

# COME SMETTERE DI STARE SULLA DIFENSIVA



## 1. DIVENTA CONSAPEVOLE DEL TUO METTERTI SULLA DIFENSIVA

Cerca di prestare attenzione al momento in cui accade, come ti senti e quale potrebbe essere la causa che ha scatenato il tuo ritirarti

## 2. RICONOSCI IL TUO SENTIRE

Quando vieni criticato riconosci i tuoi sentimenti, che ti senti ferito, preoccupato, imbarazzato, timoroso, insicuro o che provi vergogna, e accetta quello che stai provando. Questo ti può aiutare a disinnescare il tuo stare sulla difensiva



## 3. COMUNICA COME TI SENTI

Comunica all'altra persona come ti senti rispetto ai suoi commenti e le sue critiche e perché ti senti ferito. Nel farlo, però, utilizza una comunicazione che parta da te: "io mi sento" e non "tu mi fai sentire"

## 4. AUMENTA LA TUA AUTOSTIMA

Se ci sono questioni specifiche o aree della tua vita per le quali è più probabile che tu ti metta sulla difensiva, allora può essere utile aumentare la tua autostima, migliorare le tue competenze e così via



## 5. ASCOLTA

Nelle discussioni capita spesso di mettersi sulla difensiva: non si ascolta chi abbiamo di fronte e la nostra comunicazione si interrompe perché non ascoltiamo attivamente e con attenzione. Quindi cerca prima di tutto di capire cosa l'altro sta cercando di dirti, cosa lo infastidisce, come si sente

## 6. ASSUMITI LA RESPONSABILITÀ

Assumiti la responsabilità di come una tua azione può avere ferito il tuo interlocutore e quindi averlo spinto a mettersi sulla difensiva.

Dire "Mi dispiace che tu ti senta ferito" lo aiuta a realizzare la tua volontà di accettare la tua parte di responsabilità nello scambio

## 7. CONOSCI I TUOI LIMITI ED ESPRIMILI



Se sei di fretta, ti senti stanco, arrabbiato o irritato non è il momento giusto per affrontare una discussione: finiresti per metterti sulla difensiva e dire cose senza pensare. Meglio quindi evitarla per il momento, e riprenderla in un secondo tempo più appropriato comunicando di volerla riprendere in un momento più adatto



[Approfondisci nell'articolo sul blog](#)



WWW.VIVERE **Shoshin**.it