**Як розпізнати, що новий друг вас використовує**

На жаль, трапляється так, що під маскою друга приховується маніпулятор. Маніпуляція — це вид психологічного впливу, який використовується для нав’язування людині цілей, бажань, цінностей, поглядів маніпулятора, щоб вона робила те, що йому потрібно. Варто знати декілька основних ознак, які допоможуть розпізнати маніпуляцію:

* **Брехня.** Людина бреше для того, щоб ввести в оману з метою отримання вигоди. Нажаль, ми не завжди можемо розпізнати брехню, особливо, якщо самі не схильні обманювати. Потрібно стежити за логічністю слів людини; за відповідністю того, що людина каже, тому, що робить насправді.
* **Наближення-віддалення.** Людина начебто зближується з вами, демонструє позитивне ставлення, а через деякий час спілкується холодно та відсторонено. Й так чергує позитивне та негативне ставлення. У вас же спостерігається тривожність, нерозуміння ситуації, намагання з’ясувати, що відбувається. З часом розвивається емоційна залежність від маніпулятора й ви готові робити все заради його позитивного ставлення до вас. Потрібно відверто запитати людину, що відбувається у ваших стосунках, чому вона себе так поводить. Якщо адекватного пояснення не буде, варто припинити ці стосунки, щоб не затягувати себе в емоційну залежність від маніпулятора.
* **Провина.** Новий друг вказує вам на те, що ви недостатньо уважні до нього, занадто егоїстичні, відмовляєтеся йому допомагати, вислуховувати його скигління і т. ін. Метою є викликання почуття провини та готовність загладити свою вину. Потрібно поставити людині запитання: в чому саме ви неуважні, в чому егоїстичні, коли ви відмовили їй у допомозі, навести аргументи, які доводять протилежне, якщо вони звичайно у вас є.
* **Осуд.** Новий друг, знаючи про якість ваші негативні риси характеру чи поведінки, осуджує вас. Пам’ятайте, що справжній друг ніколи не стане осуджувати вас, а постарається зрозуміти, розпитає, чому ви поводите себе так чи інакше, пояснить, що, на його думку, ви робите неправильно й спробує допомогти покращити ситуацію.
* **Жертва.** Людина зображує себе жертвою обставин або поведінки інших людей, із-за яких вона страждає і не може нічого вдіяти. Інші відчувають жалість до такої людини та готові вічно допомагати їй вирішувати її проблеми. Потрібно проаналізувати разом із людиною, хто насправді винен у її проблемах. Якщо виявиться, що провина лежить на самій людині (що буває у більшості випадків), варто їй про це сказати та порадити, як вона може самостійно вийти із цієї ситуації.
* **Проекція провини.** Новий друг робить вас винними у його проблемах, щоб ви допомагали вирішувати їх. Потрібно знайти логіку в його словах, щоб зрозуміти, чи дійсно саме ваші дії або бездіяльність привели до проблем у його житті. Якщо виявиться, що це не так, потрібно навести людині свої аргументи й факти, які говорять про те, що на вас вини немає.

Можливо, хтось із ваших друзів використовує по відношенню до вас маніпуляцію або її застосовуєте ви? Звичайно, світ не ідеальний. І ми всі час від часу маніпулюємо іншими задля досягнення своєї мети. Хоча правильно буде відверто повідомити людині, чого ви від неї хочете. Це — запорука чесності як перед людьми, так і перед собою. Та, якщо хтось із ваших друзів у спілкуванні з вами користується маніпуляцією постійно, не варто мати справу з такою людиною або хоча б не варто їй довіряти та вестися на її маніпуляцію.