

Gestire la Superbia

per non cadere dalle stelle alle stalle...

di Elena Nutini, Counselor

Ricetta per far cuocere la superbia a fuoco lento, renderla digeribile, assimilabile ed infine anche nutriente e gustosa.

1-RICONOSCERLA

È facile riconoscere la superbia negli altri, ma non altrettanto facile notarla in te. Nel linguaggio parlato i sinonimi di superbia sono: altezzosità, superiorità, esaltazione, alterigia. O si trovano espressioni come: mettersi su un piedistallo, essere come un pallone gonfiato, darsi delle arie, avere la puzza sotto al naso. Allora, per scovare la superbia, inizia con un paio di domande:

Mi capita spesso di guardare il mondo dall'alto in basso?

Quante volte tendo ad esagerare un mio pregio per nascondere un difetto?

2-ACCOGLIERE IL "DIFETTO" POSSIBILMENTE SENZA GIUDICARLO

Hai l'occasione di scoprire qui che la superbia può essere un atteggiamento difensivo, appreso in tenera età, per evitare di sentire emozioni come dolore del distacco, rifiuto, o vergogna.

Per farlo, eccoti un semplice esercizio di scrittura:

A-Scrivi istintivamente 4-5 risposte a questa domanda: "Una cosa che mi piace nel nel giudicarmi migliore degli altri è..."

B-Rileggi le risposte, segna quelle che ti toccano di più e prova ad osservarle da una prospettiva nuova.

Per esempio: Oggi posso accogliere la mia parte (fragile-vergognosa-timida-impaurita) che ha bisogno di essere un po' coccolata.

C-Fatti le coccole!

È importante infine che trovi un modo semplice e pratico per dare cura e attenzione alla tua parte ferita (un bagno caldo, un piccolo massaggio ecc).

3-SGONFIARSI

Per riequilibrare la sensazione di "darsi troppe arie" puoi chiedere aiuto al respiro:

-Ascolta il respiro: ti capita di inspirare e trattenere l'aria gonfiando la parte alta del torace come se fosse uno scudo difensivo? In questo caso noterai molte tensioni muscolari nella parte alta del corpo e una certa rigidità nella postura.

-Fai scendere il respiro più in basso: Inspira in modo lento e profondo permettendo al diaframma di "abbassarsi" e di far "calare" l'aria nella parte bassa dei polmoni lasciando che l'addome si espanda.

- Durante l'espiazione lenta e naturale fai attenzione a lasciar andare giù le spalle rilassando contemporaneamente il torace, il collo, il mento e ascoltando l'effetto domino che questo rilassamento produce nel resto della muscolatura.

4-METTERSI SULLO STESSO PIANO

Nella comunicazione, un atteggiamento di superbia può esprimersi col bisogno di avere sempre ragione, interrompere, non ascoltare l'altro, interpretare ciò che dice, dare per scontato, etc.

Ecco alcuni spunti per migliorare la comunicazione con un'altra persona:

- Poniti alla sua altezza, guardalo/a negli occhi
- Ascoltalo/a, senza interrompere, rispettando pause e silenzi: prova a metterti un po' nei suoi panni.
- Chiedi se non hai capito, anziché interpretare
- Prova a condividere una tua difficoltà, uno stato d'animo, o a chiedere aiuto se hai bisogno
- Trova qualcosa che puoi apprezzare in lui/lei e diglielo
- Se lo ritieni necessario cerca di esprimere critiche costruttive senza disapprovarlo/a.

5-NON PRENDERSI TROPPO SUL SERIO.

Se scopri di essere "pieno di te" può darsi che ti senta anche mortalmente serio. Coltivare un pizzico di autoironia è un ottimo rimedio per ammorbidire e sbriciolare anche la pomposità più tenace.

Anche qui il respiro può aiutarti a... scendere qualche gradino, con ottimi effetti sulla salute fisica ed emotiva: infatti, quando ridi, l'aria è spinta fuori in fragorosi scoppi e alla fine sei costretto a piegarti in due. Dal ridere naturalmente. E soprattutto di te!

Un contatto con i nostri lettori è uno strumento in più per rendere questa newsletter maggiormente efficace e piacevole; un feedback sugli esercizi è un'ottima occasione. Ci fa piacere ricevere le vostre impressioni: scriveteci la vostra esperienza nel praticare l'esercizio e, se ci sono, eventuali dubbi a info@insightformazione.it. Grazie.