

Como tratar a gente difícil

Casi todos los días tenemos que tratar con gente difícil. Es muy importante conocer qué hay detrás del comportamiento difícil de las personas para que no tenga un efecto negativo sobre nuestro equilibrio mental.

Seguro que hay cientos de personas que pueden hacernos sentirnos mal, pero las dividiré en cinco categorías o niveles, en función del grado de daño que pueden causar.



Diferente, frustrado, amargado, desagradable y vampiros emocionales

Los diferentes

Algunas veces consideramos a la gente difícil sólo porque son diferentes a nosotros. Si yo invito a un amigo vegetariano para cenar, no debe sorprenderme que no se coma la mitad de las cosas que he cocinado. No es una persona difícil. Sólo es diferente a mí.

Niños que no quieren hacer kárate, tomar clases de piano o de ballet no son difíciles, sino que tienen otros intereses.

La diversidad, en lo que sea, debe ser protegida, no prohibida. La tolerancia nos convierte en seres humanos más completos.

El frustrado

De vez en cuando todos perdemos el control cuando nos sentimos frustrados. Si todos los días sacudo el polvo sobre el balcón de mis vecinos, no debería sorprenderme si un día se enfadan conmigo. Seguro que son buenas personas normalmente, pero se sienten frustrados por culpa de mi comportamiento.

En este caso lo mejor que puedo hacer es dejar que hablen sin interrumpirles, hasta que se deshagan de su enfado, para después pedir disculpas de forma sincera. Mi petición de perdón (y mi compromiso de no volver a hacerlo) es todo lo que necesitan para tranquilizarse.

El amargado

Algunas personas parece que disfrutan criticando lo que hacemos y les encanta hacernos sentir mal. Puede ser realmente incómodo, pero es importante tener en cuenta que gente que se comporta así es porque se sienten realmente infelices.

Su vida es una miseria. Quizá estén en una relación negativa, o puede que no les guste su trabajo o que tengan problemas económicos.

Sea cual sea el caso, cada vez que se meten con nosotros, sueltan un poco del veneno que llevan dentro, y eso les hace sentirse mejor durante un tiempo.

No resulta fácil, pero si somos conscientes de esta situación, en vez de sentirnos dolidos, podemos incluso aprender a ignorar esos comentarios, sentir compasión por ellos y dar las gracias que a nosotros no nos pasa lo mismo.

El desagradable

Las personas desagradables se parecen a las amargadas, pero son peores. Les gusta hacerte daño hasta el punto de hacerte llorar. Te tratan como un felpudo porque tienen un problema psicológico, y han decidido convertir tu vida en un infierno.

Generalmente se trata de alguien en nuestra familia o en el lugar de trabajo. Puedes intentar contraatacar, y puede que te funcione, pero normalmente sólo tienes una opción: largarte.

No dejes que interfieran con tu salud mental. No les puedes cambiar, pero ellos sí que pueden cambiarte a ti. Vete para preservar tu equilibrio mental. Es tu bien máspreciado.

Puede que huir implique que pierdas dinero, una propiedad, un negocio, o estatus. Es difícil deshacerse de bienes materiales, pero tu salud mental es mucho más importante. Te permitirá comenzar una nueva vida.

Además, si estás anclado en una relación patológica, tu cuerpo puede responder desarrollando un enfermedad. Ama y protege tu cuerpo y tu alma, y no olvides las palabras de la Primera Dama de Estados Unidos, Eleanor Roosevelt: "Nadie puede conseguir que te sientas inferior sin tu consentimiento".

Vampiros emocionales

Parecen dulces y frágiles, por lo que es fácil caer en su trampa. Sólo quieren chupar tu energía, tu tiempo y tu paciencia. Normalmente son antisociales. De toda la gente que hay en el mundo, sólo te quieren a ti. No te sientas halagado, sólo quieren un sirviente.

Si te tropiezas con uno, se firme desde el principio, ya que si no puedes tardar años en desarrollar el valor para pararles los pies.

Practica pensando que está bien decir "NO" de vez en cuando; tú eres la única persona que puede decidir cómo emplear tu tiempo libre.

Si te llaman, diles que estás ocupado, así llamarán a otro. Nadie es imprescindible. Si tienes un vampiro emocional en tu familia, el proceso de distanciamiento puede ser complicado, pero recuerda siempre que no es sano ser un mártir...

¡¡Disfruta la vida!!

Piera Altobello-King

Profesora de meditación en el Centro Terapéutico Mezquida

www.terapiamezquida.com