

・...。.:* 自分自身への許し *:..。...



OAD セッションを受けていると、「本当はこんなにも傷ついていたんだ」「悲しかったんだ」「寂しかったんだ」と、気づかされる場面があります。

問いかけによって、気づかなかった感情同様に、「甘えてはいけない」「私は汚い」「お姉ちゃんなんだから我慢しなさい」など、様々な気付かなかった“思い”を見つけるたびに、ずっとこの“思い”を抱えて生きてきた事を思うと、本当に苦しかったろうと理由の分からない生き辛さを感じる訳が分かったような気がしました。

この“思い”に、そっと寄り添いながらセラピーで「そのままでいいよ」と言われた時、その“思い”から湧き上がる悲しさや怖さ、怒り、色々な感情を「そのままでいい」と言われた時、私は初めて許された気がしました。

何一つ変える事なく、ネガティブな思いや感情でいっぱいの自分を受け入れられたと感じました。私は他でもない自分自身にこそ、全てを許して欲しかったのかもしれない。

生き抜く事に必死で、本当は何を求めているのか、何故こんなに苦しいのか、自分を見失った時に優しく深く自分と対話する事ができたのも、思っている以上に自分を責め、否定していたのかを知る事ができたのも、OAD に助けてもらったところが大きいです。
毎日が何となく苦しく辛く、生き辛さを感じている方に、OAD を是非お勧めしたいです。

※問いかけによって潜在意識に抑圧されていた思いを知った後に、RFT(Resistant Freedom Therapy®)という、「インテグレイテッド心理学」をベースにしたセラピーを使った方のご感想です。