

¿CÓMO LLEVARSE BIEN CON PERSONAS QUE TE ALTERAN?

CONSULTA DE PSICOLOGÍA
JORGE GONZALVO
TLF 666 097 796
Alcázar de San Juan



INTRO



Hay ocasiones en que por prisas, estrés diario, falta de empatía o por nuestra personalidad, vemos mala intención en otras personas, en sus pequeños comentarios o en sus conductas espontáneas, que pese a ser absolutamente normales podemos vivir como un ataque contra nosotros y sentirnos molestos u ofendidos.

¿POR QUÉ SUCEDE? ¿POR QUÉ ALGO TAN TRIVIAL NOS LLEGA A AFECTAR?

El que nos moleste que alguien también hable cuando lo hacemos nosotros, que alguien pase delante nuestro cuando estamos esperando para algo, o que no hayan tenido en cuenta lo que hemos dicho, no es más que una expresión de nuestro auto odio: cuanto menos nos gustamos, más probable es que nos veamos como posible objeto de burla o ataque para los demás. Por lo tanto se trata de una proyección de nuestros propios mensajes negativos.



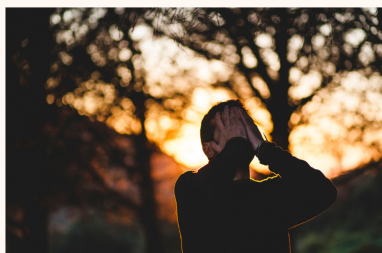
PARA MEJORAR...

... podemos cuidar nuestra auto estima, socializar, relajarnos, hacer actividades que nos hagan disfrutar, dejarnos un día libre para nosotros....

¿CUÁL ES LA CAUSA?

Todos hemos experimentado en la infancia la interacción con figuras de autoridad que nos hicieron sentir inseguros, que no hacíamos bien las cosas, que no sabíamos...

Al crecer, esas voces externas se convirtieron en nuestra voz interna, "no le voy a gustar", "no sé hacerlo", "no se me da bien", "no me escuchan", "no me tienen en cuenta" ... que es lo que proyectamos cuando percibimos ataques en los demás



¿CÓMO PUEDO ACTUAR ENTONCES CUANDO ME ENCUENTRE EN ESTAS SITUACIONES?

Una vez nos vemos inmersos en ellas, a parte de afrontarlas con una buena autoestima y las pilas cargadas, conviene que dejemos fluir libremente nuestra empatía.

La autoestima sana nos permitirá defender nuestra opinión, nuestros derechos, nuestro punto de vista... sin callarnos, permitiéndonos darlo a conocer, porque nuestra opinión también es importante.

La empatía nos permitirá entender que la otra persona no tenía mala intención, que lo que dijo o hizo es una cosa pero que lo que quiso decir o hacer era otra; la intención se la atribuimos nosotros equivocadamente.

CONCLUSIÓN

La próxima vez que detectes que una cosa tan pequeña te enoja tanto, cambia ese sentimiento de sentirte atacado por empatía, trata de entender a la otra persona, hablar con ella, sonreírle... y te sentirás mejor.

Es muy probable que compruebes que no había intencionalidad alguna y que además compartas un momento agradable.



powered by

 PIKTOCHART