

## JA SAM JA

### Deklaracija o samopoštovanju

Na čitavom svijetu nema nikoga tko je potpuno isti kao ja. Sve što dolazi od mene je izvorno moje jer ja to odabirem sam. Ja posjedujem sve što se mene tiče: svoje tijelo, svoje osjećaje, svoja usta, svoj glas, sve svoje postupke, bez obzira na to odnose li se na mene ili na druge. Ja posjedujem svoje fantazije, svoje snove, svoje nade, svoje strahove.

Ja posjedujem sve svoje trijumfe i uspjehe, sve svoje padove i pogreške.

Zato što posjedujem sve na i u sebi, mogu se intimno poznavati. Znajući to mogu se prijateljski svim svojim dijelovima i zavoljeti sebe. Znam da ima nekih vidova mene koji me zbunjuju i koje ne poznajem. Ali sve dok sam prijateljski raspoložen prema sebi i dok se volim, mogu hrabro i s nadom tragati za rješenjima zagonetki i za načinima na koje mogu saznati više o samom sebi.

Bilo kako bilo, izgledam dobro i zdravo i štogod kažem ili učinim, mislim ili osjećam u datom trenutku je izvorno moje. Ako se kasnije nešto od toga što sam rekao, kako sam izgledao i što sam osjećao pokaže kao krivo, ja to mogu odbaciti i zadržati ostatak i smisliti nešto novo umjesto onog što je odbačeno.

Vidim, čujem, osjećam, govorim; imam oruđe da bih preživio, da bih bio blizak drugima, da bih bio produktivan i pronašao smisao i red u svijetu ljudi i stvari izvan mene. Ja sebe posjedujem i zato se mogu stvarati. Ja sam ja. I ja sam O.K.

## DJEČJI MEMORANDUM RODITELJIMA

- Nemojte da vaša strahovanja postanu moja tjeskoba.
  - Tada ću se još više uplašiti. Pokažite da ste hrabri.
- Nemojte me razmaziti.
  - Vrlo dobro znam da ne mogu imati sve što želim. Ja vas samo iskušavam.
- Nemojte se bojati biti strogi.
  - To mi se sviđa. Pokazuje gdje mi je mjesto.
- Nemojte obećavati.
  - Možda nećete moći održati obećanje pa ću izgubiti vjeru u Vas.
- Nemojte sa mnom na silu.
  - To me uči da se jedino sila uvažava. Radije ću reagirati na uputu.
- Nemojte biti nedosljedni.
  - To me zbunjuje i tjera me na to da pobjegnem od svake odgovornosti.
- Nemojte umjesto mene činiti stvari koje mogu učiniti sam.
  - Zbog toga se osjećam kao beba, a mogao bih Vas početi doživljavati kao sluge.
- Nemojte da moje loše navike ili riječi obuzmu svu Vašu pažnju.
  - To me samo ohrabruje da nastavim.

- Nemojte mi držati prodike.
  - Iznenadili bi ste se kako dobro znam što je pravo, a što krivo.
- Nemojte stalno prigovarati.
  - Ako to budete radili, morat ću se početi praviti gluh.
- Nemojte zaboraviti da volim eksperimentirati.
  - Ja iz toga učim, pa Vas molim da budete strpljivi.
- Nemojte me štiti od posljedica.
  - Moram učiti na iskustvu.
- Nemojte mi govoriti da ste idealni i savršeni.
  - S takvima je teško živjeti.
- Nemojte zaboraviti da ne mogu odrastati bez mnogo razumijevanja i podrške.
  - Zaslužena pohvala ponekad izostane, ali prijekor nikada.
- Ne brinite se zbog toga što smo malo zajedno.
  - Važno je kako smo zajedno.

I PORED SVEGA, MNOGO VAS VOLIM,  
VOLITE I VI MENE...

## KADA BIH PONOVRNO MOGLA...

Kada bih ponovno mogla odgajati svoje dijete  
Više bih bojala prstima, a manje upirala prstom.  
Manje bih ga ispravljala, a više s njim veze uspostavljala.  
Skinula bih pogled sa sata, a više bacala na njega.  
Pobrinula bih se da manje znam, a da mi više bude stalo.  
Išla bih na više izleta i puštala više zmajeva.  
Prestala bih izigravati ozbiljnost i ozbiljno bih se igrala.  
Trčala bih kroz više polja i gledala više zvijezda.  
Više bih ga grlila, a manje vukla.  
Rjeđe bih bila stroga, a puno bih mu više priznavala.  
Najprije bih mu sagradila samopouzdanje a kasnije kuću.  
Manje bih ga poučavala o ljubavi prema moći, a više o moći ljubavi.

D. Loomans