

תפילה 10: השדיים של אימא והעוגה שבקונדיטוריה

אחד הדברים המהותיים במסע הזה

הוא היכולת שלי

וגם המחויבות שלי

להזין את עצמי כראוי

כאילו אני עצמי סוג של תינוקת חמודה

כאילו שאני האימא האוהבת של עצמי

שמבקשת להזין את התינוקת שלה

בכל מה שהיא זקוקה לו פיזית ורגשית

כאשר אני שוכחת להזין את עצמי נכון

כאשר אני מזניחה את הצרכים שלי

כאשר אני מתעלמת מכך שאני זקוקה לאהבה

מתוכי

כאשר אני בורחת מהתמודדות עם הכאבים שלי

או אז יתעורר בי הצורך

לקבל הזנה חלופית, זמינה, מזויפת

כזו שתפתה אותי להתמכר אליה

כזו שתתנהג כאילו היא האמתית

אך היא תהיה רק אובייקט נוצץ בחלון ראווה

אך לא הדבר לו אני זקוקה

עכשיו אהיה לי האימא הנכונה

עכשיו אתחשב, אקשיב ואגביר חמלה לעצמי

עכשיו אתן לעצמי הזנה נכונה יותר

של אוכל, של רגש ושל חום והקשבה

כך שעם הזמן הצורך שלי לברוח לסיפוקים מהירים

לסיפוקים מגרים מדיי וגוזלי אנרגיה יפחת ויפחת

ואת מקומם יתפוס עונג ממלא מהזנה נכונה

כזו שרק אני, יכולה להעניק לעצמי.