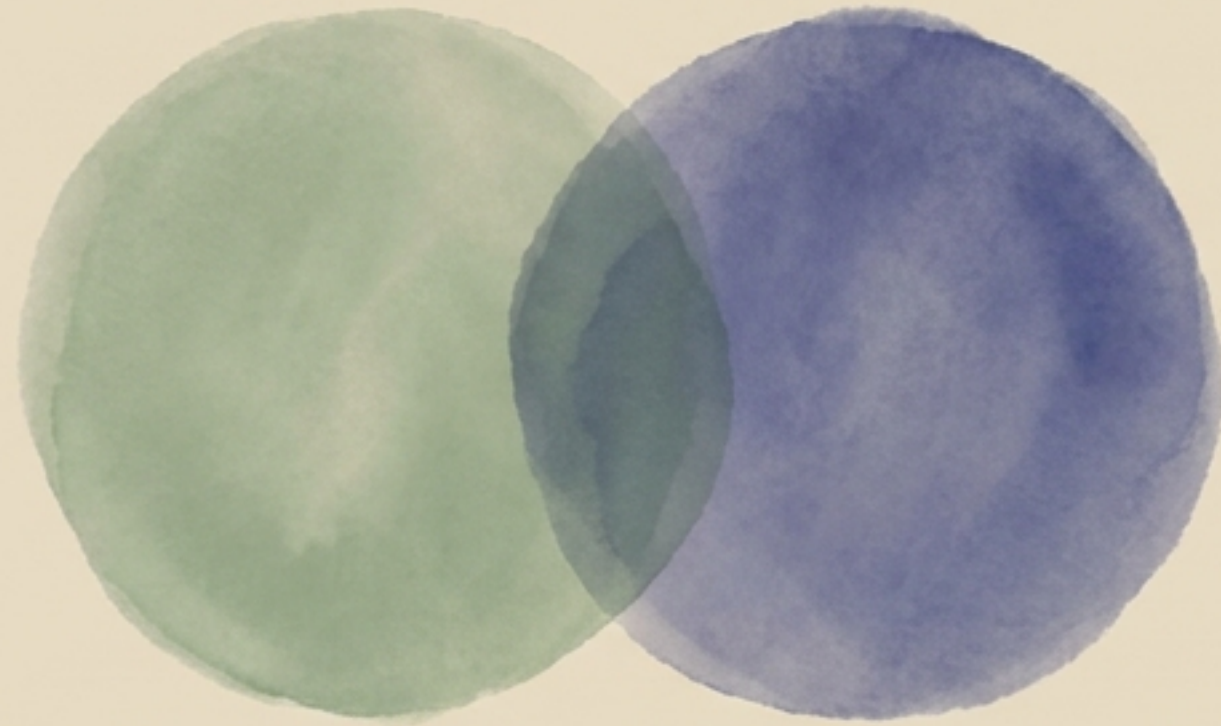


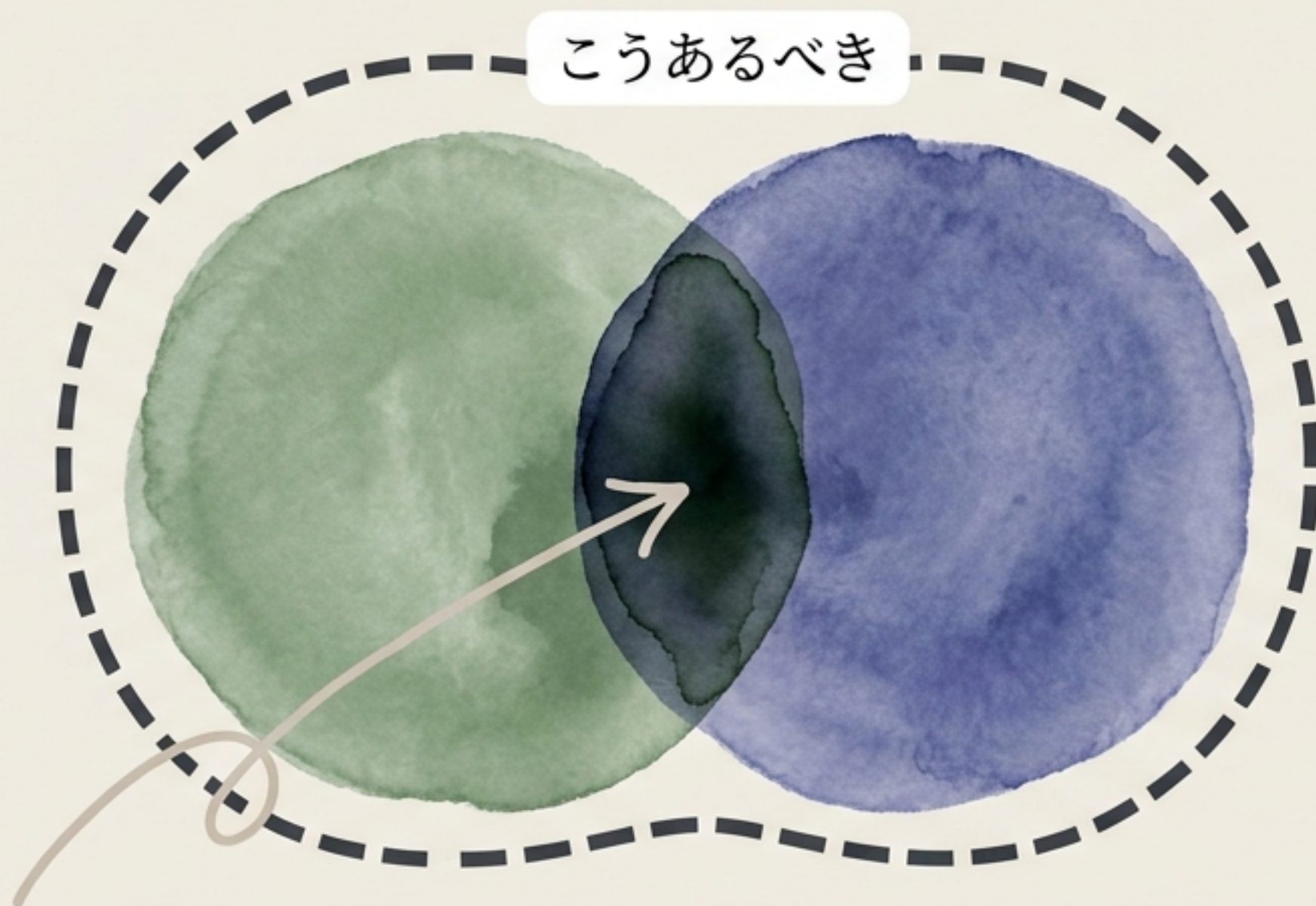
「私は私、あなたはあなた」

ぐるぐる思考と人間関係の疲れを手放す、ゲシュタルトの祈り



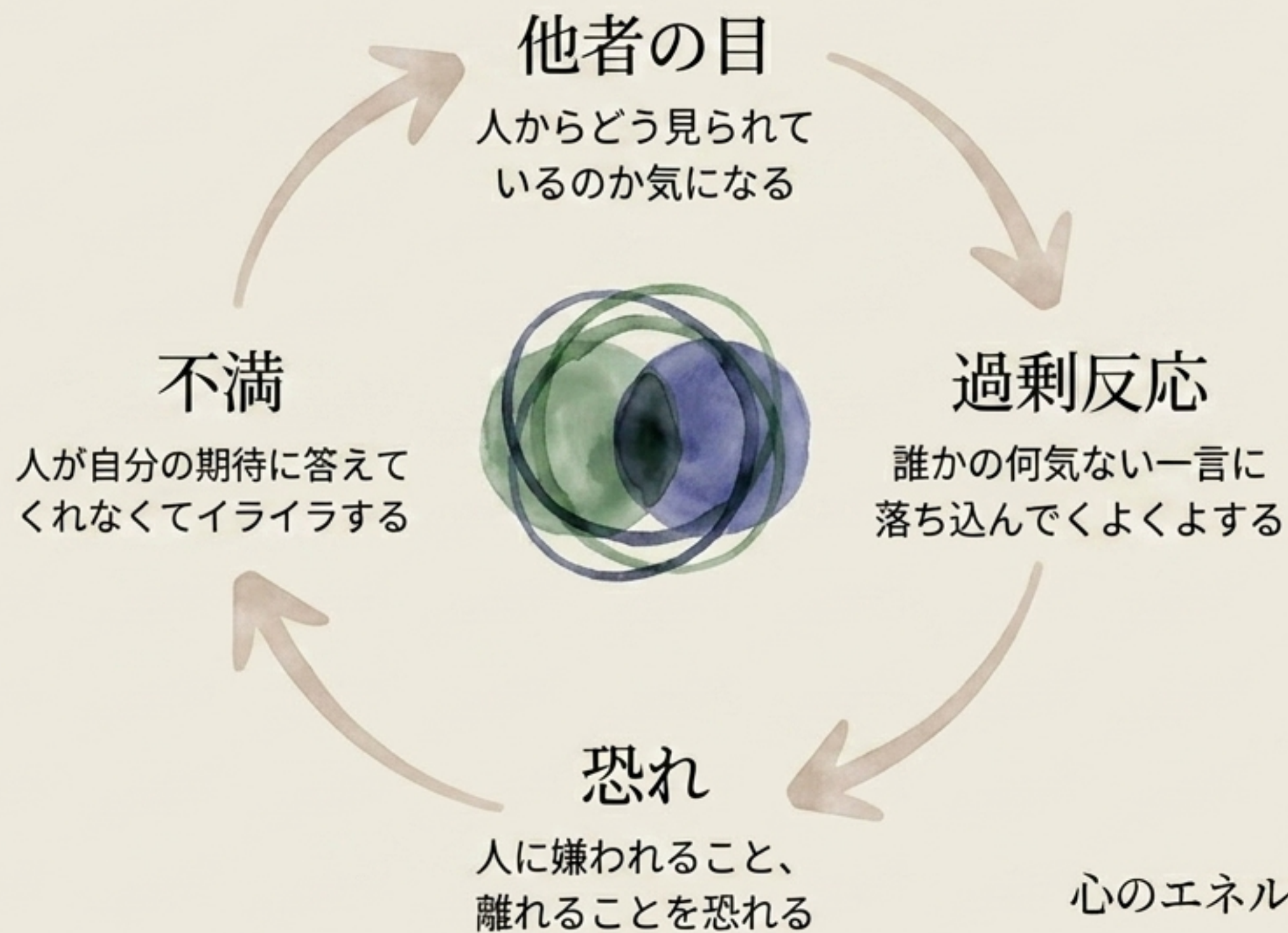
「こうあるべき」の重圧

「こうあるべき」という考えを
過剰に抱いていると、
それによって自分も相手も
疲れてしまいます。



境界線の消失

ぐるぐる思考と疲弊のサイクル



穏やかな自分に立ち戻る 「魔法の言葉」

そんな時、
「こうあるべき」を手放し、
心を落ち着かせるための
言葉があります。

ドイツの心理学者
フリッツ・パールズによる
「ゲシュタルトの祈り」



ゲシュタルトの祈り

私は私の人生を生きる。

あなたはあなたの人生を生きる。

私はあなたの期待に答えるためにこの世にいるのではないし、

あなたも私の期待に答えるためにこの世にいるのではない。

私は私。あなたはあなた。

もし縁があって私たちが出会うことができたならそれは素敵なこと。

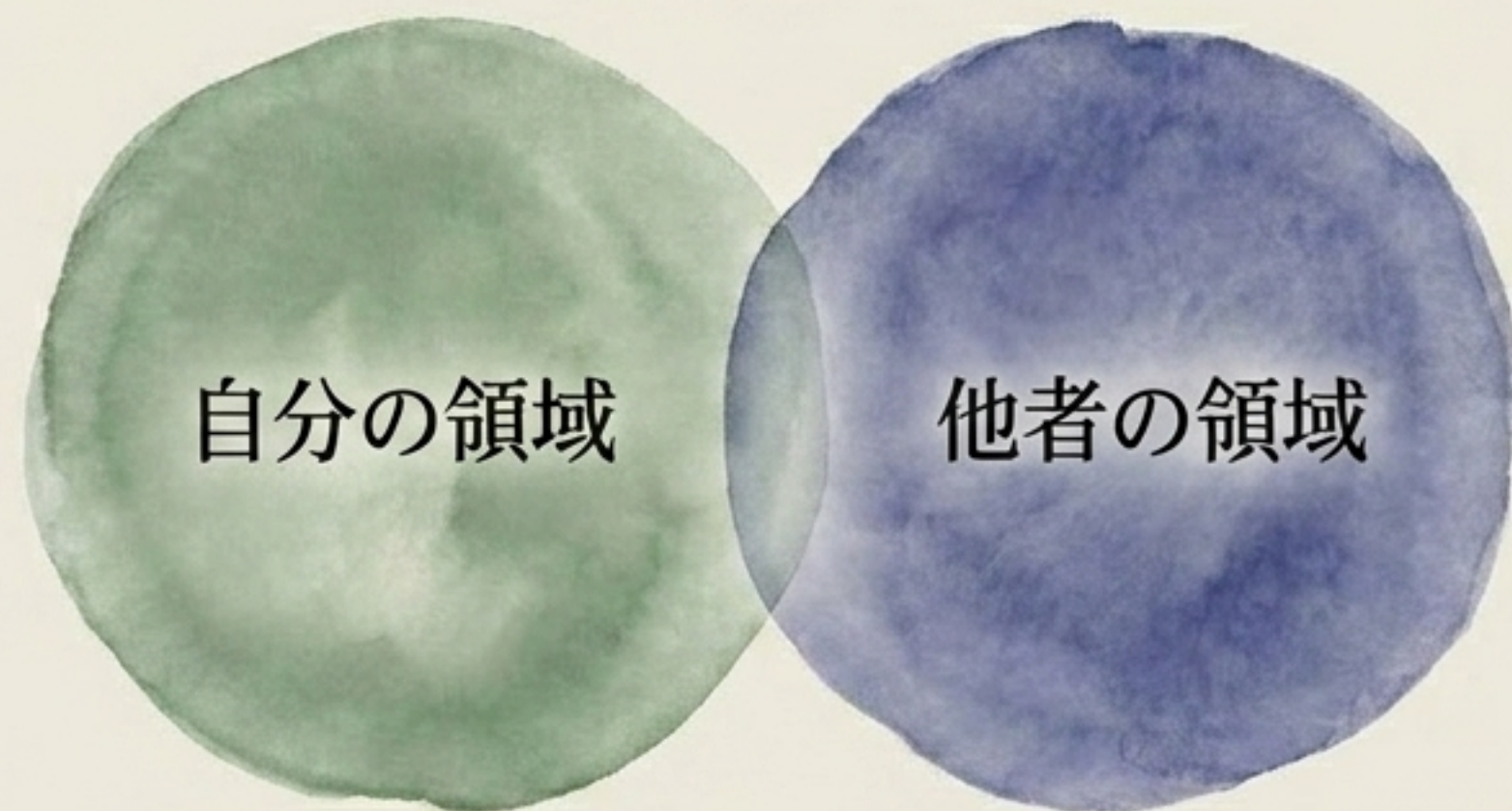
たえ出会えなかったとしてもそれはそれでまた素敵なこと。

原則1：自己決定

「私は私の人生を生きる。
あなたはあなたの人生を
生きる。」

他人の人生の責任を背負い込む
必要はありません。

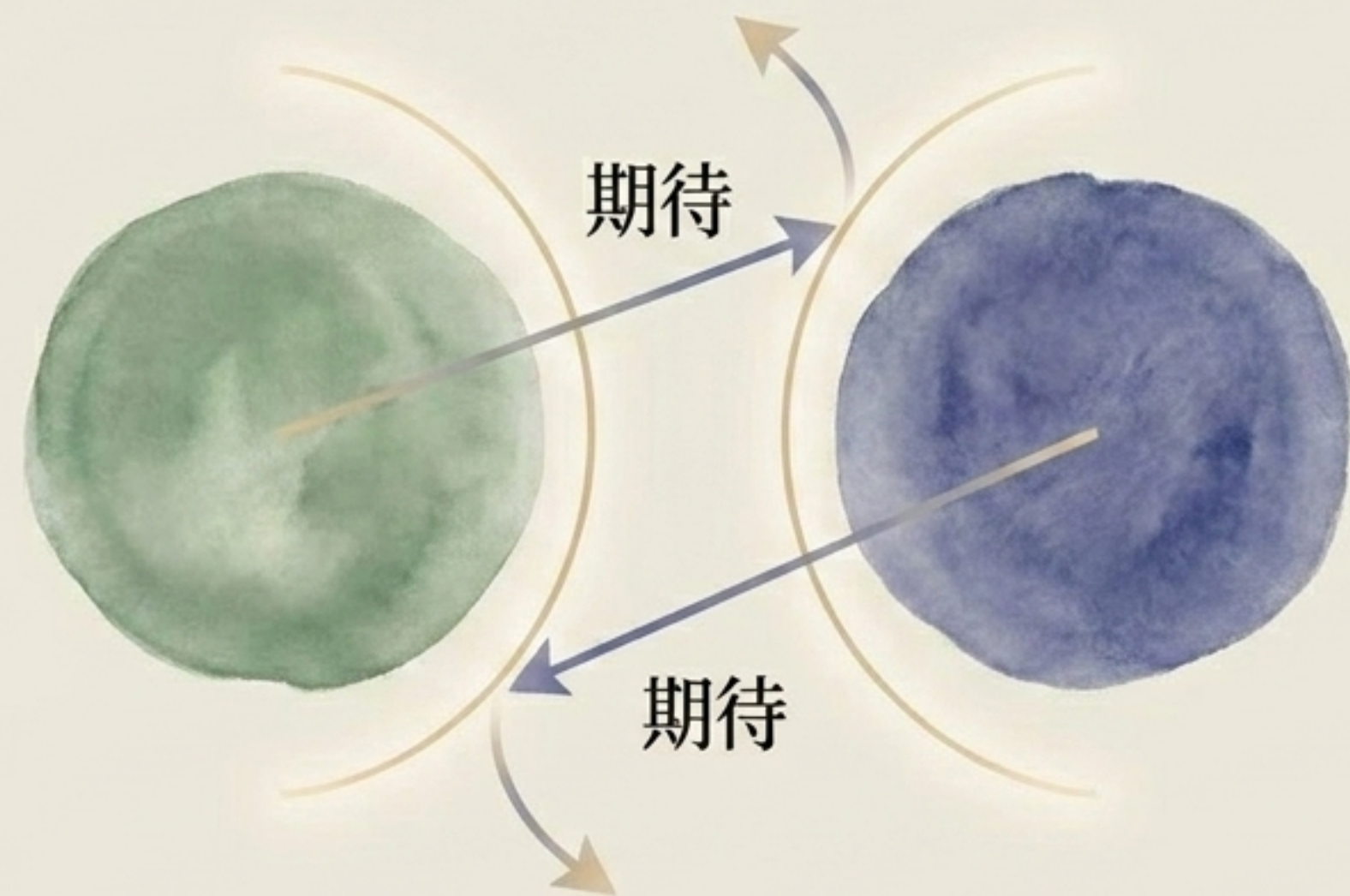
自分の人生だけに集中する
許可を自分に与えましょう。



原則2：課題の分離

「私はあなたの期待に答えるためにこの世にいるのではないし、
あなたも私の期待に答えるためにこの世にいるのではない。」

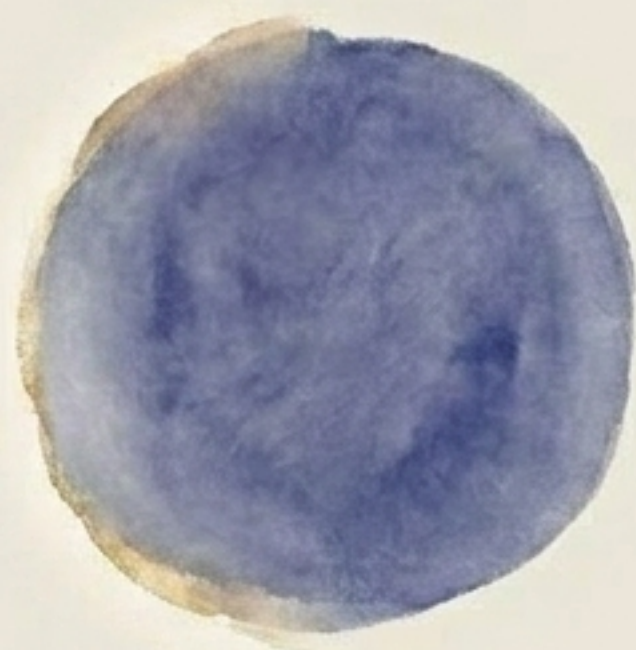
期待に応えないことは、
冷たさではなく「自立」です。
相手を変えようとする
イライラから解放されます。



原則3：境界線

「私は私。
あなたはあなた。」

相手と自分が違う感情や意見を持つことを、完全に受け入れる状態。この「余白」が心の平穏を生み出します。



原則4：真のつながり

「もし縁があって私たちが出会うことができたならそれは素敵なこと。たえ出会えなかったとしてもそれはそれでまた素敵なこと。」

境界線を引くことで、強制ではなく「自然な縁」を喜べるようになります。無理に繋ぎ止める必要はありません。



マインドセットの転換：比較マトリクス

「こうあるべき」思考

ゲシュタルト思考

反応

何気ない一言に落ち込んでくよくよする

「他者の意見」として切り離して受け止める

関係性

人に嫌われること、離れることを恐れる

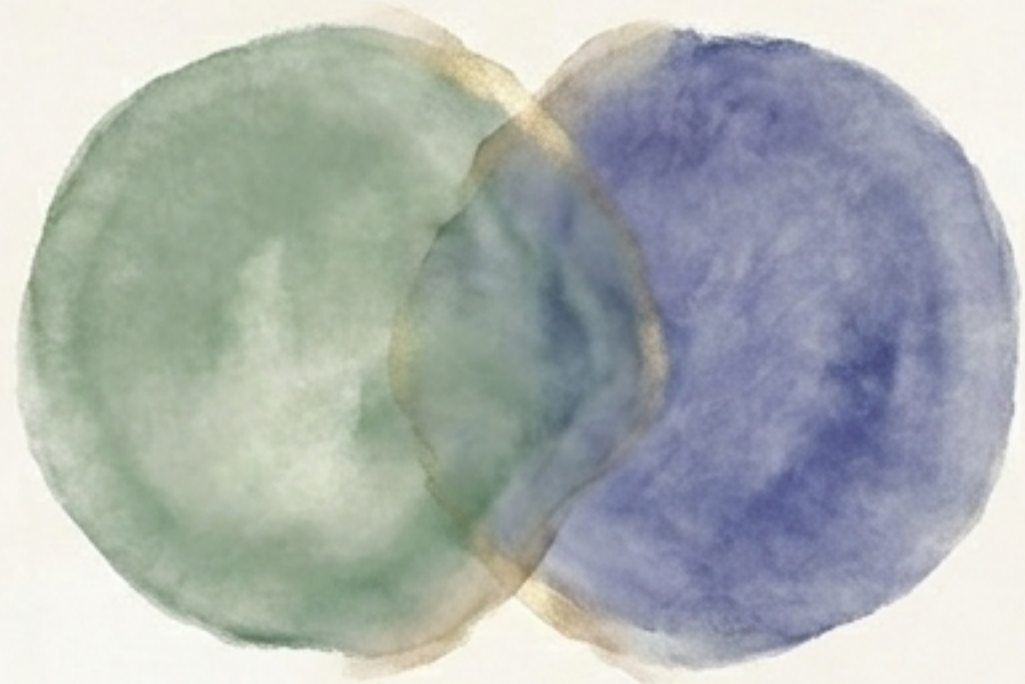
縁があれば喜び、なくてもそれを受け入れる

動機

相手の期待に応えようと無理をする

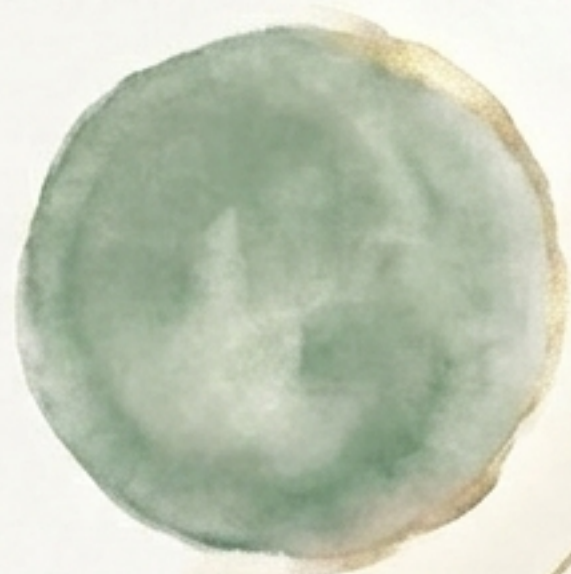
私の人生を生きること集中する

境界線がもたらす真のつながり



癒着

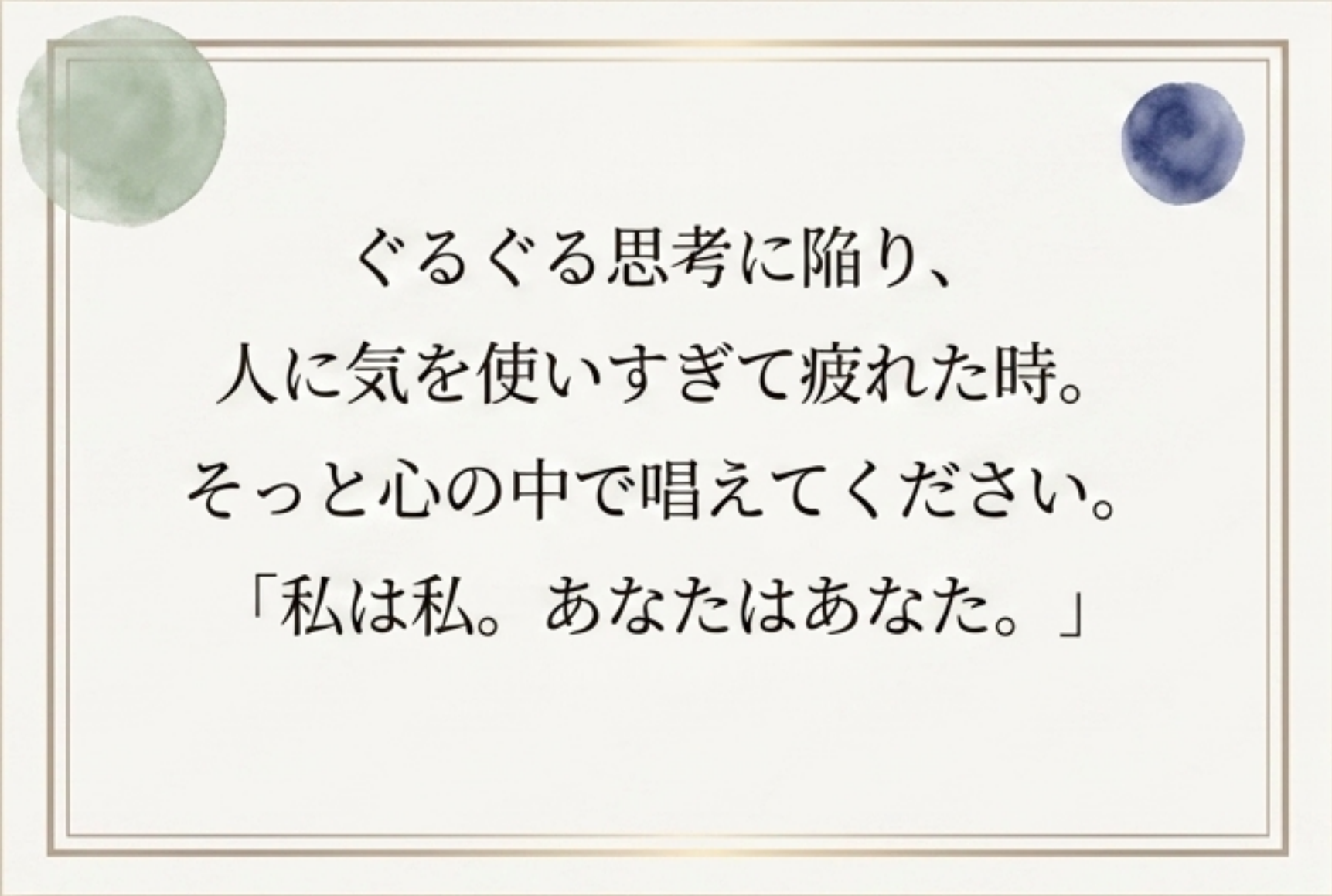
相手と自分を同一視すると、「期待外れ」によるイライラと疲労が生まれる。



分化と結びつき

「私は私」と切り離すことで、初めて相手を一人の人間として尊重し、美しい出会いを楽しむ余裕が生まれる。

お守りとしての「魔法の言葉」



ぐるぐる思考に陥り、
人に気を使いすぎて疲れた時。
そっと心の中で唱えてください。
「私は私。あなたはあなた。」

こうあるべきを手放し、穏やかな余白をあなたの心に。