



Yo soy yo

En todo el mundo no hay nadie como yo.
Hay personas que tienen algo en común conmigo, pero nadie es exactamente como yo.
Por lo tanto, todo lo que surge de mí es verdaderamente mío porque yo sola lo escogí.
Soy dueña de todo lo que me concierne:
De mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace;
mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas;
mis ojos, incluyendo las imágenes de todo lo que contemplan;
mis sentimientos, sean los que sean, ira, gozo, frustración, amor, desilusión, excitación;
mi boca, y todas las palabras que de ella salen, corteses, tiernas o rudas, correctas o incorrectas;
mi voz, fuerte o suave y todas mis acciones, ya sean para otros o para mí misma.
Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.
Soy dueña de todos mis triunfos y logros, de todos mis fracasos y errores.
Como soy dueña de todo mi yo, puedo llegar a conocerme íntimamente.
Al hacerlo, puedo amarme y ser afectuosa conmigo en todo lo que me forma.
Puedo así hacer posible que todo lo que soy trabaje para mí mejor provecho.
Sé que hay aspectos de mí misma que me embrollan y otros aspectos que no conozco.
Mas mientras siga siendo afectuosa y amorosa conmigo misma,
valiente y esperanzada, puedo buscar las soluciones a los embrollos
y los medios para llegar a conocerme mejor.
Sea cual sea mi imagen visual y auditiva, diga lo que diga, haga lo que haga, piense lo que piense y sienta lo que sienta en un instante del tiempo, esa soy yo.
Esto es real y refleja dónde estoy en ese instante del tiempo.
Más tarde, cuando reviso cual era mi imagen visual y auditiva, qué dije y qué hice, qué pensé y qué sentí, quizás resulte que algunas piezas no encajen.
Puedo descartar lo que no encaja y conservar lo que demostró que sí encaja.
E inventar algo nuevo en vez de lo que descarte.
Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer.
Tengo las herramientas para sobrevivir, para estar cerca de otros, para ser productiva, y para encontrar el sentido y el orden del mundo formado por la gente y las cosas que me rodean.
Soy dueña de mí misma,
Y por ello puedo construirme.
Yo soy yo y estoy bien.



Virginia Satir