

支配する人

支配される人

優しさが狙われる“支配の構造”を
どう見抜き、抜け出すか

はじめに

人はときに、自分でも気づかないうちに“支配の関係”へと巻き込まれていきます。

相手は最初、好意・理解・優しさを見せることも多く、その心地よさが、境界線の侵害に気づく感覚を静かに鈍らせていきます。

やがて、相手の機嫌に合わせて行動するようになり、「自分が悪いのではないか」「私が我慢すればいい」と考える癖がついてしまうことがあります。しかし、これはあなたが弱いわけでも、判断が間違っていたわけでもありません。

支配する人は、相手の“優しさ”や“責任感”につけ込むからです。本冊子では、支配する人の特徴、支配が成り立つ心理、そして支配関係から距離を取るための考え方を、できるだけわかりやすくまとめました。

「この関係はおかしい」と感じたとき、どう考え、どう動けばいいのか。あなたの心と日常を取り戻すための、小さな道しるべとして本冊子が役に立てば幸いです。

1 支配は“関係の構造”として生まれる

支配は、特別な性格を持つ人だけが行うものではありません。
怒鳴る・否定するといった露骨な行動だけでなく、もっと静かで、日常の中に溶け込む形でも起きます。

支配とは、「関係の中にできる構造」です。

その相手との距離感、役割、状況によって、主導権がどちらかに傾き、片方が「合わせざるを得ない」状態が続くと形成されます。

特徴的なのは、支配は突然始まらないことです。

最初は小さな違和感から始まり、相手の表情、言い方、沈黙、ため息などに反応して少しずつ自分を抑えるようになる。

この“微調整”の積み重ねで、気づいたときには関係の主導権が相手に移っています。

また、支配されやすい人は弱いのではなく、誠実で、優しく、責任感が強い人が多い。

相手を傷つけない、波風を立てたくない。

その良さが、支配する側に利用されてしまうことがあります。

大切なのは、支配は「あなたの性格の問題」ではないということ。

どんなにしっかりした人でも、特定の相手・状況によって支配構造に巻き込まれることがあります。

▶ 続きは本編でお読みいただけます。

支配する人の心理と“関係の構造”、そこから抜け出すための具体的なステップを詳しく解説。

巻末には相談料 20%OFF クーポンも掲載しています。