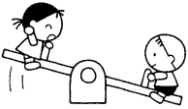


# 好きな人ほど嫌になる

平成29年2月  
立川女子高等学校  
カウンセラーだより裏面

とても気が合う、ずっと一緒にいたい、あの人は私の全てを知ってくれているし、全てを受け入れてくれている…そんな友達が出来たらすてきですね。こういう友達には心を許せるし、その人の前ではありのままの自分でいられます。このような相手には、自分のことをもっと知ってもらいたい、相手のことをもっと知りたいと思います。それで自分のことを相手にたくさん話し、相手の話もたくさん聴くようになります。そのうちに秘密を打ち明けたり、悩みを相談したり…と関係がどんどん深まっていきます。ここまで仲良くなると、家族と同じような存在と言えるかもしれません。



仲良く出来ている間はいいのですが、自分の期待通りに相手が動かなかったり、小さなことで意見が対立したりした時に、私たちは「裏切られた」とか「許せない」とか思うてしまうことがあります。この時点で上手に仲直りが出来ないと「私はこんなに好きなのに、裏切るなんて許せない」と思って、相手を恨んでしまうこともあります。この強烈な恨みがたまってしまうと、ストーカーになってしまいます。

とても仲良しだった夫婦が憎しみ合って離婚したり、大の親友だった人たちが大げんかをして口もきかなくなったり、という話は珍しくありません。カウンセラーのところにもこうしたけんかの相談がくることがあります。仲が良ければ良い程、相手に対する失望や、恨みとか憎しみも大きいと言われています。「かわいさ余って憎さ百倍」という言葉がありますが、これは本当のこのようです。

好きな人ほど嫌いになったり許せないと思ったりしてしまうのはなぜでしょう。相手を信頼していればいるほど、私たちは相手に多くを期待します。わがままを言うことも多くなります。相手に対して要求をすることも増えてきますし、頼りにもしてしまいます。たくさん期待するからこそ、期待通りにいかなかった時の失望も大きくなります。

両方がお互いに甘え、お互いが相手の甘えを許していればバランスがとれるのですが、どちらか一方だけが相手に甘え、もう片方がいつも相手の要求を聞いていると、要求を聞き続けている方はどんどん疲れてきます。そしてついには我慢が限界を超えてしまいます。わがままを言う方もエスカレートしてきて「この程度のわがままに耐えられなければ、私（僕）と付き合う資格はない」という思い上がった気持ちになります。こうなると、二人の関係は壊れてしまうし、両方の心に大きな傷を残してしまいます。

こういう悲劇を防ぐためには、あまり相手に頼りすぎないことが大切です。信頼し合っている相手なので、何かあれば一番先に相談しますし、時にはわがままを言うこともあって当然ですが、相手の我慢の限界を超えるほど頼ると、関係が壊れます。また「この前は私が助けてもらったから、今日は私が相手を助けよう」というような「お互い様」の気持ちがなければ、いい関係は絶対に続きません。

「好きならば何でも耐えられる」というのは間違いです。好きな人との関係をいつまでも続けるコツは、自分がしっかりと自立すること、人に甘え過ぎないことの二つが必要です。好きな人といつまでも一緒にいたければ、まず一人で生きていける力を身につけることが大切だと言えます。もしかしたら、一人でいる力がついて始めて、二人で生きていくことが出来るようになるのかもしれません。

