

## *Essere assertivi nella coppia*

- ★ Essere **CHIARI** sui propri bisogni e necessità, anche se questo comporta di rivedere le relazioni in modo profondo
- ★ **Avere FIDUCIA** nella propria capacità e in quella dell'altro di dare un contributo positivo e costruttivo alla relazione
- ★ Riconoscere all'altro il **diritto di ESSERE SE STESSO** nella relazione e perseguire progetti e obiettivi ritenuti importanti
- ★ Essere **DISPONIBILI** a considerare le **diversità come risorse** e non come impedimenti
- ★ Essere **DISPONIBILI** a **RISCHIARE** mettendosi in gioco con l'altro

Ciascun componente della coppia ha DIRITTO a:

- Essere trattato con **RISPETTO e DIGNITA'**
- **Avere OPINIONI PERSONALI** e poterle esprimere
- Essere **ASCOLTATO** seriamente
- **Dire "NO"** senza senso di colpa
- **Chiedere chiarimenti** e di essere **INFORMATO**
- **Sbagliare**
- **Cambiare**
- Decidere di **NON essere** assertivo