

Признаки, что в вашем близком окружении есть манипулятор

Ярко выраженное негативное отношение к бывшим друзьям • Насмешки, неприкрытое презрение, обвинение в холодности, бесчувственности, недостатке эмпатии, тупости – и все это в адрес бывших друзей; • Не скрывает свое негативное отношение по отношению к своим близким друзьям, оправдывая это разными «вескими» причинами: их поведением, собственной инфантильностью и мн.др	Неуважительное отношение к вашим личным границам • Ваше мнение мало для него значит, он позволяет себе грубость или сарказм в общении с вами; • Постоянно перебивает и обесценивает ваши проблемы; • Требуется бросить все ваши дела и бежать к другу по первому зову без должных на то оснований.
Навязывание помощи, о которой вы не просили и навязывание чувства вины и «неоплаченного долга» без наличия на то оснований • Подобные действия вашего друга могут означать, что он старается вызвать у вас ощущение, будто вы ему чем-то обязаны. Если вы отказываетесь от его услуг, а он все равно делает, что считает нужным; • Человек может выдавать «общение с ним» как бесценную услугу, которая приравнивается к чему-то такому как спасение Вашей жизни или помощь в устройстве на работу в Газпроме.	Ваш внешний вид постоянно подвергается критике • Если вы вместе с подругой делаете покупки, то будете постоянно слышать ее едкие комментарии в духе: «На тебе это смотрится, как на корове седло», «С твоими короткими ногами такое не носят» и подобные им. Причем, чем эффектнее вы будете выглядеть в своем наряде, тем больше критики услышите; • Не только фигура или прическа могут подвергнуться критике, но и выбор партнера, хобби — ведь они занимают ваше время и приносят удовольствие.
Он никогда ни в чем не виноват – виноваты вы • Если что-то случается даже не по вашей вине, такой друг всегда обвинит вас (но не скажет это в лицо). • Он будет постепенно подталкивать к мысли, что все происходит по вашей вине.	«Не дружи с ней», «Не сиди с ним за одним столом» • Решает за вас с кем можно и нельзя общаться; • Ставит перед выбором «Или он(она), или я».

Он эгоцентричен • Следует насторожиться, если он слишком много говорит и все эти разговоры — преимущественно о нем.	Он ведет себя угрожающе, когда сердится • В случае несогласия вами, что-то делать или соответствовать придуманному вам образу — становится в жесткую агрессивную позицию. Обвиняя вас и внушая вам чувство вину, что это с Вами что-то не так. Стараясь вернуть взбунтовавшую жертву в привычную роль.
Наличие системы двойных стандартов • Он будет постоянно запрещать вам делать то, что позволяет себе. Такой человек будет требовать от вас спокойствия и оптимизма, тогда как сам может постоянно повышать голос.	Попытка загнать в определенные рамки поведения • В общении вы постоянно играете определенную роль, например - палочка-выручалочка (приедь/помоги/отвези/дай денег в займы). Но как только вы поступите иначе, даже отказав в вежливой форме, вас тут же объявят жестокой, неблагодарной.
Контроль за вами и всеми вашими действиями • Друг заранее планирует планы на вечер или выходные, но потом вы замечаете, что он раздражается, если вы в чем-то не хотите следовать этим планам. А потом вы вдруг осознаете, что он даже не задумывается, чего же хотите вы; • Претензии в адрес ваших родственников или подруг, он советует поменьше общаться с кем-то из них; • Критика вашего образа жизни, контролируя что и как лучше делать; Если же этот человек видит, что вы не прислушиваетесь к его советам, начинает злиться.	