

Αντιμετωπίζουμε τους αρνητικούς ανθρώπους



Όλοι μας

έχουμε έρθει σε επαφή ή έχουμε σχετιστεί με «αρνητικούς» ανθρώπους. Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε πονέσει ή έχουμε αισθανθεί άσχημα ως αποτέλεσμα αυτής της επαφής.

Πότε ένας άνθρωπος μπορεί να χαρακτηριστεί «αρνητικός»;

Θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε έναν άνθρωπο «αρνητικό», όταν είναι δυστυχισμένος, απαισιόδοξος και τείνει να βλέπει την αρνητική πλευρά της ζωής και όσων συμβαίνουν. Δύο είναι τα είδη αρνητικών ανθρώπων:

Στην πρώτη κατηγορία θα μπορούσαμε να συμπεριλάβουμε τους ανθρώπους που κριτικάρουν, παραπονιούνται και κατηγορούν τους άλλους ανθρώπους για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν και τη δυστυχία τους. Ενδέχεται να απορρίπτουν τους άλλους, να γίνονται επιθετικοί και να προβάλλουν αντίθετη γνώμη σε κάθε συζήτηση ανεξάρτητα από τις πραγματικές πεποιθήσεις και τα πιστεύω τους.

Στη δεύτερη κατηγορία ανήκουν οι άνθρωποι που τείνουν να κατηγορούν και να απορρίπτουν τον εαυτό τους, να υποσκάπτουν την υγεία και την ευτυχία τους, να είναι απαισιόδοξοι, να αισθάνονται αδύναμοι και ανίκανοι να μεταβάλουν τις καταστάσεις και σε κάθε γεγονός που τους παρουσιάζεται να εντοπίζουν προβλήματα και κινδύνους.

Πολλές φορές μπορεί να υπάρξει συνδυασμός των δύο παραπάνω κατηγοριών.

Τι μπορούμε να κάνουμε όταν στο άμεσο περιβάλλον μας (οικογένεια, εργασία, κοινότητα) υπάρχει ένας τέτοιος άνθρωπος ή αν είμαστε εμείς οι ίδιοι αρνητικοί;

Βασικό είναι να προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε γιατί αυτός ο άνθρωπος είναι αρνητικός. Συνήθως μας χαρακτηρίζει ο αρνητισμός όταν αισθανόμαστε μειονεκτικά και ανασφαλείς, όταν εκλείπει η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση και η αποδοχή του εαυτού μας ή όταν νιώθουμε ανίκανοι να αντιμετωπίσουμε τον κόσμο και τα προβλήματά του.

· Πολλοί από μας έχουμε πληγωθεί στο παρελθόν, κατά τη διάρκεια της παιδικής μας ηλικίας, της εφηβείας ή κατά την ενήλικη ζωή. Τέτοιες περιπτώσεις προκάλεσαν έντονο πόνο, απόρριψη, αδικία, θυμό και απογοήτευση με αποτέλεσμα να μειωθεί η εμπιστοσύνη μας απέναντι στους ανθρώπους, τη ζωή, τον ίδιο μας τον εαυτό αλλά και στη δυνατότητά μας να είμαστε ευτυχισμένοι και επιτυχημένοι.

· Ενδεχομένως φοβόμαστε • φοβόμαστε να μην πληγωθούμε • φοβόμαστε την απόρριψη, τη γελοιοποίηση και την απογοήτευση που μπορεί να μας αποτρέπουν να ανοιχτούμε και να δείξουμε εμπιστοσύνη στους άλλους. Ένας άνθρωπος με τον φόβο της απόρριψης ή του πληγώματος, μπορεί είτε να κλειστεί στον εαυτό του και να απομακρυνθεί είτε να επιτίθεται στους άλλους προκαταβολικά.

Ίσως η συμπεριφορά του άλλου καθρεφτίζει τη δική μας συμπεριφορά. Ο κόσμος που μας περιτριγυρίζει είναι ένας καθρέφτης που αντανακλά σ' εμάς τις δικές μας παλιές και τωρινές πεποιθήσεις, σκέψεις, λόγια, συναισθήματα, συμπεριφορά, προσδοκίες, φοβίες, επιθυμίες και πράξεις.

Αν εμείς δεν αγαπάμε και δεν αποδεχόμαστε τον εαυτό μας γι' αυτό που είναι, θα προσελκύουμε την απόρριψη από τους άλλους. Αν θεωρούμε πως κανένας άνθρωπος δεν είναι άξιος εμπιστοσύνης, ενδεχομένως να έλκουμε αυτήν την πλευρά του χαρακτήρα του κάθε ανθρώπου. Αν πιστεύουμε ότι ο κόσμος γενικά είναι αρνητικός και ότι όλοι θέλουν να μας εκμεταλλευτούν και δεν νοιάζονται καθόλου για εμάς και τα συναισθήματά μας ούτε μας αγαπούν πραγματικά, τότε πολύ πιθανόν να έλκουμε αυτό από τους ανθρώπους γύρω μας.

Βλέπουμε, λοιπόν, ότι η δική μας επιθετικότητα μπορεί να προκαλέσει τη δική τους

- ο δικός μας φόβος να οξύνει τον δικό τους
- ο θυμός μας να διεγείρει τον δικό τους.

Αντιστοίχως, όμως, η δική μας ηρεμία μπορεί να τους ηρεμήσει • η δική μας αγάπη μπορεί να τους απελευθερώσει από την αρνητικότητά τους και να απελευθερωθούμε κι εμείς από τη δική μας.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- Αρχικά, χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε ότι όλοι μας διαρκώς εξελισσόμαστε. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσουμε να δείξουμε κατανόηση και να γίνουμε πιο υπομονετικοί. Κανένας δεν είναι τέλειος και γι' αυτό δεν μπορούμε να περιμένουμε την τέλεια συμπεριφορά από κάποιον που δεν είναι τέλειος.
- Ένας καλός τρόπος για να βοηθήσουμε τον άλλον να αλλάξει, είναι να αλλάξουμε εμείς. Όταν απελευθερωθούμε από τη δική μας αρνητικότητα, αδυναμία και απαισιοδοξία, θα βοηθήσουμε και τον άλλον να ελευθερωθεί.
- Πολλές φορές μόνο η πίστη πως ο άλλος μπορεί να αλλάξει, τον βοηθάει να αλλάξει. Αν πιστεύουμε ότι δεν μπορεί, δεν πρόκειται να αλλάξει ο τρόπος που αντιμετωπίζει τη ζωή.
- Καλό είναι να εξετάσουμε το λόγο για τον οποίο αυτός ο άνθρωπος υπάρχει στη ζωή μας. Έχουμε κάτι να μάθουμε ή να αλλάξουμε εμείς οι ίδιοι στη συμπεριφορά μας μέσα από αυτόν.
- Χρειάζεται να μάθουμε να είμαστε ευτυχισμένοι ανεξάρτητα από τη συμπεριφορά του κάθε ατόμου, γεγονός που σημαίνει πως η αξία και η ασφάλειά μας παραμένουν αλώβητες, ό,τι κι αν κάνει ο άλλος.
- Ένα σημαντικό βήμα θα ήταν να συγχωρούμε και να αγαπάμε τον άλλον γι' αυτό ακριβώς που είναι, βάζοντας, ταυτόχρονα, ορισμένα όρια στη συμπεριφορά του, με τρόπο που σεβόμαστε τόσο τον εαυτό μας όσο και τον άλλον.
- Είναι απαραίτητο να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε τον άλλον με αυτοπεποίθηση, χωρίς επιθετικότητα αλλά ούτε με φόβο.
- Ας θυμόμαστε ότι όσο περισσότερο αγαπάμε και αποδεχόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους, τόσο λιγότερη επίδραση έχει ο άλλος επάνω μας.

- Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε ο στόχος του άλλου. Δεν έχει ανάγκη να πληγώσει εμάς, απλά επιθυμεί να εκτονώσει μια αρνητικότητα που έχει ή να επιβεβαιώσει τον εαυτό του. Στόχος του δεν είναι να υποφέρουμε εμείς.
- Κανείς δεν είναι υπεύθυνος για την δική μας πραγματικότητα, αλλά ούτε κι εμείς ευθυνόμαστε για την πραγματικότητα των άλλων.
- Είναι καλό να διακρίνουμε το άτομο από τη συμπεριφορά ή τις πράξεις του. Μπορούμε να δεχτούμε να αγαπάμε κάποιον, ακόμα και όταν δεν αποδεχόμαστε τον τρόπο που συμπεριφέρεται.
- Μπορούμε να εφαρμόσουμε την αποτελεσματική επικοινωνία, με την οποία εκφράζουμε αυτό που έχουμε ανάγκη από τον άλλον και ακούμε τι χρειάζεται αυτός από εμάς.

Πηγές:ingossip.gr- onlycy.com