

「非現実的な期待」をかけていませんか？

自分にとって大切な人間関係、例えば夫婦や恋人、親子、友人、または職場での関係が、自分が望んでいたようにはならず、がっかりしたとか、欲求不満に感じるという経験はないでしょうか？ 人は、その関係を大切に思えば思うほど、多くの期待をかけるものです。ところが、その期待がプラスではなくマイナスに作用する場合があります。というのも、たいてい、自分の基準や好みに合うような期待をかけるからです。

誰かとの関係で自分なりの理想像を持っていても、なかなか相手は期待通りには行動してくれません。それは当たり前です。人間は皆異なり、男女、年齢の差、育ちの違いなどによって考え方や行動は全く異なるからです。それを相手のせいにして、「どうしてあの人は・・・」と不満を抱いたり、ガミガミ言って相手に嫌気を起こさせたりするのは、とても残念なことです。そういう事が重なると、良い関係も次第に崩れ、最後に多くの人がこう言うのです。「うまくいくと思っていたのに・・・」それは、個人の関係だけではなくグループやチームにも起こります。

もちろん人間関係が壊れるのには多くの要因が絡み合っていますが、「非現実的な期待」という隠れた要素がないか自問してみるのには価値あることです。「理想が高すぎるのよ」と

人に助言するのは簡単でも、気づかぬ内に、自分も身近な人に非現実的な期待をかけていることがよくあるものです。

より良い関係を育むために一つ覚えておくといいいのは、相手ではなく、自分が成長し変わることをゴールにする、ということです。相手が変わることばかり期待していると、相手はそのプレッシャーに耐えられなくなってしまいます。「結婚をうまくいかせる鍵とは、相手を自分の望む通りの人に変えようとするのではなく、自分が相手の望むような人になろうとすること」と語った人がいますが、それはどんな関係にも当てはまると言えるでしょう。

では、非現実的な期待とはどういうものでしょうか？ まず、人は皆異なるのに、自分の基準や好みで相手を測ること自体が非現実的な期待の始まりです。ありのままの相手を受け入れ認めてあげることが、どんな人間関係においても基本です。

また、一人の人が、あなたの全ての必要を満たすとか、すべての期待に応えるというのは、無理なことで、それを求めてもうまくいきません。神様は良い理由から、どの人間も完璧には造りませんでした。また「あなたの必要を100%満たせる相手」というのも造られませんでした。そのような人がいるなら、もう他の誰の助けもいらない、神様の助けさえもいらない、と考えてしまうことでしょう。「完璧チーム」だと、排他的になり、人の輪は広がっていきません。「自分たちだけ」という孤島のような存在になってしまうのです。それは、神様の計画ではないようです。

自然を見ても、色々なものがどこかでつながり、すべてが互いを必要とするように造られています。人間関係も同じです。全ての年齢、様々な性格、色々な役割が、微妙なつながりとバランスの内に共に生きるように神様は計画されました。だから、一人の人がすべての期待に応える存在でなくてもいいのです。周りを見



回せば、きっと互いに助けになれる人たちがいるはず。そして何よりも、共に神様の助けを求めらるなら、その関係やチームは天からの素晴らしい恵みに預かれることでしょう。