ТОКСИЧНЫЙ ДРУГ, или как понять, не вредит ли вам дружба

Друг – это одна душа, живущая в двух телах Аристотель Для многих из нас заводить друзей – это одна из ведущих потребностей, которую мы реализуем в социальном взаимодействии. Настоящие друзья могут стать для вас очень близкими, родными людьми, это люди, на которых вы всегда можете положиться, они понимают вас с полуслова, всегда поддерживают, стараются поднять настроение, принимают вас таким, какой вы есть, уважительно относятся к вашим личным границам, не допускают в отношениях пренебрежение и обесценивание друг друга. Друзья важная часть жизни каждого человека. Но иногда дружба не приносит пользы, вызывает дискомфорт и отнимает невероятно много сил, энергии и времени.

Если вы чувствуете, что общение с некоторыми людьми приносит вам негативные эмоции, истощение, раздражение, ощущение разбитости, если общение с человеком доставляет эмоциональное и психологическое напряжение, заставляет сомневаться в себе, влияет на вашу самооценку, формирует неуверенность, приводит к ощущениям вины, обиды, тревоги, злости и раздражения– это означает, что возможно, у вас есть токсичный друг. Умение распознавать подобных людей очень важно: это поможет сберечь нервы и вовремя прекратить отравляющую жизнь дружбу.

*Какие могут быть признаки токсичного друга?*

он постоянно требует вашего внимания;

он манипулирует вами, чтобы контролировать ваше поведение, принимает за вас решения;

ваш успех не радует его, а только раздражает. Друг завидует вашим достижениям и порой даже не пытается это скрывать;

если вы отказываетесь выполнить определенную его просьбу, он обижается и обвиняет вас в эгоизме;

постоянно критикует, относится свысока, проявляет надменность (иногда это делает в присутствии других людей);

ваш друг всегда хочет говорить о себе, не давая Вам и слова сказать;

не поддерживает вас в сложные периоды жизни, не проявляет эмпатии к вашим трудностям, эмоциям;

обвиняет вас в своих проблемах;

ваш друг всегда выставляет себя жертвой;

сильно ревнует вас к другим друзьям, близким людям;

проявляет агрессию по отношению к Вам, легко на вас срывается.

Из таких токсичных отношений сложно выйти по ряду причин, одной из которых является эмоциональная зависимость. Но выход все же есть.

*Вот несколько рекомендаций:*

1. Установите границы приемлемого для вас общения и поведения. Вы вправе выбирать, как к вам должны относиться, не допускайте пренебрежения и злоупотребления вашим вниманием. Помните, что вы достойны уважения. Вы достойны чувствовать себя в безопасности и быть счастливым.

2. Открыто говорите, что именно не устраивает вас в общении, говорите о своих потребностях в отношениях, о своих ожиданиях. Учитесь предъявлять и отстаивать свое мнение.

3. Помните, что испытывать злость, раздражение, вину, страх, сомнения – это нормально. Дайте себе волю прожить эти эмоции, не держите их в себе, иначе это приведет к привыканию. Когда что-то плохое происходит в дружеских отношениях, часто мы начинаем оправдывать другого человека, искать какие-либо объяснения такого к нам поведения, например: «наверное, день не задался», «просто нет настроения, и поэтому он сорвался на меня», «это просто у него такой сложный характер...». И сами не замечаем тех звоночков, которые говорят о том, что нужно выходить из этих отношений, иначе можно легко попасть в созависимые отношения.

4. Ограничивайте время, проводимое вместе, установите временной лимит для общения, объяснив делами, которые невозможно отложить. Это поможет вам отвлекаться, переключаться на других людей, свои увлечения.

5. Ищите поддержку среди близких людей.

6. Если все вышеназванное не помогает, уходите из этих отношений без сожалений. Пусть вас не держат ни годы дружбы, ни общие воспоминания, ни надежда на то, что человек изменится.

Общение должно приносить радость, удовольствие, быть комфортным. Не забывайте о том, что у вас всегда есть выбор!

*С уважением, Ваш педагог-психолог С.В.Шевчик*