



4 senyals que indiquen que el teu amic podria ser una influència tòxica

[inicentrareport]Les nostres amistats ens regalen valor, confiança i felicitat. O almenys hauria de ser així. I és que hi ha "amics" que en comptes d'animar-nos i fer-nos sentir millor, ens fan sentir insegurs i poc estimats.

[intext1]

Aquest tipus de relacions, més habituals del que podria semblar, es coneixen com a "amistats tòxiques", segons explica l'experta Shainna Ali al portal web Psychology Today. La psicoterapeuta assegura que hi ha 4 senyals molt clars per detectar que ens trobem davant una amistat que no ens convé. Són aquests:

[nointext]

1. Si et sents humiliat

T'acostumes a sentir menystingut quan parles amb algun dels teus amics? De vegades tot comença amb petites bromes que semblen innocents, però que acaben afectant-te i fent-te mal. I és que, una broma no fa gràcia si no rieu tots dos.

2. Si et sents insignificant

Tots hem viscut alguna vegada aquella situació on la nostra opinió no es té en compte per res. Doncs bé, una cosa és que "t'ignorin" en un moment puntual, però sí això es repeteix amb freqüència, les persones amb qui vas no et convenen. Un bon amic escolta els teus pensaments i no et gira l'esquena.

3. Si et sents culpable

Quan sorgeix un problema, el teu "amic" sempre capgira les coses i, sense saber com, t'acaba convertint en el culpable de la situació? I no només això, sinó que justifica el seu comportament i et fa quedar malament a tu sense tenir en compte els teus sentiments? Doncs és un clar senyal que et podria estar manipulant.

4. Si et sents impotent

Malgrat haver-li explicat com et sents i haver-li dit que les seves bromes et fan sentir malament, t'ha convençut que no n'hi ha per tant? Llavors probablement estàs davant una persona verbalment agressiva la qual farà que acabis calculant al mil·límetre tot el que li diguis per evitar ofendre-la.

Si t'has sentit identificat amb una o amb varies d'aquestes situacions, el més probable és que la persona amb qui has pensat metre ho llegies sigui una amistat tòxica. El millor, segons Shainna Ali, és allunyar-te d'aquest individu i gaudir del teu temps amb aquells que sàpiguen apreciar-te.

[intext2]

[ficentrareport]