

La propria voce

“Sai quanta gente sorride alla vita e se la canta aspettando domani “così il cantautore Cesare Cremonini recita nella sua nuova canzone “Robin”

Potrebbe essere descritta in queste poche righe una persona che esprime onestamente i propri sentimenti, bisogni, preferenze, opinioni, critiche, etc., in modo socialmente adeguato, senza imbarazzo o sentimenti di colpa, una persona che agisce per ottenere ciò che desidera e ritiene opportuno per sé, pur rispettando i diritti (e non necessariamente i desideri) degli altri, una persona che ha poca ansia o imbarazzo nei rapporti con le altre persone, e conserva una buona opinione di sé, anche quando non riesce a raggiungere il proprio obiettivo . E' una persona che sa mettersi in contatto con i propri bisogni e desideri che sa diventare sempre più profondamente se stesso, anche quando le cose che fa non vengono giudicate o accreditate dagli altri come espressioni di successo, ha un atteggiamento responsabile e fiducioso in sé e negli altri, nel rifiuto delle etichette e pregiudizi. Si può imparare a essere una persona che ha una capacità di comunicare i propri desideri, intenzioni e giudizi in maniera chiara e diretta evitando ogni forma di aggressività, minaccia o manipolazione: ecco alcune semplici indicazioni: Evita che gli altri ti ostacolino nei tuoi diritti, che gli altri scelgano per te, che gli altri decidano per te, che gli altri pensino per te, che gli altri parlino per te, che gli altri agiscano per te, che gli altri nelle relazioni sociali si sostituiscano a te, che gli altri si occupino eccessivamente di te, che gli altri ti annullino.