

DECLARAÇÃO DE AUTO-ESTIMA

Eu sou eu.

No mundo inteiro, não há ninguém exactamente como eu. Alguns possuem características parecidas às minhas, mas ninguém as tem estruturadas exactamente como eu. Como consequência, tudo o que vem de mim é autenticamente meu, porque só eu fiz as minhas escolhas.

Reconheço como minha a minha pessoa inteira: o meu corpo, incluindo tudo o que ele faz; a minha mente, incluindo todos os seus pensamentos e todas as suas ideias; os meus olhos, incluindo as imagens de tudo o que captam; os meus sentimentos, qualquer que seja a sua natureza; a minha boca e todas as palavras que pronuncia; a minha voz, e todas as minhas acções, que se remetam para os outros ou para mim mesmo.

Reconheço como minhas as minhas fantasias, os meus sonhos, as minhas esperanças, os temores. Reconheço como meus os meus triunfos e os meus sucessos, todos os meus fracassos e erros.

Porque reconheço como meu tudo o que me pertence, posso chegar a conhecer-me a mim mesmo intimamente. Actuando assim, poderei amar-me e relacionar-me saudavelmente com cada uma das partes do meu Eu. Então, tenho a possibilidade de que todo o meu Eu trabalhe para melhorar a minha vida.

Sei que há aspectos meus que me preocupam, e outros que ignoro. Mas quanto mais sentimentos amistosos e afectuosos tiver em relação a mim mesmo, mais posso procurar com coragem e esperança as soluções para os meus problemas e os meios para me conhecer melhor.

Pouco importa o aspecto que tenho, o que digo e o que faço, o que penso e professo num dado momento; sou Eu, é autêntico, e isso representa onde me encontro nesse exacto momento.

Quando recordo, mais tarde, a impressão que pude dar, o que disse e fiz, o que pensei e professei, pode ocorrer que algumas partes do meu Eu me pareçam incongruentes. Posso eliminar o que não me convém, guardar o que se revelou adequado e inventar algo novo para substituir o que eliminei.

Posso ver, ouvir, sentir, falar e actuar. Tenho instrumentos que me permitem sobreviver, estar perto dos outros, ser útil, dar um sentido e uma ordem ao mundo das pessoas situadas fora de mim.

Sinto-me dono de mim e responsável por mim próprio, e por isso, posso construir-me a mim mesmo. Eu sou Eu e sinto-me bem comigo mesmo.

Virginia Satir – “Em contacto íntimo”