



Me gustaría compartir con vosotros un extracto de la obra de Virginia Satir que reflexiona sobre la terapia como un camino hacia la autorrealización del ser humano. Ella afirma que:

"La vida no es de la manera en que se supone que debe ser. Es de la manera en que es. La manera en la que salimos adelante es lo que hace la diferencia."

Muchos de nosotros tenemos creencias y supuestos de lo que debería ser la vida, del tipo de persona en que nos gustaría convertirnos y de cómo desearíamos que fuera nuestra relación con los otros. Desde este punto de vista V. Satir nos invita a dejar los condicionales a un lado para poder lidiar con lo real de la vida, desde lo que es y no desde lo que debería ser, marcando la diferencia desde cómo nos ajustamos a ella.