

Cómo lidiar y protegerse de personas negativas

Algunas personas se defienden diciendo que no son negativas sino *realistas*. Desde su punto de vista es cierto porque sus palabras son una profecía auto cumplida. Al esperar lo peor, evitan tratar, se rinden antes y no alcanzan resultados positivos.

Los psicólogos proponemos a los pacientes hacer el ejercicio de contrastar la negatividad que se imagina con lo que realmente está pasando en la vida. Ese es el primer paso a una mejor calidad de vida. Otros ejercicios para programarse en positivo es ser agradecido por las pequeñas alegrías diarias y practicar el perdón para soltar los enojos y rencores del pasado que tanto obstaculizan la felicidad en el presente.

Aún así, podemos estar enfocados en nuestros propios asuntos, con la mente en positivo hasta que somos confrontados con una persona negativa que además suele ser avasallante y convincente al punto que nos puede dejar un desvitalizante manto de pesadez. Puede ser un colega que llega extenuado y apático hasta la pareja que espera en casa sumida en un estado de ánimo bajo, haciendo comentarios sarcásticos que tienen como fin contagiarnos su desesperanza. El enojo, la frustración y el resentimiento llevan a la queja y a la mirada deficitaria de los hechos que luego afectan el bienestar de la persona y de quienes la rodean.

Qué hacer cuando la negatividad de otro nos invade:

- **Diferenciarse:** recordar que esa energía no es de uno. Volver al centro y conectarse con la propia frecuencia. Respirar, pararse frente a la persona decretando que esa negatividad es del otro y no de uno.
- **Visualizar el aura:** imaginar una luz protectora que nos envuelve. Crear la imagen mental de una burbuja impenetrable de luz blanca. Esa conciencia actuará de escudo protector que hará menos probable que nos afecte alguien de afuera.

- **Agradecer:** la negatividad de una persona viene del ego, por lo tanto, él o ella se beneficiaría si le mostramos un modelado de actitud compasiva que guíe hacia la gratitud. Así evitamos que el otro perturbe nuestra paz interior, mostrándole bondad y ofreciendo un pensamiento agradecido que los haga cambiar de frecuencia. Por ejemplo, podemos reaccionar diciendo “entiendo y lamento lo que estás viviendo, gracias por confiar en mi, contá conmigo. Por fortuna no estás sola.”
- **Entender:** la persona negativa está sufriendo, quizá todavía no se ha hecho responsable del malestar y problemas de su vida. Hasta puede haber generado un apego a la identidad de víctima, perfeccionista o mártir. Actúa desde esos roles para recibir atención, una estrategia no favorable para la salud mental que puede llevar a la depresión. No obstante, merece que intentemos escucharla y ayudarla.
- **Reaccionar:** si uno es el tipo de persona que evita el conflicto y que tiende a ser complaciente, es más probable que sostenga vínculos con personas negativas. Es momento de poner límites sanos. Una forma es invirtiendo la carga del comentario o actitud tóxica: “no te veo bien, ¿puedo hacer algo por vos?”, ó “¿qué se te ocurre que podés hacer para superar este momento? Soy una persona de acción, podemos pensar soluciones juntas”. Si ese otro está muy alterado, avisarle que así es mejor no conversar para no pelear. Si la actitud se vuelve crónica, evitar hablarle por un tiempo.

Al final del día, todos tenemos alguna persona negativa que pone a prueba nuestro equilibrio interno. No dejar que nos contagien y dejarlos ir. Es mejor conectar con la sensación interna de libertad, de tener control sobre cómo queremos estar. Y así, cuando alguien nos pregunte cómo hacemos para estar siempre tan positivas, responder que el optimismo es un ejercicio que mejora la calidad y cantidad de años de vida. Si todos lo hiciéramos, el mundo cambiaría en unos pocos días. ¿Empezamos por nosotras mismas?