



VV.F. - Unione Sindacale di Base settore Vigili del Fuoco

---

## IL DIRITTO DI DIRE NO!?!



Nazionale, 12/11/2015

*Essere assertivi significa esprimere, far rispettare, far valere, in maniera efficace, i propri diritti, nel rispetto dei diritti degli altri. Per poter far valere i propri diritti è necessario capire quali sono i diritti di ognuno. La nostra educazione ci porta a seguire delle regole, delle cose che pensiamo di dover o di non dover fare. Sono regole molto sensate, ed è normale averle imparate. Queste regole, però, vanno rispettate con intelligenza.*

*Ogni tanto abbiamo diritto a pensare a noi stessi, ad esprimere il nostro stato emotivo, ad esprimere delle critiche o delle perplessità, a fare degli errori. Abbiamo anche il diritto di dire di no. Abbiamo diritto noi stessi di chiedere aiuto, di chiedere spiegazioni, di chiedere rispetto, di essere riconosciuti, di essere stanchi, di non avere tempo e, a volte, di non avere voglia. Il diritto di decidere della nostra vita, di perseguire i nostri obiettivi, di stabilire le nostre priorità. Il diritto di avere e sostenere i nostri valori, le nostre credenze, le nostre opinioni, le nostre emozioni; il diritto di essere rispettati per questo, a prescindere dalle opinioni degli altri.*

*Il diritto di dire agli altri come desideriamo essere trattati. Il diritto di esprimere se stessi, di*

*dire "NO", "non lo so", "non ho capito", "non mi importa". Il diritto di prenderci il tempo necessario per formulare le nostre idee prima di esprimerle. Il diritto di chiedere informazioni, di chiedere aiuto, senza per questo sentirti in colpa. Il diritto di cambiare idea, di fare errori. A patto, naturalmente, di accettare le conseguenze. Il diritto di piacersi, di accettarsi anche se non siamo perfetti. Di fare, a volte, meno del massimo delle nostre possibilità. Il diritto di avere relazioni positive, soddisfacenti che ci facciano sentire bene e liberi di esprimerci onestamente. Il diritto di cambiare, o concludere le relazioni se queste non vanno incontro alle nostre esigenze. Il diritto di cambiare la nostra vita, migliorarla, il diritto di evolvere, nei termini che noi riteni opportuni.*

*Questi diritti, naturalmente, vanno esercitati con buon senso, ragionevolezza, intelligenza. Non riconoscere a se stessi questi diritti, però, può portarci a comportarci in maniera passiva in alcune circostanze, anche importanti, della nostra esistenza. Se permettiamo che i bisogni, le opinioni, i giudizi degli altri diventino più importanti dei nostri, rischiamo di renderci infelici, stressati, magari anche aggressivi. Assumere un atteggiamento anassertivo, passivo, significa comportarsi in maniera disonesta con se stessi.*

*Ma i diritti vanno conquistati, conservati, protetti, tutelati. E soprattutto esercitati. I diritti sono degli strumenti che se non usiamo ci verranno tolti. Allora usiamoli. Esercitiamo il nostro diritto anche a dire NO.*

*Nel nostro paese ci stanno togliendo il diritto di dire NO!!! Il diritto di manifestare il proprio dissenso e sotto minaccia, da parte di chi ci vuole senza opinione propria o collettiva. Allora dobbiamo difendere questo diritto da noi stessi. Per poi poterlo portare a conoscenza di tutti. Manifestare è un diritto, uno strumento, un modo per ricordare che se esiste un SI vi è anche una parte che può dire NO.*

## **IL 20 NOVEMBRE SCIOPERO GENERALE**

### **PER DIRE SI ALLA LIBERTÀ DI DIRE NO ALLA CRISI**