

## 期待しない

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン  
「今日のフォーカスチェンジ」第2892号  
(2011年9月30日発行)より

今日は何を書こうかなと思っていたら、するっと、降りてきました。「期待しない」。マッハ0.2秒で、「はいっ」と返事していました。そして、そのあとは、例によって、なあんにもつづきがありません。自分で考えろっちゅうことのようにです。(笑)

でも、このことばは、このところ、考えていたことと、みごとにシンクロしているのです。私たちは(少なくとも私は)、いつも、意識的無意識的に、いろいろなことに期待して生きている気がするのです。あのひとがこうしてくれたらいいなあ。これが、こうなったらいいのになあ…と。

でも、当たり前ですが、ひとや、まわりは、必ずしも、自分の思いどおりには動いてくれません。そのたびに、がっかりしたり、ときには、うらぎられたような気になったりします。(別に、約束していたわけではないときさえ！)

「期待しない」というひとことは、それ

にたいする、強烈なツッコミのような気がしたのです。「あいたたた」という感じですよ。(笑)

そう。そうなんです。わかりきっていることですが、過去と、他人は変えられない。変えられるのは、自分と未来だけ。(厳密には、自分が変わると、過去と他人(の解釈)も変わってしまうのですが、ここは、あえてわかりやすく言い切っちゃいます)

だから、期待するのではなく、必要なのは、いま、自分が、何をするか、なんです。そして、自分が何かをした結果、ひとがどう動くかは、(あるいは動かないかは)ひとの問題なのです。そのことで、あだこうだいってもしじまらないのです。

ただ、そう言い切ってしまうと、なんとなく、さびしく感じるひともいると思います。でもね。よくよく考えてみると、自分以外の誰かに、自分の期待どおりに動いてもらおうというのは、ちょっと傲慢だと思うのです。だって、冷静に考えたら、いやじゃありませんか？自分が誰かの期待どおりに動かされていると思ったら。

そのとき、「期待」は、「依存」と背中合わ

せにあるような気がするのです。相手のOKがないと、自分がOKにならないなんて、ちっとも対等な関係じゃありません。それこそ、自分の足で、ちゃんと立っていない気がします。

「期待しない」そう言って、自分の足で、すっと立ってみると、次のことばが浮かんできました。「ありのまま」ああ、そうか、と腑に落ちました。自分も自分で「ありのまま」。相手も相手で「ありのまま」。ここから、動いていけばいいんだな…と。

相手はどうあるかではなく、まず、自分がどうしたいか。その一歩を踏み出してみる。相手が動く。その動きが、自分の期待とはずれていようがいまいが、ありのままに、受け入れる。そして、また、自分の一歩を踏み出す。この繰り返しなんです。

そしてね。ここまで書いて気がついたんです。そうやって相手をしっかり見つめることができたなら、相手のことが、はっきり見えてくるんです。もしかしたら、相手が、「こうしたいんだけどな」と思っていることも、見えてくるかもしれません。それが見えたら、私は、それをサポートするために動くこともできるんです。

相手にたいして期待をしているときは、実は、自分のことしか見ていないんです。相手がどうありたいかを忘れているんです。でも、期待することをやめたら、相手のことが見えてきます。相手のために、自分が何ができるかを考えることができます。

もちろん、それを行動に移すも移さないも、自分で決めることができます。どちらでもいいのです。ただ、そのことがわかる、その地点に立てるということが、とても大切なのです。

もう一度、ことばにしてみました。「期待しない」「ありのまま」。とてもすっきりした気持ちがあがってきました。この気持ちを大切に、今日一日をスタートしてみます。共感していただけたら、あなたも、ぜひどうぞ♪

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、**2003年11月1日**創刊。**2011年6月、2800号**達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>