

## Η Διακήρυξή μου για την εκτίμηση του Εαυτού\*

Είμαι εγώ.

Σ' όλο τον κόσμο δεν υπάρχει κανένας άλλος ακριβώς σαν κι εμένα. Υπάρχουν άνθρωποι που μου μοιάζουν σε μερικά σημεία, αλλά κανένας δεν είναι ολότελα όμοιος με μένα. Επομένως, ότι προέρχεται από μένα είναι απόλυτα δικό μου, γιατί εγώ μόνος μου το διάλεξα.

Μου ανήκει ότι έχω: το σώμα μου και όλα όσα κάνει, το μυαλό μου με τις ιδέες του και τις σκέψεις του, τα μάτια μου και οι εικόνες όσων βλέπουν, τα συναισθήματά μου όποια κι αν είναι αυτά: θυμός, χαρά, αποκαρδίωση, αγάπη, απογοήτευση, ενθουσιασμός, το στόμα μου και τα λόγια που ξεστομίζω: ευγενικά, γλυκά ή σκληρά, σωστά ή λαθεμένα. Η φωνή μου δυνατή ή σιγανή και όλες μου οι πράξεις, άσχετα αν κατευθύνονται προς εμένα ή προς τους άλλους.

Δικές μου είναι όλες μου οι φαντασιώσεις, τα όνειρά μου οι ελπίδες μου, οι φόβοι μου. Δικοί μου οι θρίαμβοι και οι επιτυχίες μου και όλες μου οι αποτυχίες και τα λάθη μου. Γιατί σε μένα ανήκει όλος ο εαυτός μου, μπορώ να γνωριστώ βαθιά, στενά μαζί του. Έτσι μπορώ να τον αγαπάω και να' μαι φίλος μαζί του, με όλες του τις πλευρές. Μπορώ λοιπόν να βάλω όλον τον εαυτό μου να δουλέψει για το συμφέρον μου. Μερικές πλευρές του εαυτού μου με βάζουν σε απορία, το ξέρω, και άλλες μου είναι τελείως άγνωστες. Όσο όμως διατηρώ φιλικές σχέσεις μαζί του και τον αγαπάω, μπορώ με θάρρος και ελπίδα να αναζητώ λύσεις για τα αινίγματα και τρόπους για να ανακαλύψω πιο πολλά πράγματα για μένα.

Όπως κι αν μοιάζω, κι αν φαίνομαι, ό,τι λέω και κάνω, ότι σκέφτομαι κι αισθάνομαι σε οποιαδήποτε στιγμή, όλα αυτά είμαι εγώ. Κι αυτό είναι κάτι αυθεντικό και δείχνει που βρισκόμουν εκείνη τη στιγμή.

Όταν αργότερα εξετάσω πως έμοιαζα και πως φαινόμουν, τι έκανα και τι είπα, τι σκέφτηκα και πως αισθάνθηκα, κάποια σημεία μπορεί και να είναι ακατάλληλα. Μπορώ να τα πετάξω τα ακατάλληλα και να κρατήσω όσα αποδείχτηκαν κατάλληλα και να εφεύρω κάτι καινούργιο για να αντικαταστήσω ότι πέταξα.

Βλέπω, ακούω, αισθάνομαι, σκέπτομαι, λέγω και πράττω. Έχω τα εργαλεία που χρειάζομαι για να επιζήσω, να' μαι κοντά με τους άλλους, να' μαι παραγωγικός, να καταλαβαίνω και να βάζω σε τάξη μες στο νου μου το πλήθος των ανθρώπων και των πραγμάτων έξω από μένα. Είμαι κύριος του εαυτού μου και, επομένως, μπορώ να τον οργανώσω.

Είμαι εγώ και Είμαι πολύ εντάξει.



\* Απόσπασμα από το βιβλίο *Πλάθοντας Ανθρώπους* της Virginia Satir, Εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ, 1989