

Jeg er mig

*Af Virginia Satir,
oversat af Jørgen Groth*

I hele verden, er der ingen anden præcis som mig
alt hvad der udgår fra mig er autentisk mit
fordi alene jeg vælger det.

Jeg tager ejerskab for alt vedrørende mig
min krop, mine følelser, min mund, min stemme,
alle mine handlinger, enten de er rettet mod andre
eller rettet mod mig selv,
jeg påtager mig ejerskab for min fantasi,
mine drømme, mine håb, min frygt,
jeg ejer alle mine triumfer og succes'er,
alle mine nederlag og fejltagelser.

Fordi jeg påtager mig ejerskab for hele mig
kan jeg blive fortrolig med mig
ved at gøre det kan jeg elske mig
og være venlig mod mig i alle mine dele.

Jeg ved, at der er aspekter af mig, der undrer mig
og andre aspekter jeg ikke kender.
Men så lang tid jeg er venlig og kærlig mod mig selv
kan jeg modigt og optimistisk se efter løsninger på problemerne
og se efter nye veje til at finde ud af mere om mig selv.

Hvordan jeg end lyder og ser ud
hvad jeg end siger og gør
og hvad jeg end føler og tænker
på et givet tidspunkt,- så er dette autentisk mig.

Hvis senere nogle dele af mig
dele af, hvordan jeg lød, så ud
tænkte eller følte, viser sig at være uegnede,
kan jeg kassere det som uegnet eller omforme det
og beholde resten og opfinde noget nyt
i stedet for det jeg kasserede eller omformede.

Jeg kan se, høre, føle, tænke, sige og gøre,
jeg har værktøjet
til at overleve
til at være tæt på andre
til at være produktiv
til at skabe mening og fornuft
i en verden af mennesker og ting udenfor mig.

Jeg påtager mig ejerskab for mig
jeg tager ansvar for mig
og derfor kan jeg klare mig
jeg er mig, og
jeg er okay.

