

LA MASSIMA ESPERTA MONDIALE DI ANGELI
DOREEN VIRTUE



**ANGELI
TERRENI
E
RELAZIONI**

Capitoli 8 e 9 de "Gli Angeli in Te"

MyLife

Doreen Virtue

GLI ANGELI IN TE

Ebook

Traduzione: Michele Ulisse Lipparini

Editing: Katia Prando

Revisione: Irene Malfatto, Martina Marselli

Impaginazione: Matteo Venturi

Una relazione è sana quando una persona è libera di essere onesta con l'altra, in modi che esprimano amore. In una relazione sana vengono rispettati i bisogni di ognuno. Sorgeranno conflitti, come accade ogniqualvolta due o più persone sono insieme, ma in una relazione sana verranno districati grazie a un confronto onesto e amorevole.

Come abbiamo visto nel corso di questo libro, alla base dell'assertività c'è il desiderio di essere onesti con gli altri e con se stessi. Il che implica la necessità di essere in contatto con le proprie emozioni e opinioni. Quindi bisogna essere ben radicati e consapevoli delle sensazioni emotive e fisiche. Entrambe queste forme sono messaggi sinceri che ci collegano con il paradiso.

Radicarsi

Gli Angeli terreni fluttuano sopra il proprio sé fisico come un palloncino attaccato a un filo. Sono beatamente inconsapevoli di quali sensazioni provi il corpo o di come stia la loro emotività perché sono su nell'etere con Dio e gli angeli celesti.

Anche se ci si sente bene con la testa fra le nuvole, potrebbe essere una distrazione dalla missione di vita sulla Terra. C'è una ragione per cui sei in un corpo fisico umano, ed è importante che gli Angeli terreni imparino a incanalare concentrazione e consapevolezza nei loro corpi.

Puoi radicarti a terra passando del tempo all'aperto, nella natura, soprattutto andando scalzo e toccando il terreno, la sabbia o l'erba. Lo

puoi fare anche semplicemente circondandoti di alberi e piante.

Anche mangiare verdure è utile per radicarsi: patate, ravanelli, rape, cipolle e altri ortaggi a bulbo che crescono nel terreno e quindi ti radicano quando li mangi. Assicurati solo che siano biologici e non geneticamente modificati (senza OGM).

Puoi anche radicare la tua consapevolezza manipolandoti i piedi o, ancor meglio, facendoti fare un massaggio ai piedi, la pedicure o una seduta di riflessologia plantare.

Rivelare i tuoi sentimenti con onestà

Una volta che la consapevolezza sarà rientrata nel corpo, stare in contatto con quello che senti emotivamente e fisicamente sarà più facile.

Questo ti permette di prestare attenzione alle reazioni che gli altri suscitano in te. Noterai, per esempio, quando i muscoli del tuo stomaco si tendono in presenza di una certa persona, o quando il tuo battito cardiaco accelera a causa dell'ansia in presenza di un'altra. Saprai quando ti senti indignato, in imbarazzo o arrabbiato, soprattutto quando l'individuo in questione manifesta un particolare atteggiamento.

Una persona passiva nasconde i sentimenti e non li rivela mai agli altri per paura di offenderli o di allontanarli. Nelle relazioni la persona passiva è estremamente solitaria perché nessuno la conosce davvero. L'unica soluzione è essere vulnerabili e sinceri con gli altri in modo che possano amarci per quello che siamo e non per la falsa personalità con cui ci proiettiamo all'esterno.

La nostra onestà verso gli altri non ha lo scopo di manipolarli o cambiarli, il che significherebbe essere aggressivi o passivo-aggressivi. Condividiamo i nostri sentimenti autentici perché è quello che fanno le persone in una relazione sana. Invece di preoccuparti delle reazioni dell'altro, usi quel tempo e quell'energia per raccogliere i tuoi pensieri e trovare modi di essere onesto che siano delicati e utili.

In quanto Angelo terreno sei affettuoso e gentile di natura. Essere onesto fa parte di questa natura amorevole e buona e dimostra che tieni abbastanza alla persona nella relazione, tanto da farla durare in modo sano.

Nei rapporti di lavoro, essere onesto ti fa guadagnare il rispetto degli altri. Le persone oneste sono viste come forti contendenti per le promozioni nel mondo del lavoro. La tua autenticità è indizio del fatto che hai sostanza e forza, doti che le aziende sane ricercano nei loro impiegati. E tu sarai molto più felice lavorando per un'azienda sana!

Come abbiamo visto in precedenza, quelli che sono “falsamente gentili” vengono riconosciuti all'istante come persone senza spina dorsale di cui spesso gli “squali” si approfittano. “Falsamente gentile” significa avere un sorriso insincero e acconsentire a cose cui la maggior parte della gente non direbbe mai di sì. Tutti sono in grado di riconoscere una persona sincera, e allo stesso modo possono individuare chi finge di essere felice quando evidentemente non lo è. Essere “falsamente gentile” significa anche rimettersi alle opinioni degli altri, non esprimere le proprie idee e non difenderle. Le persone “falsamente gentili” di rado ottengono aumenti o promozioni al lavoro. Quelle sincere vengono

ammirate e ricevono promozioni perché sono affidabili. Gli altri ne tessono le lodi: “È così sincera!”.

Essere sinceri significa anche riconoscere i propri sentimenti, come abbiamo visto in precedenza. Il che significa evitare di accusare gli altri e non usare parole di biasimo o un tono brusco.

Si tratta di essere onesti con amore. Questa è la vibrazione di comunicazione più elevata, simile al modo in cui gli angeli sono sinceri con te, persino nel dirti cose e nel guidarti con suggerimenti che non sono facili da ascoltare, come quando ti spingono a migliorare la tua alimentazione o il tuo stile di vita.

L'onestà è parte integrante di una solida e amorevole amicizia. È importante essere gentili ma risoluti quando si è onesti. Questo significa avere un tono di voce dolce e melodioso, senza tensioni o inflessioni. Ma, al tempo stesso, significa essere limpidi e saldi, per esempio guardando dritto negli occhi l'altra persona.

Mostrati amichevole, ma sii anche sincero. Se sei arrabbiato, è giusto farlo vedere. Sei umano, con emozioni umane. Quando sei sincero, le altre persone si fidano di più di te perché capiscono che le tue parole rispecchiano la tua energia.

La maggior parte degli Angeli terreni è terrorizzata dalla propria stessa rabbia. Temono di perdere il controllo se esprimono la rabbia che tengono nascosta. Ma in verità, lasciarla andare poco alla volta è come lasciar fuoriuscire lentamente l'aria da un palloncino. Hai più controllo se non hai rabbia repressa dentro di te.

Sii onesto con l'altra persona, senza cercare di controllarla o manipolarla affinché reagisca in un certo modo. Di le cose come stanno e non preoccuparti delle conseguenze. Se le persone reagiscono con rabbia, questo è un *loro* sentimento, e hanno diritto di esprimerlo. Poi, quello che fanno con la loro rabbia è tutta un'altra storia. Non devi mai subire le parole e gli atteggiamenti offensivi degli altri! Non importa che tipo di relazione abbiate, o quanto tu abbia bisogno di loro nella tua vita. Se gridano, t'insultano o ti minacciano, vattene.

Segnali di pericolo

Gli angeli ti proteggono sempre per evitare che inizi relazioni tossiche, *a condizione che tu faccia attenzione ai segnali che ti mandano*. Se non ascolti, finirai in una relazione malsana o persino violenta. Si tratta di *segnali di pericolo*, messaggi di avvertimento che l'intuito, il corpo e gli angeli ti inviano.

Quando incontri una persona nuova, la pancia ti dice immediatamente che tipo di energia possiede e come potrebbe essere la vostra relazione. Fai sempre attenzione a quello che ti dice la pancia in presenza di un'altra persona, perché è la verità. Da qui deriva il termine *sensazione viscerale*.

Se ti si stringono i muscoli dello stomaco, è segno che la presenza di quella persona è causa di tensione. Può anche significare che l'altra persona è tesa quando è con te, e che tu fai da antenna alla sua tensione. In ogni caso, tieni presente questa tensione quando decidi se portare avanti o meno la relazione.

Poi, osserva le sue azioni e ascolta le sue parole. Fai attenzione se mente agli altri e se si vanta di come l'abbia passata liscia, o se manifesta altre tendenze poco etiche. Nota se dice frasi o barzellette razziste. Osserva se spettegola su amici comuni o se denigra qualcuno con cattiveria. Sì, potrebbe essere divertente fare pettegolezzi sugli altri o ridere alle loro spalle. Ma sappi che questa persona farà lo stesso anche con *te*.

Ogni volta che hai un nodo allo stomaco è un segnale di pericolo. Con ogni persona nuova, presta ascolto a questi segnali prima di aprirti del tutto. Se ricevi segnali di pericolo su qualcuno, sappi che sono i tuoi angeli che ti stanno proteggendo, cercando di allontanarti da quella relazione.

Mantenere la propria posizione

Talvolta potrebbe capitarti di dire cose che gli altri non vogliono sentire. E tu, Angelo terreno intuitivo, lo *sai*. Potresti reagire alla rabbia o alla delusione di quelle persone perché sei sincero con loro. Potresti anche arretrare dalla tua posizione. Ma è proprio qui che bisogna sviluppare forza interiore per mantenere la propria posizione.

Ovviamente, in quanto Angelo terreno, ascolti anche le opinioni degli altri. Li rispetti come vuoi che loro rispettino te, ma stai attento alla trappola in cui finiscono talvolta le persone sensibili quando non esprimono opinioni e sentimenti perché gli altri alzano la voce. Non cedere solo perché le altre persone si esprimono gridando o a muso

duro, ma non farti coinvolgere nemmeno in una lotta di potere. Molto spesso le lotte di potere nascono perché le persone coinvolte hanno bisogno di attenzione e conferme. Puoi disinnescare una lotta di potere facendo in modo che l'altro percepisca inconsciamente che la tua forza è in costante aumento e arretri. Puoi far crescere la tua energia respirando profondamente: a ogni inspirazione riesci ad attingere energia dal centro della Terra, attraverso le piante dei piedi, in tutto il corpo. Visualizza il tuo potere e la tua energia crescere fino a essere enormi, e l'altro farà un passo indietro.

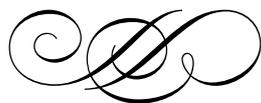
Le persone di solito non cambiano molto, e di sicuro non sarai tu a farle cambiare. C'è un vecchio detto: "Chi nasce quadrato non muore tondo." Vuole significare, in definitiva, che la gente continua tutta la vita ad avere lo stesso tipo di carattere e di schemi comportamentali. Eppure, gli Angeli terreni sono costantemente delusi e stupiti da questo concetto umano elementare.

Ci sono incappata anch'io. Per esempio, una persona mi chiede di tenere un seminario durante una conferenza, e io noto che l'organizzatore è molto confusionario e non risponde alle e-mail o ai messaggi. Ma penso che sia solo un comportamento temporaneo, e lo faccio perché è una mia proiezione, ovvero quello che io ritengo essere il comportamento ideale che gli altri "dovrebbero" tenere. Poi, quando l'evento si avvicina e l'organizzatore continua a comportarsi allo stesso modo, non dovrei stupirmi, perché è stato l'atteggiamento che ha mostrato fin dall'inizio.

Definire se stessi

Non lasciare che siano gli altri a definirti. L'opinione che un'altra persona ha di te è solo quello: un'opinione. Non importa quanto spesso qualcuno l'affermi, o quanto sonoramente. È comunque un'opinione e non un fatto.

Se dicono cose brutte o dispregiative nei tuoi confronti, è una forma di violenza. Nessuno ha il diritto di offenderti, di dirti quello che puoi o non puoi fare, o di farti sentire in colpa. Ci sono persone incapaci di dare l'appoggio o la quantità d'amore che un Angelo terreno merita e di cui ha bisogno. Prega per quelle persone, ma non sprecare il tuo prezioso tempo terreno uscendo con loro.



Relazioni tossiche: come riconoscerle e gestirle

Gli Angeli terreni sono persone “gentili”, con grandi cuori aperti, tanto da non vedere quando s’invischiano in relazioni tossiche. Giustificano e minimizzano il comportamento degli altri: “Non voleva fare così. Ha avuto una brutta giornata.”

Il tutto è ancora più nocivo quando gli Angeli terreni incolpano se stessi per il comportamento di qualcuno: “Se fossi più gentile (o più magro, più intelligente, più ricco ecc.), allora mi tratterebbe meglio.” È assurdo! Non assumerti la responsabilità se qualcuno ti tratta ingiustamente.

Gli Angeli terreni tollerano le relazioni crudeli e anche violente perché hanno paura di rimanere soli, di essere nel torto o di venire giudicati. Si forzano a essere superiori ai maltrattamenti, disconnettendosi dai propri sentimenti.

Dissociarsi dai propri sentimenti non fa bene a nessuno. Ti fa perdere contatto con il tuo corpo fisico, il che può condurti a mangiare troppo senza accorgerti di essere pieno o a ignorare sintomi che hanno bisogno di essere trattati immediatamente.

T’impedisce anche di percepire i tuoi sentimenti. Quando sei intorpidito non riesci a sentire i messaggi dei tuoi angeli. La tua sensibilità si ottunde. Visto che i messaggi dal paradiso arrivano con la frequenza

su cui ti sintonizzi per ricevere energia, devi restare in contatto con i tuoi sentimenti.

Gli Angeli terreni non sanno far di meglio che avere relazioni sgradevoli perché non hanno molta esperienza con le relazioni umane. Dopotutto erano abituati a vivere nei regni con vibrazione superiore! Questo li ha portati a essere impacciati socialmente e possono sentirsi molto soli. Perciò tendono a far durare *qualsiasi* relazione perché non vogliono essere abbandonati.

In quanto Angelo terreno, tu insegna la pace. Se accetti il trattamento crudele degli altri, come faranno a imparare? Inoltre, se qualcuno tratta *te* con durezza, sappi che sicuramente fa lo stesso con altre persone. Insegnandogli un modo migliore di comportarsi, eviti che anche gli altri soffrano.

Comportamenti tossici e crudeli

Quando incontri qualcuno per la prima volta, in genere quella persona dà il meglio di sé. Si dirà d'accordo con quello che dici, anche se in realtà non lo è. Ci possono volere fino a due anni prima che tu riesca a vedere la persona per quello che è. Ecco perché è importante che gli Angeli terreni facciano le cose con calma nelle relazioni sia d'amicizia sia d'amore. Finché non conosci la persona reale, non sposarti o non cominciare una lunga relazione di lavoro.

In tutte le relazioni c'è una sinergia (uno scambio d'energia) fra le persone. A meno che non siate sinceri, non potete sapere se interagite bene.

Se fingete entrambi quando si tratta delle vostre sensazioni e opinioni, e se siete falsamente cortesi e ipocriti, non avete una vera relazione.

Le pagine seguenti riportano un elenco dei più tipici comportamenti tossici per aiutarti a riconoscerli e a gestirli con onestà e determinazione, con un atteggiamento sano per te e per l'altra persona. Questi esempi ti indicano come gestire le situazioni tossiche con assertività.

Molti Angeli terreni sono stati calpestati dalla vita, hanno una bassa autostima e si sentono inutili. Perciò spesso non riconoscono gli schemi tossici e violenti nelle loro relazioni e non riescono a evitare di accettare i comportamenti offensivi degli altri. Li negano o li giustificano, mentre soffrono in silenzio. Questo elenco, quindi, ti aiuterà a non vergognarti e a non sentirti solo nei tuoi schemi relazionali, e anche a trovare una via d'uscita.

Evidenziando questi schemi negativi nelle relazioni non vogliamo giudicare gli individui coinvolti. Molte volte, gli Angeli terreni sono così cauti nel dare giudizi che poi strafanno in termini di accettazione. Non si tratta di giudicare l'altro; si tratta di essere consapevoli delle dinamiche all'interno di una relazione.

Talvolta, sono le differenze di stile fra te e l'altra persona che causano l'energia negativa nella relazione. Per esempio: tu sei calmo e tranquillo, mentre lei è rude e rumorosa; tu sei spontaneo e ti lasci trasportare, ma lei si concentra su pianificazione e organizzazione. Grazie alla consapevolezza e all'onestà, le differenze di stile possono essere armoniosamente negoziate se entrambi sono disposti a fare compromessi e a essere benevolenti verso l'altro. Ma quando si tratta di violenza, la relazione

deve terminare e deve cominciare la guarigione.

Questo elenco ha lo scopo di aprirti gli occhi e di aiutarti ad acquisire consapevolezza dei tuoi reali sentimenti quando sei con le altre persone. Ti suggerirà anche dei modi per essere assertivo e gestire i vari scenari. Non significa che tu debba lasciare o abbandonare qualcuno; ma *devi* prenderti cura di te stesso e dei bambini che possono subire le conseguenze di una relazione tossica.

Interrompere

La persona che t'interrompe in continuazione non ha davvero a cuore quello che dici. Quelli che interrompono gli altri sono ansiosi di sentire il suono della propria voce, e sono convinti che la loro conversazione sia più interessante. Molto spesso, chi interrompe abusa di caffeina o altri stimolanti che rendono ansiosi o iperattivi.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** se hai una relazione con una persona che ti interrompe d'abitudine, cominci a parlare molto velocemente per riuscire a dire la tua prima di essere interrotto. Ti prende l'ansia ogniqualvolta quella persona inizia una conversazione con te.

- **Come gestire la situazione:** un Angelo terreno assertivo blocca chi lo ha interrotto e dice: "Chiedo scusa, ma non avevo finito di parlare" con un tono rilassato e pacifico. Se tocchi il braccio della persona, l'impatto è ancora maggiore. Ricordati che la stai aiutando a diventare con-

sapevole di un'abitudine che probabilmente la limita in tutte le sue relazioni, sia personali sia professionali. Le stai insegnando a comunicare meglio.

Correggere

Correggere è simile a interrompere, ma è anche peggio. Le persone inclini a questo comportamento non t'interrompono soltanto, ma "correggono" quello che dici. Potrebbero sottolineare errori nella grammatica o nella pronuncia, come faceva il tuo vecchio insegnante di italiano. O potrebbero dirti un sacco di cose sull'argomento di cui stai parlando.

Se da un lato è splendido imparare fatti nuovi e la corretta grammatica, dall'altro il *continuo* correggere di questa persona è stancante. Ti senti sempre "un passo indietro" rispetto a lei. Certe persone manifestano questo atteggiamento da correttori perché in quel modo ti dimostrano che tengono a te e ti amano. Credono di aiutarti "migliorandoti". Altre volte invece lo fanno per abitudine inconscia.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** essere ansiosi è normale in presenza di una persona che ti corregge. Cammini sulle uova, preoccupato del prossimo errore che farai. Se vivi con una persona così, la tua autostima ne farà le spese. Potresti mettere in dubbio la tua stessa intelligenza, e cedere il tuo potere all'altro perché pensi di non saper fare niente nel modo giusto.

- **Come gestire la situazione:** in quanto Angelo terreno assertivo, devi affrontare queste situazioni di petto e dire onestamente come ti senti a chi ti corregge sempre. Dando uno schietto riscontro a questa persona l'aiuti a creare relazioni migliori. Se il suo modo di correggere infastidisce te, infastidirà anche gli altri; fai un respiro profondo e di: "A volte mi sembra che tu sia più mio insegnante che mio amico. E anche se apprezzo che tu ci tenga a far crescere le mie conoscenze, preferirei che avessimo delle conversazioni alla pari, senza che tu mi faccia sempre da insegnante."

Arroganza

Le persone che si sentono superiori sono quelle che credono di fare le cose meglio di te, su larga scala, e vogliono che tu lo sappia! Ogni storia che racconti viene digerita a malapena prima di essere rigurgitata in una versione più grandiosa... con *loro* come protagonisti. Queste persone ascoltano il minimo necessario di un argomento e poi attingono ai loro banchi di memoria per estrarre la loro esperienza in una situazione analoga, ma ovviamente molto più formidabile. Sono così insicure e hanno un così disperato bisogno di attenzione e approvazione che scavalcano gli altri nei loro momenti di gloria per impadronirsene.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** il tuo corpo mostra sintomi di tensione e rancore. Non ti senti né ascoltato né apprezzato. In questo tipo di relazione, ti senti solo perché la conversazione è sempre a senso unico. Ti senti anche deluso dal fatto che l'altra persona non

condivida il tuo entusiasmo né le emozioni che provi riguardo alle esperienze che racconti.

- **Come gestire la situazione:** queste persone non si rendono conto che imbarazzano, infastidiscono e allontanano gli altri con il loro complesso di superiorità. Sono molto sole e si chiedono come mai la gente non rimanga impressionata dai loro risultati. Credono che, se riuscissero a fare una buona impressione sugli altri, verrebbero amate e stimate. Un Angelo terreno assertivo può partire dalla comprensione della profonda solitudine e del desiderio di essere amati di una persona del genere.

Il nocciolo dell'assertività è essere sinceri e assumersi la responsabilità dei propri sentimenti. Dunque, mai accusare né affermare che l'altro ti sta facendo arrabbiare. È il suo *comportamento* a farti scattare. Di a chi si sente superiore che lo stimi e lo ammira, se è quello che pensi. Non fare questi complimenti a meno che non siano sentiti, altrimenti è come se stessi cercando di manipolare e controllare la reazione dell'altra persona nei tuoi confronti; sarebbe disfunzionale e disonesto. Spiega che ti piacerebbe condividere la tua esperienza e raccontala nel dettaglio, senza passare subito la parola all'altro. Di che condividere un'esperienza è come gustarsi un ottimo pasto, e che vuoi assaporare ogni portata, una alla volta.

Forte bisogno

Le persone appiccicose sono insicure e si attaccano a chiunque ne riconosca l'esistenza dando loro attenzione. In quanto Angelo terreno premu-

roso, percepisci che persone del genere hanno bisogno d'amore. Il problema è che sono un pozzo senza fondo, che né tu né nessun altro potete riempire. Ti mandano sms, e-mail e ti chiamano in continuazione. Potrebbero persino presentarsi da te senza preavviso e farsi un'idea inesatta sul vostro livello di amicizia, convincendosi erroneamente che tu sia il loro migliore amico quando in realtà non siete altro che conoscenti.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** questa persona ti costringe a stare all'erta nel costante tentativo di evitarla. Cominci a sentirti in colpa perché sai che ama la tua compagnia e sente di aver bisogno di te anche se, da un punto di vista spirituale, nessuno ha bisogno di nessun altro come se fosse la sua Fonte.

- **Come gestire la situazione:** è importante che tu, in quanto Angelo terreno assertivo, dica sempre la verità con amore. Quindi devi trovare il coraggio di dire a questa persona che sei occupato con altri progetti e che hai bisogno di più spazio. Probabilmente si sentirà ferita e prenderà le tue parole sul personale, ma non puoi mettere in pausa la tua vita per viziare qualcuno. Fingendo di essergli amico tieni un comportamento malsano. Forse c'è qualcun altro che potrebbe godere appieno della sua compagnia, e se ti levi di mezzo dimostrandoti sincero, fai spazio nella sua vita affinché possano entrarvi persone più affini.

Stalking

Gli stalker portano l'atteggiamento di forte bisogno a un livello del tutto nuovo, e talvolta pericoloso. Quasi sempre si tratta di un ex partner che non vuole arrendersi. Si presenta dove lavori, a casa tua o a casa dei tuoi amici; ti chiama in continuazione, ti scongiura di riallacciare la relazione. Molto spesso la persona accompagna queste preghiere con la garanzia di essere “davvero” cambiata, “questa volta”. Se non assecondi i suoi desideri, il suo comportamento può degenerare in minacce o episodi di violenza.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** per certe persone avere uno stalker è una distorta iniezione di autostima. Ma non farti trarre in inganno, gli stalker non ti amano, vogliono possederti e controllarti, che è l'opposto del vero amore. Se lo stalker ti dice che la sua vita è rovinata senza di te, o minaccia il suicidio se non ritorni, potresti cadere preda del rimorso e della preoccupazione. Probabilmente questa persona ti ha causato grande ansia e notti insonni. In casi estremi, potresti dover richiedere un'ingiunzione restrittiva per tenerla a distanza.

- **Come gestire la situazione:** non dare a questa persona la soddisfazione di una benché minima reazione. Ogni risposta che dai la incoraggia a continuare a ossessionarti. Blocca il suo numero di telefono o cambia il tuo, se necessario. Blocca il suo indirizzo e-mail e il suo profilo nei social network. Interrompi qualsiasi contatto. Se ci sono precedenti di violenza,

contatta le autorità e richiedi un'ingiunzione restrittiva. Non prendere le minacce con leggerezza. In molte occasioni gli stalker si sono resi colpevoli di reati violenti. Chiedi all'Arcangelo Michele di allontanare per sempre questa persona, e per le relazioni future fai voto di fuggire a gambe levate ogni volta che ti capiterà di cogliere nel partner segnali di gelosia estrema, di mania di controllo o di stalking.

Senso di colpa

Le persone che fanno leva sul senso di colpa praticamente sono professioniste nell'ottenere quello che vogliono manipolando gli altri. Non accettano un no come risposta. Conoscono un sacco di trucchi consolidati per persuadere e ottenere ciò che vogliono. Potrebbero piangere, minacciare di farsi del male, dire che nessuno li ama o rinfacciarti le volte in cui ti hanno aiutato.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** provi risentimento o persino rabbia perché ti senti costretto contro la tua volontà, ma ti sembra di non avere altra possibilità se non assecondare i desideri della persona che fa leva sul senso di colpa. Se ti senti costretto ad aiutare qualcuno per via del senso di colpa o di taciti obblighi, è un segnale che quella persona ti sta manipolando.

- **Come gestire la situazione:** affrontando direttamente la situazione, acceleri la tua crescita spirituale. Chi usa il senso di colpa non è abituato

a sentirsi dire “no”, ma questa esperienza va bene anche per la crescita spirituale di queste persone. Dopotutto non hanno rapporti stretti con nessuno perché non hanno legami personali sinceri. Tutte le loro relazioni si basano sull’egocentrismo. Perciò, dicendo di no a una certa persona e mantenendo la tua posizione senza sentirti in colpa o scusarti, le dai l’opportunità di evolversi spiritualmente. Chi fa leva sul senso di colpa troverà un’altra vittima da molestare o capirà che i suoi metodi non sono né sani né efficaci, soprattutto se ognuno nella cerchia degli amici smette di avallare questi comportamenti e dice di no alle sue richieste.

Dipendenza dalla rabbia

Chi è dipendente dalla rabbia è un tossico dell’arrabbiatura. S’infuria alla più piccola e più lieve provocazione, e deve comunicare subito che è arrabbiato. Questo tipo di persona s’infiama facilmente ed è irascibile. Potrebbe essere verbalmente aggressivo con gli altri, causare loro dolore emotivo o persino fisico. Ha sempre una scusa pronta per giustificare la sua rabbia e non se ne assume quasi mai la responsabilità.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** in quanto Angelo terreno che ha una forte avversione per il conflitto, sei molto sensibile all’energia negativa della rabbia. Quindi ti muovi con i piedi di piombo quando sei in presenza di persone facili alla rabbia. Fai tutto quello che ti è possibile per tranquillizzarli. Potresti persino arrivare al punto di prenderti la colpa per la loro rabbia, soprattutto se urlano che è tutta colpa tua.

- **Come gestire la situazione:** di solito chi è dipendente dalla rabbia proviene da una famiglia disfunzionale e ha bisogno di cure professionali per combattere questa dipendenza. Quindi tu e il tuo amore non basterete ad annullare la sua propensione alla rabbia. Sono persone che s'arrabbiano per ogni cosa. Rinuncia a trovare la soluzione vincente che le renderà serene e felici. Smettila di farti in quattro e di preoccuparti di come compiacerle. È meglio prendere le distanze da queste relazioni, a meno che la persona dipendente dalla rabbia non s'impegni duramente a seguire una terapia.

Inaffidabilità

Le persone inaffidabili promettono di aiutarti, ma si dimenticano in fretta della promessa fatta. Mancano agli appuntamenti, non sono mai in orario ed è meglio non aspettarsi che rispettino gli impegni presi.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** come Angelo terreno che soffre di scarsa autostima, questa relazione non ti fa sentire né amato né apprezzato. Cominci a credere che sia colpa tua, e che se solo tu fossi “migliore” questa persona sarebbe più affidabile. Se sei un Angelo terreno dotato di forte autostima, invece, ti rendi conto che si tratta di una persona inaffidabile e che non dipende da te. Perciò questa relazione potrebbe farti arrabbiare e renderti propenso a lamentarti del tuo amico inaffidabile.

- **Come gestire la situazione:** l'Angelo terreno assertivo affronta direttamente tutte le situazioni. Nel caso delle persone inaffidabili, devi stabilire dei confini netti e stabili. La prossima volta che quella persona ti dà un appuntamento, spiega che il tuo tempo è prezioso e che se non si presenta entro massimo quindici minuti oltre l'orario dell'appuntamento, sarai costretto ad andartene. Devi stabilire questi confini in anticipo, o potresti finire per sentirti una vittima, cosa che non sei.

Ficcanaso

Gli impiccioni si divertono a ficcare il naso negli affari degli altri. Compensano le loro insicurezze gloriandosi di conoscere gli intimi dettagli delle vite di tutti, che diffondono come se fossero freschi pettegolezzi. Potrebbero persino creare problemi fra le persone della loro cerchia, solo per il gusto di assistere allo spettacolo. Questo specifico schema comportamentale è noto come *piantare grane*. Chi lo adotta, spesso usa sotterfugi e tattiche disoneste per spingerti a confessargli dettagli personali che poi spiffererà in giro.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** questa relazione potrebbe confonderti, a meno che tu non sia in contatto con le tue sensazioni e non ti fidi di loro. Un Angelo terreno nuovo a questo tipo di comportamento potrebbe confondere le domande da impiccione con un segnale di reale interesse.

- **Come gestire la situazione:** se hai la sensazione che a qualcuno non interessi davvero di te e della tua vita, ma che ti pressa solo per ottenere

dettagli che lo divertano come se tu fossi un reality show, *fidati di quella sensazione*. Smettila di nutrire lo squalo! Non condividere ulteriori informazioni sulla tua vita. Quando ti fanno domande intime, la risposta diretta e onesta da dare è “preferirei non parlarne”. Se lo ripeti a sufficienza alle persone curiose, cambieranno bersaglio. O, nel migliore dei casi, si sveglieranno e interromperanno il loro comportamento disfunzionale e dannoso.

Irritabilità

Le persone irritabili sono spesso di cattivo umore a causa della sofferenza fisica per via degli strascichi di una ubriacatura o di altre dipendenze o perché incolpano gli altri della loro infelicità. In casi estremi, l'irritabilità può condurre alla violenza psicologica o verbale.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** la compagnia di una persona irritabile non è mai divertente, soprattutto se prendi il suo umore sul personale e incolpi te stesso. Se questa persona comincia a insultarti o ad attaccarti verbalmente, la tua autostima ne risentirà e potrebbe subentrare la depressione.

- **Come gestire la situazione:** non importano le ragioni che una persona adduce per la sua irritabilità: non ha comunque il diritto di violare i tuoi confini. Non esiste una buona ragione per aggredire qualcuno con parole scortesche. Quindi stabilisci i tuoi confini in modo chiaro e poi non fare eccezioni. Se quella persona continua a violarli, prendi le distanze.

Affida al Cielo il senso di colpa affinché venga guarito e trasformato (e leggi come liberarsi dal senso di colpa nel Capitolo 6).

Tendenze accusatorie

Le persone che tendono ad accusare riflettono sugli altri i propri sensi di colpa. Non vogliono mai sentir ragioni e saltano subito alle conclusioni. È molto spiacevole essere in loro presenza, perché accusando e incolpando senza motivo causano sempre dei problemi.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** se non stai attento ai trabocchetti degli accusatori, potresti fare proprio il loro gioco finendo con l'accettare la responsabilità che ti attribuiscono, sentendoti in colpa e male con te stesso. Ma se hai capito come agiscono, allora sai di non essere nel torto e reagisci con rabbia, dolore o confusione. Potreste cominciare una sfida all'ultima accusa, in cui vi scagliate reciprocamente l'uno contro l'altro in una battaglia senza fine.

- **Come gestire la situazione:** questa persona è sempre alla ricerca di uno scontro, quindi, in pratica, tutto quello che dici verrà passato nel frullatore della sua mente e trasformato in qualcosa del tutto diverso da quello che hai detto. Di solito si tratta di soggetti disconnessi dalla realtà che ascoltano solo la propria logica distorta. Quindi l'Angelo terreno assertivo affronta la situazione di petto, ma si rende anche conto della futilità di una lite.

Da un lato, se non protesti contro le accuse, queste potrebbero crescere in dimensione e portata nella tua famiglia, nella cerchia di amici o all'interno della tua comunità. Ma non devi farti coinvolgere in una continua giostra difensiva. In genere, l'unico modo per difendersi dalle persone che hanno questa tendenza è essere molto fermi e persino alzare la voce quando dici loro che le accuse che ti rivolgono sono infondate. Non rispondere con nuove accuse o frecciate. Fai un discorso lucido, breve, e resta nel seminato. Se è una questione di lavoro, e sei certo della tua innocenza, potresti dover affermare che le accuse infondate sono diffamazione, e quindi reato.

Vittimismo/martirio

Si dicono martiri quelli che assumono il ruolo di eterne vittime e che si lamentano in continuazione. La loro visione del mondo è “loro contro di me, povero piccolo”. Probabilmente si sentono presi di mira da una vita. Sono cresciuti credendo di essere vittime di ogni persona e di ogni sistema. Ti racconteranno nel dettaglio i casi in cui gli altri si sono approfittati di loro. Di solito sono persone con un'energia molto ridotta, al limite della depressione. Non cercano soluzioni, solo attenzione e compassione per il *povero piccolo* che si considerano.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** la compagnia di chi si pone come vittima o martire prosciuga le energie, perché queste persone parlano in continuazione del buco nero in cui vivono. All'inizio rimani scioccato nel constatare quanto siano state maltrattate nella vita

e potresti perdere il sonno preoccupandoti di come facciano a sopravvivere in questo mondo. Ma dopo un po' capisci che la loro sequenza di sfortune è incredibilmente lunga, ben oltre le possibilità statistiche. Noti anche che rifiutano suggerimenti e consigli. Diranno: "Oh, ho già provato a farlo, ti spiego perché non ha funzionato."

- **Come gestire la situazione:** visto che chi si pone come vittima o martire cerca un soccorritore e poi, alla fine, comincia a non sopportarlo e a perseguitarlo, evita d'investire troppo tempo in questa relazione. Ci sono un sacco di vittime reali che hanno veramente bisogno d'aiuto e che desiderano migliorare la propria vita. Non ha senso sprecare tempo per qualcuno che vuole solo lamentarsi. Un approccio diretto e assertivo sarebbe dire a questa persona con sincerità che è nelle tue preghiere, e che mediterai per ricevere un'indicazione Divina su come aiutarla. Non lasciare che sia lei a importarti come sostenerla. Chiarisci che ottieni tutte le tue indicazioni direttamente da Dio. E rimani sulla tua posizione. Mi raccomando, non preoccuparti: la vittima, o il martire, è un professionista nel trovare soccorritori. Se non assumi tu quel ruolo, presto lo farà qualcun altro.

Maniaci del controllo

Le persone con la mania del controllo hanno bisogno di gestire tutti e tutto. Se non sono loro al comando, possono fare una scenata rabbiosa e infantile. Mettono il broncio e strepitano finché tutti non cedono al loro volere. È terribilmente sgradevole essere in loro compagnia, poiché vedono gli altri come sottoposti e non come amici e persone amate.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** se è una relazione che ti fa sentire come se fossi senza via di fuga, sarai sempre in ansia in presenza di questa persona, soprattutto se è qualcuno che insiste perché tu faccia tutto a modo suo. Di solito si tratta di individui che hanno un regolamento nascosto, e se lo violi accidentalmente vieni punito direttamente o con un atteggiamento passivo-aggressivo. Il che potrebbe portare a una pericolosa forma d'abuso.

- **Come gestire la situazione:** le persone con manie di controllo in genere hanno una radicata paura dell'abbandono, e l'unico modo che hanno di controllare il loro mondo è cercare di controllare tutto e tutti quelli che vi appartengono. È improbabile che tu da solo possa aiutarle con le loro insicurezze, senza il sostegno a lungo termine di un terapeuta. Ma visto che la persona con mania di controllo pensa che il problema siano gli altri, è improbabile che concorderebbe sulla terapia necessaria. Se si tratta di una persona a cui sei legato e con cui devi obbligatoriamente essere in contatto, non è necessario avviare una lotta di potere. Non avrebbe senso e non farebbe il bene di nessuno. In quanto persona assertiva hai l'obbligo, per la tua autostima, di essere sincero e diretto con tutti riguardo ai tuoi sentimenti. L'importante è che non ti aspetti di cambiare l'altro. Cerca di avere conversazioni più brevi possibile con chi ha la mania del controllo, e passa il tuo tempo con persone più piacevoli e con cui è più facile andare d'accordo.

Eterno pagliaccio

Questa persona scherza invece di ascoltarti, e dirotta ogni discorso serio verso l'umorismo, talvolta in modo inappropriato.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** forse inizialmente eri attratto dal senso dell'umorismo di questa persona, ma ormai non è più una novità; la consideri immatura e incapace di condividere discorsi seri e profondi.

- **Come gestire la situazione:** tutti hanno un lato profondo e sentimenti autentici. Gli eterni buffoni si difendono da dolorose emozioni radicate nel profondo, restando sulla superficie della vita. Devi riconoscere che avete un diverso stile e non cercare di cambiare questa persona o te stesso. Gli Angeli terreni assertivi sanno ammettere che non tutti sono come loro o compatibili con loro.

Con l'eterno pagliaccio è meglio condividere apertamente i propri sentimenti. Prendigli la mano, guardalo negli occhi e di: "Speravo che ci fosse un aspetto più serio e profondo nella nostra relazione, per bilanciare quello più giocoso che mi godo così tanto con te." L'eterno pagliaccio, che probabilmente è finito nei guai ai tempi della scuola perché faceva il buffone, sarà piacevolmente sorpreso che qualcuno voglia conoscerlo più in profondità. Questo è un esempio di relazione tossica che puoi risanare con perseveranza e una buona dose di onestà.

Tipi chiassosi

Ci saranno sempre persone chiassose che parlano e ridono scompostamente. Sono le più rumorose ovunque vadano. Quando cerchi di fare una conversazione privata, urlano i dettagli facendoli sentire a chiunque si trovi a portata d'orecchio. In genere, si tratta di persone cresciute in una famiglia rumorosa in cui dovevano combattere per avere attenzione.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** se sei molto sensibile ai suoni, la voce di questa persona potrebbe risultare dolorosa, sia fisicamente sia a livello energetico. Se siete insieme in pubblico, potresti sentirti in imbarazzo perché la sua voce e la sua risata infastidiscono gli altri. Tu stesso potresti infastidirti perché ti piacerebbe avere una relazione più pacata e tranquilla.

- **Come gestire la situazione:** visto che i tipi chiassosi non capiscono che effetto fanno, o credono che non sia così negativo, hanno bisogno di fare i conti con la realtà. Se tieni molto a una persona del genere e vuoi che la relazione continui, dovrai dirle la verità. Di solito i tipi chiassosi hanno la scorza dura, ma dentro sono teneri. Quindi dovrai essere sufficientemente diretto affinché la persona ti ascolti, ma non così brusco da infierire sulla sua insicurezza. Talvolta le persone che parlano a voce alta hanno problemi d'udito, quindi la tua onestà potrebbe indurle a cercare un appropriato aiuto medico o ad avvalersi del supporto di un apparecchio acustico.

Chi abusa di stupefacenti

Si tratta di una persona dipendente da sostanze alteranti come alcol, medicinali o droghe, marijuana inclusa; o persino da sostanze chimiche socialmente accettate come quelle che si trovano nello zucchero, nella caffeina, nella nicotina o nel cioccolato. La personalità cambia come risultato dell'uso, o del mancato uso, della sostanza. La persona potrebbe diventare aggressiva o pigra, soffrire di sbalzi d'umore, essere agitata, ansiosa o litigiosa.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** *co-dipendenza* è un termine che descrive la relazione che si ha quando si ama un tossicodipendente. La persona co-dipendente incolpa se stessa della dipendenza dell'altro, convinzione spesso avvalorata dal partner che ha la dipendenza, che spesso dice frasi come: "Mi fai arrabbiare a tal punto che devo bere qualcosa."

Le persone co-dipendenti tendono a essere ansiose, piene di sensi di colpa, vergogna e rimorsi. Spesso sviluppano a loro volta delle dipendenze, per esempio da alimenti che contengono zucchero e farina, come se in questo modo potessero ingurgitare i propri sentimenti. Vogliono uscire dalla relazione, ma sono spaventate e si sentono in colpa. Quando ci riescono, spesso iniziano un'altra relazione di co-dipendenza finché non si fermano ad analizzare attentamente le ragioni che le spingono a scegliere persone dipendenti.

- **Come gestire la situazione:** se hai avuto anche solo una relazione con una persona dipendente e provi ancora dolore e sofferenza, o se ce l'hai ancora adesso, hai bisogno di aiuto. Ci sono gruppi di supporto per persone co-dipendenti e offrono splendidi momenti d'incontro dove trovare forza e sostegno.

Invadenza

Una persona che non rispetta i confini non ha il senso dello spazio personale. Prenderà spesso le tue cose "in prestito" senza chiedere, e poi non le terrà con cura o non te le restituirà nemmeno. Ti mancherà di rispetto violando anche i tuoi confini emotivi, offrendoti consigli non richiesti, giudizi e opinioni.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** percepisci una mancanza di controllo quando sei in presenza di questa persona, e provi il desiderio di fuggire e di non rivederla più. Sappi che se sei costretto a mantenere i rapporti con un individuo invadente perché è un parente o perché avete un legame, ti può far impazzire. Sarà frustrante passare del tempo con lui. Queste persone possono essere amabili e dimostrare affetto sincero, ma il modo in cui lo fanno è davvero irrispettoso.

- **Come gestire la situazione:** visto che questo tipo di comportamento si apprende durante l'infanzia, è improbabile che questa persona cambi nell'età adulta. La cosa migliore che puoi fare è essere onesto e

ribadire quali sono i tuoi criteri e i tuoi confini. Per esempio, se vivi con questa persona, è molto importante che tu abbia il tuo spazio e la tua camera da letto personale. Metti un lucchetto e un cartello **NON DISTURBARE** alla porta e, senza essere passivo-aggressivo, chiarisci quali comportamenti sei disposto ad accettare e quali no. In genere queste persone ascoltano quello che viene ribadito con schiettezza, anche se non sono d'accordo.

Offendere

Le persone offensive sono verbalmente violente e spesso accompagnano le conversazioni con parolacce e altre volgarità. A volte fingono che si è trattato di uno scherzo e sostengono che chi si offende non ha senso dell'umorismo. "Stavo solo scherzando!" dicono per difendersi. Altre volte urlano insulti ed epiteti con l'energia della rabbia.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** l'insulto può ferire anche più profondamente della violenza fisica, soprattutto per chi ha un cuore sensibile, aperto e fiducioso. Le ferite dovute a violenza verbale possono durare una vita intera e causare scarsa autostima o dipendenza per coprire la sofferenza emotiva.

- **Come gestire la situazione:** la violenza verbale non va bene in nessuna circostanza. Se la persona ti offende una volta, durante un'accalorata discussione, e poi ti porge le sue sincere scuse e non ripete più

quell'atteggiamento, allora il vostro rapporto può guarire. Ma se la violenza verbale continua, è bene che cerchi aiuto e appoggio da una persona fidata, da un counselor o da un gruppo di sostegno. Se la persona che usa violenza verbale è un genitore o qualcuno con cui vivi, è molto importante che tu chiedi aiuto immediatamente così da non restare segnato a livello emotivo. Prima riceverai aiuto e sostegno, maggiore sarà la probabilità di uscire forte e sano da questa esperienza.

Maleducazione

Le persone maleducate mandano sms in continuazione mentre cerchi di avere una conversazione con loro, prendono un'altra chiamata mentre sono al telefono con te e quando parli, invece di guardare te, guardano altrove.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** se sei parente di una persona maleducata, potresti soffrire del fatto che il suo comportamento indichi una mancanza d'amore o di rispetto nei tuoi confronti. Se si tratta di un amico, o di qualcuno per cui hai un interesse sentimentale, potresti considerare di rimproverarlo o di chiudere la relazione.

- **Come gestire la situazione:** anche se potresti sostenere che non c'è niente che tu possa fare per cambiare una persona maleducata, questo è un perfetto esempio del fatto che, in quanto Angelo terreno assertivo, sei sincero per amore dell'onestà e non con lo scopo di cambiare l'altro.

Avere una conversazione franca e assertiva, in cui affermi di meritare e volere rispetto e attenzione dalle persone che fanno parte della tua vita, farà aumentare la tua forza e la fiducia in te stesso.

Tradimento

Chi tradisce ti spezza il cuore e distrugge la tua fiducia con comportamenti che recano dolore come esserti infedele, flirtare con altri, mentirti o giudicarti una persona da nulla.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** visto che la base di una relazione è la fiducia, scoprire il tradimento è devastante. Ti fa dubitare di te stesso e della tua realtà.

- **Come gestire la situazione:** per la maggioranza delle persone, il tradimento è uno spartiacque. Se succede una volta sola, e senti che vale la pena di recuperare il rapporto analizzando le ragioni del tradimento e lavorandoci sopra, tu e il partner potreste avvicinarvi di più. Devi essere estremamente chiaro e assertivo e far sapere alla persona che ti ha ferito che non accetterai né tollerai mai più un comportamento simile. Meriti relazioni con persone che rispettano gli impegni presi, perché hanno grande autostima e sanno che fare la cosa giusta significa prendersi cura di sé e della relazione.

Fare pettegolezzi

Una persona pettegola getta fango su tutti. Forse in passato hai preso parte ai suoi pettegolezzi e poi hai scoperto che spettegolava anche su di te.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** sei sorpreso o persino scioccato dal fatto che questa persona che ha da dire su tutti ora si stia lamentando di *te*. Credevi che foste una squadra in cui vi lamentavate a vicenda degli altri. Sei incredulo, ti senti tradito, e ti domandi come hai potuto sbagliare giudizio al punto da fidarti di lei.

- **Come gestire la situazione:** come in tutti gli altri casi, un approccio onesto e assertivo è sano per te, a prescindere dal fatto che cambi o meno l'altra persona. Chi fa pettegolezzi in genere ha una dipendenza dai drammi che ne seguono. Quindi, visto che adesso sai che non puoi fidarti di questa persona, se scegli di mantenere la vostra relazione, o se *devi* farlo perché siete parenti, dovrai proteggerti per non alimentare i pettegolezzi. Non dispensare più succosi racconti sulla tua vita, sii circospetto in sua presenza e vedrai che alla fine sarà lei a tenerti a distanza.

P.S.: I pettegolezzi sono sempre dolorosi e la sofferenza che ti ha inflitto questa relazione può essere una preziosa lezione di vita che t'insegna a non spettegolare, perché farlo causa solo sofferenza a chi è coinvolto.

Unilateralità

In una relazione unilaterale, l'altra persona parla solo di sé, non ti chiede mai come stai e, quando cominci a parlare di te, se ne va, termina la conversazione o riporta il discorso su di sé.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** ti senti irrilevante, come se non contassi niente. In una relazione del genere, ti senti solo e ti sembra di “non valere abbastanza” da meritare l'attenzione o l'affetto dell'altro. Finché non comprendi che si tratta di una persona egocentrica, potresti cercare disperatamente la sua attenzione o il suo affetto.

- **Come gestire la situazione:** le relazioni unilaterali possono finire in due modi: nella maggior parte dei casi non c'è possibilità che la relazione si trasformi in un'amicizia equilibrata, perché queste persone non sono aperte al dialogo se non quando si parla di loro; molto più raramente, può succedere di riuscire a parlare con queste persone assumendo un approccio assertivo, confessando loro i veri sentimenti su come valuti la vostra relazione e su come vorresti che continuasse con una nuova dinamica di condivisione e ascolto paritari. Nel caso ideale, l'altro ti ascolta e diventa più sensibile ai tuoi bisogni. Ma, ancora una volta, il punto è che si deve essere sinceri perché è sano, non per cambiare l'altra persona.

Melodrammatici

Con le persone melodrammatiche passi ore al telefono, facendogli da psicologo e sostenendole, ma alla fine non ascoltano mai i tuoi consigli. Vivono una tragedia dietro l'altra e vogliono solo lamentarsi, senza fare niente per risolvere la situazione.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** questo tipo di relazione consuma il tuo tempo... e la tua pazienza. All'inizio sei lusingato che questa persona si confidi con te. Ma in breve capisci che le telefonate sono una saga simile a quella delle soap opera pomeridiane. È a quel punto che cominci a evitarle.

- **Come gestire la situazione:** in quanto Angelo terreno assertivo, devi affrontare la situazione di petto. Evitare le telefonate è un modo *passivo* di gestire la cosa. Lamentarti con gli altri di questa persona è un modo *passivo-aggressivo*. L'unico sistema sano per avere a che fare con i soggetti melodrammatici è dir loro che saranno nelle tue preghiere e che gli auguri ogni bene, ma che hai un sacco di responsabilità a cui devi dedicare il tuo tempo. Poi attieniti alle tue parole.

Approfittatori

Tieniti stretto il portafoglio o la borsa quando sei in presenza degli approfittatori, perché cercano in continuazione di ottenere soldi, regali, pranzi e qualsiasi altra cosa ti possano estorcere.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** in presenza di persone che si approfittano di te ti senti confuso, frustrato e prosciugato. Sono esperte nel manipolare gli altri in modo che si sentano obbligati a pagare per tutto. Anche se giurassi a te stesso che la prossima volta sarà diverso, quando ti troverai con una persona dalle mire utilitaristiche comincerai a tirar fuori il portafoglio. Ti sentirai dire che l'aiuterai in questa o quest'altra cosa.

- **Come gestire la situazione:** ci sono parecchie strategie che potresti tentare per rimettere in equilibrio il dare e il ricevere. Intanto ricordati sempre che situazioni disfunzionali come questa sono un'opportunità di crescita. Perciò, ancora una volta, si tratta di prendere un appuntamento con questa persona per parlarle con onestà e franchezza. Per esempio potresti dirle: "Andiamo a pranzo giovedì così ci aggiorniamo sulle ultime novità. Mi piacerebbe che offrissi tu, visto che io ho pagato gli ultimi cinque pranzi." E poi, fai in modo che le tue parole abbiano un seguito. Smetti di pagare sempre tutto. Quando il cameriere porta il conto, non prenderlo automaticamente. Se la vostra amicizia è autentica, questa persona rimarrà nella tua vita. Se invece ti abbandona perché smetti di pagare, allora non ti è mai stata veramente amica.

Lingua affilata

Le persone con la lingua affilata t'insultano, ma non direttamente. Quello che dicono ti ferisce, ma non sai esattamente il perché. Fanno "falsi complimenti" che in realtà sono insulti mascherati da complimenti.

Per esempio: “Quel vestito ti sta molto meglio dell’ultima volta che lo indossavi.” *Eh? Cosa significa?*

Queste persone, in genere, hanno un’ostilità e una gelosia molto radicate e sono passivo-aggressive. Invece di parlarti di qualcosa che probabilmente è una storia vecchia a questo punto, e di chiarire i passati rancori, ti pungolano con parole che ti feriscono fingendo di farti un complimento in modo che tu non te ne accorga.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** sentirai immediatamente un dolore fisico quando parla questa persona, perché avverti la sua energia ostile. Potresti andare in confusione, perché il tuo cervello cerca di seguire le sue parole che non quadrano e che non hanno alcun senso. Magari ti dice che sta solo scherzando o che sei troppo sensibile se ribatti alle sue pungenti parole.

- **Come gestire la situazione:** se qualcuno ti pungola in continuazione con falsi complimenti, è il caso di chiedersi se questa relazione possa continuare o no. Se si tratta di un parente prossimo, come tua madre o tua sorella, farà sempre parte della tua vita in qualche modo. Ma non significa che tu debba uscirci sempre insieme. Gli Angeli terreni assertivi gestiscono il conflitto con onestà, riconoscendo i propri sentimenti senza senso di colpa o necessità di scusarsi. Quindi, per esempio, potresti dire a questa persona: “Non credo che avessi intenzione di ferirmi con le parole che hai scelto di usare, ma è quello che è successo. Quel

che ti ho sentito dire mi ha ferito.” Oppure, appena questa persona dice qualcosa di offensivo, reagisci prontamente con sincerità: “Ahi! Mi hai fatto male!”. Potrebbe spiegarti che intendeva una cosa del tutto diversa da quella che hai capito. Se è la prima volta che si verifica una cattiva comunicazione, puoi discutere e risolvere la situazione piuttosto alla svelta. Ma se è uno schema ricorrente, o se la persona si mette sulla difensiva o diventa sprezzante verso i tuoi sentimenti, è il momento di mettere in discussione la relazione o di chiuderla.

Logorrea

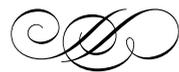
Se parli con una persona logorroica, ti rendi conto che è come se non prendesse mai il fiato. Non fa altro che parlare, parlare, parlare, e il tuo turno non arriva mai. Se dici qualcosa, le tue parole vengono subito coperte e triturate dalla sua conversazione, che è più che altro un monologo. Quando ti telefona, potresti appoggiare il ricevitore e farti una passeggiata. Continuerebbe a parlare, perché non nutre alcun interesse per l'interlocutore.

- **Come ti influenza questo tipo di relazione:** questo tipo di relazione ti lascerà sempre frustrato. Il tuo bisogno di essere ascoltato non viene soddisfatto. Se si tratta di un amico o di un parente lontano ti ritroverai a evitarlo, e a evitarne soprattutto le telefonate, che possono essere sgradevoli e consumare molto del tuo tempo.

- **Come gestire la situazione:** stabilisci dei parametri all'inizio di ogni conversazione dicendo: "Ho solo un quarto d'ora per parlare prima del mio prossimo appuntamento" e poi rispettalili alla lettera. Di: "Devo andare, ti voglio bene, ciao" poi attacca il telefono. Se aspetti che il logorroico ti dia la sua benedizione per chiudere la chiamata, non accadrà mai. Dirà sempre: "Oh, un'altra cosa." Sei tu a dover mettere fine alla telefonata.



Sii molto chiaro fin da subito sulle tue aspettative nelle relazioni. Il tuo ego dissenterà, sostenendo che non puoi dire la verità agli altri altrimenti non piacerai loro. Al contrario, se non dici *la tua* verità, non sei altro che un guscio vuoto per le altre persone.



Questo ebook è un estratto dal libro:

