

## ІЄРАРХІЯ РОЛЕЙ.

У здорових відносинах все дуже просто – вони будуються на рівних, з позиції «дорослий – дорослий». Більшу частину часу учасникам таких відносин вдається поважати свого партнера, зважати на його думку. У таких відносинах ми щоразу домовляємося один з одним як дві дорослі незалежні особи. Ми змушені шукати компромісу, хоч це й не завжди приємно.



У залежних відносинах відбувається поляризація.

У нас включаються дитячо-батьківські ролі – один із партнерів займає роль беззахисної та слабкої дитини, другий стає сильною, опікувальною дорослою.

Спочатку така гра буває досить приємною та хвилюючою – домінуючий партнер відчуває свою владу та силу, підлеглий – затишну захищеність та відсутність необхідності що-небудь вирішувати, адже про все подбає головний.

Але якщо такий розподіл ролей закріплюється та стає хронічним, то у відносинах **вибудовується жорстка ієрархія домінування-підпорядкування.**

У таких умовах дорослий перетворюється на агресора, а дитина – на жертву. Сильна рука дуже швидко починає не захищати, а калічити, бо нижній партнер втратив здатність відстоювати свої межі, а верхній, не зустрічаючи опору, вже не може впоратися з неконтрольованою агресією.

Так розвивається побутове фізичне насильство у сімейних відносинах та психологічне насильство у дружніх та ділових.

**Будьте уважними до своїх стосунків!  
Не переграйте самих себе!**