



先日、クリニックの玄関にツバメが来ていました。可愛くて何枚もスマホで写真を撮りました。つがい探し、巣作りと大忙しなんだと思います。自然の姿には癒されますね。
メンタルクリニックさとう院長 善本正樹

こころの森メッセージ 伊勢原

家族のように大切な存在

令和5年6月

期待はしなくて良い でも、信じてあげる

アルコール依存症の家族会に出ているとき、アルコール依存症の子供を持つお母さんの言葉に強い印象を持ったことがあります。それは“俺を期待しないで欲しい、でも俺を信じて欲しい”という言葉が子供から言われことを聞いたときです。

期待をかけているのは自分勝手な想像に過ぎません。期待を相手に自分勝手に押し付けているのだと思います。期待したことが出来ない自分勝手に失望しているのです。だから、期待される側は辛いだけ。

期待は、自分勝手だから、かけられる側とかける側の両方が辛さを生みだすのです。

お互いが信頼出来る方法があります。期待という自分勝手な考えはやめてしまう。何度でも立ち上がっても良いから、ただその姿を見守る。失敗しても、今は学んでいる姿だと信じてあげる。

信じることから、本当の信頼が生まれます。そこには期待とか自分勝手な願望は存在しません。期待しないで信じるのです。



見守る・信じる

何度でも立ち上がる

期待したことが出来なくても、次がある。

期待通りにいかなかったら、また次がある。

人は学び、何度でも立ち上がれる。

そこを見守って信じていれば、やがて本当の信頼が生まれる。

信じることから本当の愛が出来る。

期待しないで、見守り・信じてあげる。