

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 intimno poznavati. Znajući to mogu se prijateljski sa 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 riješenjima zagonetki i za načinima na koje mogu saznati više o samome sebi.

Bilo kako bilo, izgledam dobro i zdravo i što god 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.

Virginija Satir