

苦手な相手が苦手じゃなくなる瞬間 Hさん（女性）

～．

下田屋寛子さま

先日は濃密なセッションをありがとうございました！

セッション中、沢山喋りすぎて何が何だかわからないような内容だったのにも関わらず、一つ一つ丁寧に聞いてくださり、的確に進めて頂いたことに感謝しています。

本当は去年辞めたボランティアの話をしようと思っていたのに、気がつけば話をしておりました。

やはり、終わったことのように思えても、私の中で拘りがあったのでしょうかね。

特に投影に関してのお話（レジ行列）を聞いた時は改めて目から鱗でした！

あんなに悩ましい光景が、  
私が私に禁じていたから、相手がそれをすごくやっているように見える、そうして当然不満や避けたい気持ちがでてくる

でもそれは、  
私の一方的な思いだと気がついた時、すごく軽くなった瞬間でもありました。

そして、なんて「～べき」が多いのでしょうか！とセッションを通して俯瞰して観られたことがとても重要な気づきでもありました。

本当に沢山の思いがくっついているのですねー

また感情を深く感じたら、とてもヒットして、あっという間に子供時代の私の姿が出てきました（わりとイメージが出やすいのですが、それに感情が付随していることはあまりないので、感情を感じることの大切さがとても重要だと改めて思った次第です）。

この子が抱いている「孤独になってしまう」という怖れが、私の「～べき」を生み出していた

私の中の「誰も相手にしてくれない」「助けてもらえない」という怖れをカバーするために、  
「こうしなければ！」という思いを抱いてずっと生きてきた  
私の中で起きていたことが分かったセッションでもありました。

一人じゃ無理であったろう、寛子さんが伴走してくれたから分かったことが沢山ありました！

本当に感謝感謝です！

またお願いしたいと考えておりますので、その時は連絡致します！  
ありがとうございました^^