

DIRITTI DELL'ASSERTIVITA' ovvero: CARTA DEI DIRITTI DELLA PERSONA

Secondo Albert Ellis

CARTA DEI DIRITTI DELLA PERSONA

- 1 ho diritto di chiedere ciò che voglio
- 2 ho il diritto di dire di no a richieste e domande che non posso esaudire
- 3 ho il diritto di esprimere tutte le mie emozioni, positive o negative
- 4 ho il diritto di cambiare idea
- 5 ho il diritto di sbagliare e non devo essere perfetto, diritto di imparare dai propri errori (apprendimento per tentativi ed errori)
- 6 ho il diritto di perseguire i miei valori e ciò in cui credo
- 7 ho il diritto di non essere responsabile per azioni, sentimenti o comportamenti degli altri
- 8 ho il diritto di aspettarmi onestà da parte degli altri
- 9 ho il diritto di adirarmi con le persone che amo
- 10 ho il diritto di essere me stesso e di essere unico/diverso
- 11 ho il diritto di dire “non lo so” (sapere di non sapere)
- 12 ho il diritto di non dovermi scusare e giustificare per il mio comportamento adducendo ragioni o scuse (rispetto di se)
- 13 ho il diritto di AVERE IL MIO TEMPO E I MIEI SPAZI PERSONALI
- 14 ho il diritto di essere allegro
- 15 ho il diritto di cambiare e di crescere
- 16 ho il diritto di essere trattato con DIGNITA' e RISPETTO
- 17 ho il diritto di essere felice
- 18 ho il diritto di dire “non mi interessa” quando gli altri mi vogliono coinvolgere nelle loro iniziative. Chi è portato ad assecondare gli interessi degli altri dimenticando sè stesso, vede con il tempo sbiadire la sua personalità (libertà di scelta)
- 19 ho il diritto di giudicare da me il mio comportamento ed assumermi le responsabilità delle conseguenze (autonomia di giudizio)
- 20 ho il diritto di decidere se occuparmi dei problemi altrui, evitare di assumermi responsabilità al posto di quelli che si rifiutano di prendersene (giustizia distributiva)
- 21 diritto di non farmi coinvolgere dalla benevolenza che gli altri mi mostrano quando mi offrono o chiedono qualcosa (autonomia emotiva)

22 ho il diritto di essere illogico nelle mie scelte (spontaneità e fantasia)

23 ho il diritto di dire non capisco a chi non dice chiaramente cosa si aspetta da me (autonomia nei punti di vista)

Se noi e i nostri cari seguissimo attentamente queste regole di AUTO-RISPETTO probabilmente molti problemi si avvierebbero alla soluzione... e molti rapporti forse si troncherebbero se dall'altra parte si trovassero persone non intelligenti e rispettose del prossimo