

VOI AVETE IL DIRITTO DI DIRE DI NO SENZA SENTIRVI IN COLPA

I **10 diritti assertivi** hanno una doppia valenza. Se da un lato dobbiamo imparare a farci rispettare e tenere a mente che valiamo, dall'altro lato dobbiamo comprendere che anche le altre persone che circondano la nostra vita hanno gli stessi diritti.

1. Voi soli avete il diritto di giudicare il vostro comportamento, i vostri pensieri e le vostre emozioni, e di assumervene la responsabilità accettandone le conseguenze
2. Voi avete il diritto di non giustificare il vostro comportamento adducendo ragioni, scuse o spiegazioni
3. Voi avete il diritto di decidere se occuparvi dei problemi degli altri, di decidere di non assumervi la responsabilità di risolvere i problemi altrui
4. Voi avete il diritto di mutare parere e opinione, e di cambiare il vostro modo di pensare
5. Voi avete il diritto di sbagliare, assumendovi la responsabilità delle eventuali conseguenze negative
6. Voi avete il diritto di essere illogici nelle vostre scelte
7. Voi avete il diritto di rifiutare una richiesta che porta via troppo tempo o risorse dai vostri impegni
8. Voi avete il diritto di dire: "Non so", quando vi si chiede una competenza che non avete
9. Voi avete il diritto di dire: "Non capisco" a chi non dice chiaramente che cosa si aspetta da voi
10. Voi avete il diritto di dire: "Non mi interessa" quando gli altri vi vogliono coinvolgere nelle loro iniziative

M. J. Smith, *When I Say No I Feel Guilty*, 1975