

＊ ＊ 自他の区別 ＊ ＊

自他の区別は、課題の分離と捉え直すこともできます。自分と他者との心理的な領域の境界線を明確に設定し、他者からの不必要で過度な心理的領域への侵入を許さないことを意味します。

この場合の「他者」とは、全くの赤の他人はもちろんのこと、両親、兄弟姉妹、祖父母、その他の親類縁者、配偶者、恋人、親友、友達等、全ての間人間関係、対人関係を含みます。

<ゲシュタルトの詩>

自分の人生の主役は自分自身である！！

私は私のために生き、あなたはあなたのために生きる。

私はあなたの期待に応じて行動するためにこの世に在るのではない。

そしてあなたも、私の期待に応じて行動するためにこの世に在るのではない。

もしも縁があつて、私たちが出会えたのならそれは素晴らしいこと。

出会えなくても、それもまた素晴らしいこと。

変えたいもので、それが変えられるものならば変えればいい。
それが変えられないものならば、そのまま受け入れろ。
そしてそれらを区別するだけの知恵を持て。

<ニーバーの祈り>

神よ、変えることのできるものについて、

それを変えるだけの**勇気**をわれらに与えたまえ。

変えることのできないものについては、

それを受け入れるだけの**冷静さ**を与えたまえ。

そして、変えることのできるものと、変えることのできないものとを、

識別する**知恵**を与えたまえ。

過去と他人は変えられない！！！！
変えられるのは、「自分」のみ！！！！