

「人前で話しをするときに緊張してしまう」

「人前で話しをするときに緊張してしまう」をテーマにセッションをして頂きました。

私は小さい頃からとても緊張しやすく、人前にでるのがとても苦手でした。仲の良い友人や家族の前では大きな声で話せるのに、知らない人の前に立つと心臓がドキドキして声も小さくなりうまく話せなくなってしまうのでした。大人になってもこの緊張は無くならず誰にも言えない悩みでした。

今回、よっしーさんに丁寧にカウンセリングして頂きました。

人前で話すときに本当は何を怖がっていたの？

私は話す時に、何か批判されているように感じていたと気がつきました。

みんなから何と言われている気がしますか？と言われ、「声が小さくて聞こえない」と答えました。この声が小さいに私はまるでみんなが「あの人って自信がないのね～」と言っているように解釈していました。

そしてそれが「あの人って頭がわるいんだね～」と批判されているように受け止めていました。私は頭が悪い。これをとっても良くないと信じていました。

頭が悪いのは良くないから隠さなくちゃいけない。誰にも分からないようにしなくちゃいけない。人前ではとくに用心しなくちゃいけない。

でもそもそも、なぜそのような価値観を持つようになったのでしょうか？

私が頭が悪いと、母が心配し悲しむため、頭が悪いことを隠さないといけないと思っていたのでした。

よっしーさんに潜在意識へ導いて頂きました。

母の悲しそうな顔が浮かんできました。

私は小さい頃、体が弱く病気がちでした。母は私の体が弱いのは母のせいだと泣いていました。その記憶がありありと浮かび、私は母を苦しませる存在だ、思い込んでしまったのです。

常に母の感情を気にして生きていた子供の頃の私。

母が悲しめば私も悲しくなり、母が喜べば私も喜ぶ。

さらにもっと深く潜在意識を探っていくと、私は母を助けてあげたいと思っていたことに気がつきました。

そんな風に思っていた小さい私を癒していきました。

ずっとそう思っていたんだね。

お母さんを助けたいと思っていたんだね。

そう声をかけてもらおうと小さい私はほっとした表情になりました。

お母さんはどうだったらいい？と聞かれ、お母さんも感情を溜めないで解放したらいいと思いました。

お母さんも喜んで悲しんでもいいんだ。だってそれはお母さんの感情だから。

それは私のではないんだ。

お母さんが感情を解放すればいいんだ。

だから私が助ける必要はないんだ～

そう思えるように変化していきました。

最後にみんなの前で堂々と歌を歌っている私を潜在意識に入れてセッションが終わりました。
セラピーでこのように何年も悩んでいたことが実は自分の小さい頃信じた自分のイメージが影響していたこと、母の感情をケアしていたことに繋がっていたと分かりとても驚きました。

今は早く人前でどんな自分になっているか試してみたい気持ちです。

よっしーさん素晴らしいセッションをありがとうございました。

K・Y さま