

Temat: Toksyczni przyjaciele to nie przyjaciele . 15-19.06.2020



Toksyczni przyjaciele są szkodliwi dla Twojej duszy, ducha, a nawet zdrowia.

Jeśli mamy przyjaciół, którzy wysysają całą naszą energię, mogą to być **toksyczni przyjaciele**, próbujący ukraść nasze szczęście. A każdego, kto pragnie ukraść choćby nieco Twojego szczęścia, po prostu należy usunąć ze swojego życia, ponieważ prędzej czy później Cię zrani.

Masz toksycznych przyjaciół w swoim życiu? Aby się dowiedzieć, czy inne osoby kradną Twoje szczęście, musisz wreszcie zacząć szanować siebie i myśleć o tym, co jest dla Ciebie najlepsze.

Twoimi prawdziwymi przyjaciółmi będą ci, którzy Cię wspierają. Ludzie, dzięki którym stajesz się lepszym człowiekiem i czujesz się dobrze. Nigdy nie odbiorą Ci pewności siebie ani nie sprawią, że poczujesz się źle.

Jak rozpoznać toksycznych przyjaciół?

8 typowych zachowań

Przyjaciele – choć banalnie to brzmi, dzięki nim nasze życie staje się dużo bogatsze i szczęśliwsze. Są integralną częścią naszego życia, a szczere i prawdziwe przyjaźnie stają się źródłem naszej codziennej radości. Przyjaźnie budują nasze osobowości, wykorzystując więzi oparte na wzajemnej życzliwości, szczerości i zaufaniu. Sprawiają, że czujemy się **bezpiecznie**, mając przy sobie osobę, z którą bez skrępowania możemy omówić każdy temat.

Są jednak relacje, które pochoinnie nazywane przyjaźnią, wywołują wiele **niepotrzebnego stresu** i smutku. Są to kontakty, które pozostawiają po sobie, głównie uczucie wyczerpania, rozczarowania i wiele innych negatywnych emocji.

Spędzanie czasu z toksycznymi przyjaciółmi, w niezwykle istotnym stopniu wpływa na nasze zachowanie i samopoczucie.

Jim Rohn – amerykański pisarz i mówca motywacyjny, powiedział kiedyś, że jesteśmy odzwierciedleniem pięciu osób, z którymi spędzamy najwięcej czasu. Choć są osoby w naszym otoczeniu, na których wybór nie mamy żadnego wpływu (rodzina, ludzie z pracy), o swoich kontaktach towarzyskich, **decydujemy tylko my!** Przyjaciel, który w rzeczywistości nie jest przyjacielem, wyrządza więcej szkody niż pożytku.

Jak zatem rozpoznać czy bliska nam osoba, poprzez znajomość z nami, chce uzyskać jak najwięcej korzyści dla siebie?

Nie są to symptomy łatwe do zauważenia. Czasem możemy również narazić się na nierozsądne zepsucie relacji, w momencie gdy jedna osoba przechodzi **gorszy czas** i jest chwilowo rozczarowana swoim życiem

Poniżej przedstawiam 8 typowych zachowań toksycznych przyjaciół:

1 – Nie świętują Twoich sukcesów

Kiedy odniesiesz jakiś sukces lub coś ważnego wydarzy się w Twoim życiu, prawdziwi przyjaciele zawsze będą gotowi by świętować z tej okazji, wspólnie z Tobą.

Twoi toksyczni przyjaciele, wykażą znacznie mniej zainteresowania w tym temacie. Ich zazdrość o Twoje sukcesy wywołuje zaniepokojenie ich **własną sytuacją**. Regułą jest, że gdy osiągniesz więcej niż im się udało, oni staną się przez to nieszczęśliwi. Na siłę będą pomniejszać Twoje sukcesy, ignorować Twój wkład pracy lub zaangażowanie w sprawę, sugerując, że Ci się zwyczajnie poszczęściło.

Nigdy nie będą zadowoleni z Twoich **osiągnięć**, chyba, że mogą się one przyczynić do ich ewentualnych korzyści np. awans w pracy (gdy pracujecie razem) lub np. większa inwestycja (jeśli masz więcej wolnych środków).

2 – Biorą więcej niż dają

Nie ma nic złego w tym, że od czasu do czasu przyjaciele polegają na sobie wzajemnie. Problem pojawia się natomiast, gdy lista próśb/oczekiwań czy nawet żądań pomocy, ze strony Twojego przyjaciela, jest **nieskończenie długa**. Czasami granica między przyjacielskim pomaganiem, a pozwalaniem sobie na wykorzystywanie bywa bardzo cienka, stąd trudno ją dostrzec.

Lampka alarmowa powinna Ci się zapalić w sytuacji gdy przyjaciel korzysta z Twojej hojności przez dłuższy okres, bez najmniejszego skrępowania, nie dając nic w zamian.

Bez różnicy czy chodzi o małe prośby o wyręczenie w czymś, „chwilowe” pożyczki pieniędzy – z datą zwrotu ustawioną na „kiedyś”, pomieszkiwanie u Ciebie kątem, czy nieustanne załatwianie za niego trudnych spraw. Tak długo, jak Twoja przyjaźń będzie dla niego korzystna, toksyczny przyjaciel nie będzie zwracać sobie głowy faktem, że może powodować **Twój dyskomfort**. Dodatkowo toksyczni przyjaciele niechętnie dzielą się z Tobą, kiedy jesteś w potrzebie. Mają tendencję do ucieczki widząc, że ktoś wraca do nich na zasadzie wzajemności.

3 – Notorycznie narzekają

Prawdziwi przyjaciele dzielą ze sobą wszystkie wzloty i upadki. Jeśli Twój przyjaciel przeżywa ciężkie chwile – został porzucony, zwolniony z pracy, jest chory czy stracił kogoś bliskiego – wiadomo, że nie będzie w najlepszym nastroju.

Problemem toksycznych przyjaciół, jest to, że **ich dramaty** nigdy się nie kończą, a oni sami wchodzą w rolę ofiary, wymuszając tym samym nasze zaangażowanie w ich tematy.

Nieustannie skupiają się na negatywnych stronach życia, a ich zła energia zazwyczaj się na Tobie odbija. Trudno Ci zachować pozytywne nastawienie, jeśli przebywasz z kimś kto ciągle opowiada Ci o niesprawiedliwościach tego świata.

4 – Są mistrzami monologu

Czy Twój przyjaciel nieustannie mówi o sobie? Gdy zwierzasz mu się ze swoich problemów, zaczyna wyliczankę ni stąd, ni zowąd co sobie ostatnio kupił? Zbývá szybko Twoje problemy zwrotem „ **kiedys się ułoży**” by jak najszybciej przejść do własnej historii?

Brak wzajemnego słuchania znacznie ogranicza relację. Ten kto słucha i zadaje pytania, odnośnie tego co mówisz, wykazuje zrozumienie sytuacji i podkreśla , że jesteś dla niego ważny.

5 – Są daleko od Ciebie, kiedy ich potrzebujesz

Prawdziwi przyjaciele bez problemu równoważą wszystkie swoje zajęcia, obowiązki czy relacje z istniejącymi przyjaźniami. Choć wszyscy jesteśmy nieustannie zajęci, prawdziwi przyjaciele zawsze znajdą dla siebie czas. Nie oznacza to, że codziennie musicie się spotykać, że każdego dnia będziecie spędzać długie godziny przy telefonie. Ważne jest byście **byli na bieżąco** w sprawach dotyczących siebie nawzajem, byście myśleli o sobie podczas codziennych sytuacji życiowych.

Przyjaźnie stają się toksyczne, gdy tylko jedna strona zabiega o ich podtrzymanie. Toksyczni przyjaciele, nasilają kontakt, zazwyczaj w sytuacjach ich kryzysu. Wtedy oczekują, że w każdej chwili, gdy zadzwonią do Ciebie z problemem, Ty podniesiesz

słuchawkę. Bez **najmniejszego skrępowania** proszą o pomoc, ale nie są obecni gdy sytuacja się odwraca i to Ty ich potrzebujesz.

6 – Manipulanci

Toksyczni przyjaciele, chcąc mieć wpływ na większość rzeczy które robisz, skutecznie manipulują Twoimi emocjami. Mówią Ci, dokładnie to co chcesz usłyszeć, dając jednocześnie złośliwe wrażenie zrozumienia. Naciskają Cię, abyś robił rzeczy, których nie chcesz robić. Często by osiągnąć swój cel, wywołują w Tobie poczucie winy, stosując zagrywki takie jak wymowne milczenie czy obrażanie się na chwilę. Używają Twoich emocji, by Cię **zaatakować**. Zapamiętują Twoje pomyłki przez co rozmowa z nimi sprawia, że czujesz się winny i przygnębiony. Zawsze muszą postawić na swoim. Są bezkompromisowi i nie naginają swojego harmonogramu, aby dostosować się do Twoich planów.

7 – Oceniają i krytykują

Toksyczni przyjaciele cieszą się z Twojego nieszczęścia. Karmią się Twoimi niepowodzeniami, mając doskonałą pozycję do wygłaszania swoich mądrości i tym samym podnosząc mniemanie o sobie. Są jak snajperzy, wskażą Ci wszystko co zrobiłeś źle, zamiast zaoferować wsparcie.

Często też pod przykrywką wielkiej szczerości (która jest niepodważalną wartością w prawdziwych przyjaźniach) bywają niesamowicie **aroganccy** w swoich opiniach. Sprawia, że będziesz czuł się jeszcze gorzej ze swoimi działaniami.

8 – Są zazdrośni

Bywają chorobliwie zazdrośni. Są zaniepokojeni obecnością innych w Twoim życiu, traktując ich jako potencjalnych wrogów, osoby które stają między Wami.

Zazdrość o przyjaciółkę nie zawsze jest czymś złym i niepokojącym. Wynika ona z poczucia niepewności i strachu przed utratą czegoś ważnego, często oznaczają tylko tyle, że drugiej osobie naprawdę na Tobie zależy. Choć jest to uczucie często pojawiające się w różnorodnych relacjach, w jego **patologicznej** odsłonie, zazdrosny przyjaciel może być niezwykle niebezpieczną siłą w Twoim życiu.

Przez całe życie spotykamy na swojej drodze, wielu różnych ludzi. Zaledwie kilku z nich wybieramy na swoich bliskich przyjaciół, obdarzając ich zaufaniem. Jeśli jednak, wśród najbliższego grona swoich przyjaciół, coraz częściej czujesz się samotny, niedoceniony lub krytykowany, jest to pierwszy znak, że Twoje relacje nie układają się tak jakbyś sobie tego życzył.

Nie musisz od razu ignorować swoich toksycznych przyjaciół, czasem wystarczy rozmowa i czytelne przedstawienie swoich odczuć. Gdy ta jednak nie skutkuje, spróbuj maksymalnie ograniczyć kontakty. Toksyczni przyjaciele wywołują jedynie negatywne skutki w Twoim życiu, nie wnosząc tym samym do niego, żadnych pozytywnych aspektów.



Na podstawie <https://www.mindcoachingpl>