



Com fer front a una amistat tòxica

[inicentrareport] **Les amistats tòxiques et roben energia.** La seva actitud hipercrítica, les seves ganes de queixar-se per tot i la seva falta de responsabilitat afectiva poden acabar amb la teva salut mental. Per això és tan important **aprendre a identificar-les.**

El problema, segons indica la doctora en psicologia, Sherrie Bourg Carter, és que moltes vegades creiem que podem canviar a la persona: **"Sovint es pensa que se les pot ajudar a canviar fins que et trobes sent absorbit cada vegada més profundament en la seva desesperació i obscuritat aparentment inacabables".**

Així doncs, el que cal fer, en primer lloc, és **reconèixer-les** i, en segon lloc, **identificar les seves actituds tòxiques.** Un cop ho tinguis clar, cal que siguis molt sec/a i deixar-li clars els teus límits. **No et deixis manipular i diga-li el que penses, de manera respectuosa i clara.**

Si tot i parlar amb ell/a i deixar-li clar que no estàs disposat/da a tolerar aquestes actituds segueix tenint-les, serà hora de **canviar d'amistats.**

[facentrareport]