんな感情・感覚が出てきても「大丈夫なんだ」という「場」を作ってくれます。なので、セラピストさんに気を使ってしまう私が、何も出てこない、変化がない時でも「何も出てこない、変化しない」と言う事を正直に伝えられる。

寛子さんのセッションは、本当に守られている「場」なんだなあ……と感じます。

今まで、感じてしまうと「生きていけない！」と、蓋をして抑圧していた私の中にある色々な感情や思いたち。

でもそれは、セラピストさんから何かジャッジされたり、意見されたりしない、この安全な安心な場所だからこそ、外に出していける。感じて大丈夫。そんな風を感じてセッションを受けることができるから、100%純粹に自分に集中して向き合えるんだと思います

オープン・アウェアネス・ダイアログ (OAD)という手法によって、私が私に出逢える時間、対話ができる空間をもてることがとても好きです♡