LA CARTA DEI DIRITTI DELLA PERSONA

Il concetto di diritto è fondamentale nell'adozione di un comportamento assertivo. Difendere i propri diritti può a volte farci sentire a disagio, perché abbiamo la sensazione di essere egoisti e di anteporre il nostro benessere a quello altrui. Per molte persone risulta "più naturale" vivere secondo i doveri ("prima il dovere poi il piacere").

Per uscire da questo impasse basta pensare che è molto difficile che gli altri ci rispettino se prima non siamo noi a rispettare noi stessi.

Gli studiosi hanno così riassunto i diritti principali della persona.

Ognuno ha il diritto di:

- Dire di NO senza sentirsi in colpa.
- Avere idee personali e non necessariamente coincidenti con quelle altrui.
- Chiedere (non pretendere) che le proprie idee e punti di vista siano ascoltati e presi in considerazione (non necessariamente condivisi) dagli altri.
- Essere l'unico a giudicare il proprio comportamento, le proprie emozioni, i propri pensieri, assumerne le responsabilità e accettarne le conseguenze.
- Non giustificare il proprio comportamento adducendo ragioni o scuse.
- Valutare e decidere se occuparsi dei problemi degli altri.
- Cambiare idea.
- Sbagliare, assumendosi la responsabilità delle conseguenze.
- Non farsi coinvolgere dalla benevolenza altrui quando vi chiedono qualcosa.
- Dire " non so" quando vi si chiede una competenza che non avete.
- Dire "non capisco" a chi non esprime chiaramente ciò che si aspetta da voi.
- Dire " non mi interessa" quando gli altri vi vogliono coinvolgere nelle loro iniziative.
- Essere se stessi anche se questo significa contravvenire alle aspettative altrui.

Questa carta dei diritti può essere personalizzata da ciascuno, correlata al contesto e alla cultura di appartenenza, sempre secondo il principio di affermare i propri diritti senza violare quelli altrui.

ESERCIZIO: prova ad aggiungere uno o più diritti importanti per te, non lesivo/i dei diritti altrui

a cura di Dott.ssa Rossella Bossa



