

VIRGINIA SATIR

## MIN DEKLARATION OM SELVVÆRD

Jeg er mig selv.

I hele verden findes der ikke en eneste som er nøjagtig magen til mig. Der er mennesker som ligner mig på nogle områder, men ingen er nøjagtig som jeg selv. Det er derfor, at alt hvad der kommer fra mig er mig alene, fordi jeg selv vælger det.

Jeg ejer alt ved mig selv - min krop - plus alt det den kan. Min hjerne, plus alle de tanker og ideer den indeholder. Mine øjne plus alle de indtryk de giver mig. Mine følelser af hvad slags de end er - vrede, glæde, skuffelse, kærlighed, utilfredshed, ophidselse. Min mund med alle de ord, der kommer ud af den, høflige, søde eller bitre og hårde, rigtige eller forkerte. Min stemme, høj eller dyb. Og alle mine handlinger enten de er rettet mod andre eller mod mig selv.

Jeg ejer mine fantasier, mine drømme, mine håb og min angst.

Jeg står selv inde for min medgang som min modgang, mine nederlag som fejltagelser.

Netop fordi jeg ejer mig selv, kan jeg virkelig lære mig selv at kende. Ved at kende mig selv, kan jeg komme til at lide mig selv med alt hvad jeg indeholder. Jeg kan så forsøge at få mig selv til at arbejde udfra mine egne interesser og forudsætninger.

Jeg ved, at der er ting ved mig selv, som jeg kan undre mig over, og andre som jeg slet ikke kender. Men så længe jeg står på god fod med mig selv, kan jeg også, fuld af optimisme og håb arbejde på at finde en løsning på det, der kan undre mig og derigennem lære mig selv bedre at kende.

Hvordan jeg end lyder eller ser ud, hvad jeg end siger eller gør, hvad jeg end føler og tænker på et givet tidspunkt, er mig. Det er virkeligt og repræsenterer den jeg er, netop på dette tidspunkt.

Hvis jeg senere tænker på, hvordan jeg så ud og lød, hvad jeg sagde og gjorde, hvad jeg følte og tænkte, er det muligt, at noget af det viser sig ikke at passe. Det der ikke passer kan jeg smide væk og kun beholde det, der stemmer overens med mig selv, og jeg kan finde frem til nye ting i stedet for dem, jeg smed væk.

Jeg kan se, høre, føle, tænke, tale og handle. Jeg har det værktøj, der skal til for at overleve, at komme andre folk ved, at arbejde og få noget ud af den verden af mennesker og ting som jeg er omgivet af.

Jeg ejer mig selv, og derfor kan jeg også styre mig selv.

Jeg er mig, og jeg er god nok.

VIRGINIA SATIR:  
**FAMILIELIV - LIV I FAMILIEN,**  
MUNKSGAARD 1979