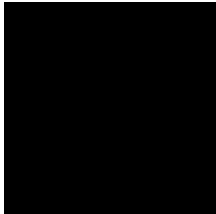


Caro editore dammi un consiglio, come affrontare le persone spiacevoli

Categoria : **DIALOGO CON L'EDITORE**

Pubblicato da [Giuseppe Piccolo](#) in 3/2/2014



In ogni momento puoi sempre scegliere come affrontare e reagire di fronte alle varie situazioni. Se qualcuno cerca di buttarti addosso della negatività (ti critica, fa di tutto per buttarti giù di morale, ti schernisce), sta a te decidere cosa fare. E prestare attenzione a quelle persone, anche solo per mostrare loro quanto cattive e spregevoli siano per quello che ti hanno fatto, significa alimentare quella energia negativa e scatenare un circolo vizioso che alla fine produrrà il solo risultato di portarti ancora più negatività.

Come affrontare le persone spiacevoli.



Anche se può sembrare difficile, l'atteggiamento migliore nei confronti di questi individui è quello di ignorarli. Lasciali scivolare via. Voltati dall'altra parte e cambia strada. All'inizio è dura ma funziona. Probabilmente il tuo silenzio farà infuriare l'altra persona così negativa, ma a te non interessa non è affare tuo. Tu puoi sentirti in un'oasi di pace anche in acque infestate da squali affamati.

Non c'è bisogno di dare a quella situazione più importanza di quella che ha, cioè nessuna, o cercare di cambiare le percezioni e emozioni altrui. La cosa veramente importante è la tua carica emozionale di fronte a quei determinati eventi e fare in modo di non essere influenzato dai sentimenti negativi degli altri. Significherebbe dare loro troppo potere.

Nessuno ti conosce meglio di te stesso. Se qualcuno ti critica, ricordati sempre che si tratta solo della loro opinione. Ognuno ha la propria ed è giusto così. Ma non è necessario che tu ci creda. L'unica cosa in cui devi credere è te stesso.

Spesso la negatività che percepiamo provenire dalle altre persone non è nemmeno intenzionale. Ognuno di noi comunica nel suo proprio modo, ma comunque tutti partiamo dallo stesso posto, il nostro punto di vista individuale, le nostre esperienze e prospettive personali. Capita che quando qualcuno ti sta parlando, in realtà non sta nemmeno prestandoti molta attenzione. A volte i tuoi interlocutori sono chiusi nel loro punto di vista, nelle loro esperienze, nelle loro prospettive, parlano più a loro stessi, e capita che per caso tu sia presente ad ascoltarli. In altre parole, non stanno parlando di te, anche se magari dicono di farlo.

Lascia che ognuno reciti la sua parte. Non devi farla tua. Se ti risulta difficile tollerare la presenza di qualcuno, cerca di evitarla. Se non ci riesci proprio, lascia semplicemente che accada, come il tempo, che sia nuvoloso o che ci sia il sole, la tua giornata va comunque avanti. L'attenzione è energia. Quello che fa permanere la tempesta intorno a te, quello che la fa peggiorare di male in peggio, è il fatto che tu la alimenti con la tua attenzione. Lascia che le nuvole ti passino intorno, sopra, sotto e andranno via.

Non è difficile. In fin dei conti sono le stesse cose che ti insegnavano anche a scuola. Magari a quel tempo non hai dato loro troppo peso e non le hai apprese bene. Se pensarla in questo modo ti fa sentire come se tu fossi ancora un bambino, bene!

Ma non fare il bambino, comincia ad assumerti la responsabilità per quello a cui permetti di influire nella tua vita.

Il modo per liberarti dagli effetti deleteri dell'energia negativa degli altri è in definitiva quello di amare te stesso esattamente così come sei e di accettare le altre persone esattamente così come sono.