

Задумайтесь, стоит ли общаться с таким другом, если:

1. Вам часто бывает некомфортно с человеком

Да, вот так просто. Если всё чаще вам по какой-то невыразимой причине не хочется проводить вместе время, если после общения вы чувствуете опустошение и радуетесь, когда совместные планы отменились, не спешите себя корить. Просто так это чувство возникает редко, причина есть всегда. И в вашем случае, это может быть звоночком к тому, что что-то у вас с вашим другом не ладится. Подумайте, что именно вызывает дискомфорт.

2. Человек не видит личных границ

Токсичные друзья совершенно не понимают, где начинается ваше личное пространство. Или понимают, но их это мало волнует. Они могут звонить в любое время суток, просить приехать в самый неожиданный момент, требовать, чтобы вы рассказывали им про себя всё, врываться в вашу жизнь, ваши дела и жизнь ваших близких, просто потому что для таких людей их важность — превыше всего. Прекратите бросать всё и бежать на зов. Вы не обязаны отвечать сию секунду, не обязаны поднимать трубку посреди ночи и не обязаны бросать свои дела, чтобы приехать. Смело выставляйте границы, не делайте ничего из чувства вины или пересиливая себя. Спокойно объясните человеку, что вы спите/заняты/приболели/у вас другие планы, и предложите перенести. Если не получается перенести, что ж, так тому и быть. Токсичный друг должен привыкнуть к тому, что вы не будете отзываться на первый же его зов, как бы ему этого не хотелось.

3. Человек ставит свой комфорт превыше всего

Да, о себе надо заботиться в первую очередь. Но раз уж мы говорим о том, что в дружбе присутствует какая-то жертвенность и компромисс, то они должны быть обоюдными. Токсичный друг делает всё по-своему и так, как удобно ему: назначает встречи тогда и там, где хочет он, выбирает досуг, интересный только ему, просит помочь, даже если вам не очень удобно. Для вас он подобного не сделает или делает редко в качестве исключения. Если попытаться возразить, это спровоцирует ссору, обиду или недопонимание: какая тебе разница, куда идти гулять, почему ты не можешь уступить. В ответ надо стойко держать оборону: «Нет, я не хочу идти в кафе», «Извини, мне неудобно в это время, давай перенесём», «Нет, я не поеду с тобой на другой конец города забирать диван у продавца с Avito, это долго и тяжело, лучше нанять грузчиков». Да, вы встретите обиду, непонимание и даже злость. Помните, что это вовсе не ваша проблема, и обижаться впору вам. Подобные ситуации решаются серьёзным разговором о важности личных границ и своего комфорта. Если же это не помогает, задумайтесь, а друг ли перед вами.

4. Человек вас постоянно ревнует

Токсичные друзья не привыкли делиться и уступать. Им не нравятся остальные ваши друзья, ваши партнеры, иногда даже члены вашей семьи. Они смертельно оскорбляются, если вы проводите время с кем-то, кроме них, могут даже закатить сцену, а в худшем случае заставить вас выбирать: либо я, либо они. Порой это происходит потому, что такие люди возлагают на вас несвойственные вам роли: вы им и нянька, и друг, и член семьи. От вас они ждут, что вы так же незабвенно будете выделять их среди других близких вам людей. В итоге вы мучаетесь виной, если проводите время не со своим токсичным другом, или

вообще начинаете от него скрываться. Так, разумеется, быть не должно, и вам стоит четко объяснить, что своих родных вы любите одинаково.

5. Вы постоянно чувствуете себя виноватым рядом с человеком

А всё потому, что токсичные друзья мастерски вами манипулируют. Игнорируя ваши возможности, ресурсы и желания, они обижаются, если вы делаете то же самое, агрессивно реагируют на выставление личных границ и обязательно припоминают вам что-нибудь из прошлого, чтобы доказать, что вы тоже не идеальны. Под соусом «Мы же друзья» вас пытаются разжалобить и заставить чувствовать себя плохо. Такие люди очень драматичны, они могут и расплакаться, и сообщить, что вы их не поддерживаете, и утверждать, что вот уж они бы для вас точно всё сделали. Вот только вы ни о чём таком никогда не попросите. Часто токсичные друзья принижают ваши проблемы, заявляя, что их жизнь куда тяжелее, а значит, вы должны их поддерживать. Эти сцены закатываются с расчётом на то, что вы почувствуете себя виноватым, уступите, а то и извинитесь, хотя ничего плохого не делали. Чтобы это прекратить, перестаньте на них реагировать. Это не вы обидели человека, это он решил обидеться на вас.

6. Человек не может сам решить свои проблемы

Да, конечно, советоваться — это нормально. Просить поддержки, проявлять слабость и даже жаловаться. Ненормально делать это постоянно. Займи денег, погуляй с моей собакой, помоги написать реферат, послушай про мои проблемы с парнями — и так по бесконечному кругу. Токсичные друзья обычно не спрашивают, есть ли у вас ресурс или возможность помочь, они просто врываются в ваше пространство с просьбой, которая звучит как ультиматум. Обычно отказать очень сложно, ведь вас так настоятельно просят, а вы такой хороший товарищ. На самом деле вы имеете полное право без зазрения совести сказать «нет», когда чувствуете, что от вас слишком многого хотят. «Нет, извини, мне это неудобно», «Нет, извини, это неподходящее для меня время», «Нет, извини, мне самому нужны деньги». Хороший друг в ответ обижаться не будет.

7. У человека всё вокруг плохо

Токсичный друг не просто не может сам разобраться со своими проблемами, он выискивает их повсюду. В классе все плохие, родители плохие, соседи плохие, друзья — просто кошмар, вокруг одни идиоты. Послушаешь, и действительно кажется, что жизнь — сплошной ужас, среди которого белый и пушистый только ваш токсичный друг. Его все обижают, а его проблемы самые трудные и самые настоящие. Проблемы других он склонен обесценивать или не замечать. Это, конечно, неправда, и нельзя позволять одному человеку так основательно исказить вашу картину мира и высасывать из вас всю радость.

8. Человек не умеет за вас радоваться

Ни за вас, ни за кого-то ещё. Нет, он вас, конечно, поздравит с вашими достижениями, но совершенно неискренне. Обычно, после поздравлений вам подбросят ложку дёгтя, и вы это обязательно почувствуете. Как ваша радость сдувается и улетучивается, а вы ощущаете себя виноватым в своих успехах, ведь ваш бедный друг не смог добиться того же. Такие поздравления надо пропускать мимо ушей или пресекать на корню, чтобы человек знал, что, во-первых, вы понимаете, что он за вас не рад, а во-вторых, что с вами такой номер не пройдёт.

Помните, что дружба должна быть нетоксичной и бескорыстной по умолчанию. Друг — это человек, который поможет, поддержит и поймёт, но ещё это человек, который не будет нарушать личное пространство и требовать от вас того, чего вы не можете ему дать. С токсичными друзьями расстаться тяжелее, чем даже с токсичными партнерами, однако сделать это важно для своего же душевного спокойствия.