

# Amistades tóxicas

La amistad como todos sabemos es tener afinidad, simpatía y confianza con una o varias personas de nuestro círculo social. Alejado de esta definición se encuentran las amistades tóxicas, que por el contrario hacen lo posible por crearnos malestar y sentimientos desagradables. La frecuencia de dichos actos crean un vínculo de dependencia de ambas partes, a veces difícil de identificar.

Las amistades tóxicas, están conformadas por dos tipos de personas:

Activo (Narcisista) + Pasivo (Empático) = **AMISTAD TÓXICA**

En este tipo de amistad, las conductas típicas de la persona activa son:

- Críticas constantes
- Insultos descalificaciones encubiertas
- Habla mal de otros constantemente
- Demanda monopoliza tu atención
- Realizan el papel de víctima
- Culpan al otro por pensar o sentir distinto

Mientras tanto la persona pasiva que es empática a estos sentimientos:

- Siente la necesidad de ocultar acciones, emociones y pensamientos propios, por el miedo a perder ese vínculo.

Si tienes algún tipo de relación sentimental o de amistad tóxica, en Despierta con Gustavo Eduardo te brindamos las siguientes recomendaciones:

- Comunícate con esa persona y expresa cómo te sientes. La comunicación asertiva puede transformar y sanar relaciones.

- Recuerda que nos rodeamos de personas de vibración parecida a la nuestra, aunque muchas veces no nos guste reconocerlo.
- Sin caer en el victimismo todos hemos sido tóxicos y debemos trabajar en nuestros aspectos negativos con herramientas que debemos manejar adecuadamente con los demás.

Si luego de intentar los puntos anteriores sientes que la relación no mejora, es preferible tomar distancia y retirarse. Siempre estas a tiempo para escoger mejores relaciones sociales, evolucionar y hacer que tu vida merezca ser vivida.