

תפילה 18: אל תרוצי לספר לכולם

כאן, עכשיו

למעט מי שעובד אתי באופן ישיר ונכון
כמו מטפל, קבוצת תמיכה או אנשים שבאמת מתאימים לזה
בוחרת פחות לשתף כשקשה לי בדרך הזו
בוחרת לסייע לעצמי בעצמי
בוחרת בקפידה ובזהירות
את האנשים אותם אשתף
כשהיו לי רגעי שבירה במסע הזה.

חלק מתהליך הלמידה שלי
במעבר לרעב יצירתי, לגמילה מאכילה מיותרת
קשור באופן בו אני מתקשרת את הנושא הזה
קשור לאופן בו אני חולקת את התופעה עם אחרים
קשור לאופן בו אני מכילה את הכאב שלי לפני שאני מפזרת אותו לצדדים
קשור לאחריות שאני לוקחת
הן על הקושי והן על תהליך ההחלמה שלי

אני כרגע כאן, לצדי
אני מכילה אותי, מקשיבה לי, מאמינה בעצמי
אני רואה את עצמי גם ברגעי השפל והקושי
אני מבינה את עצמי גם כאשר אני שוכחת את הכללים
אני יודעת וזוכרת שיש לי כאבים שעדיין זורים
ויש לי זמן, מקום וסבלנות בשביל עצמי

אז את הכאב שלי אעבד עם עצמי קודם כל
אחר כך עם האנשים שנכונים לעניין
ובזאת אשתדל להסתפק
כי כל השאר לא יעניקו לי רשת בטחון נכונה
ומה שלא נכון לי כבר אין לי שום כוונה להכניס יותר לחיי. זהו.