

תפילה 25: ללוות את המשבר הרגשי

יש בתוכי פצעים רגשיים
כאלה שאולי לא ברורים לי לחלוטין
יש בתוכי פצעים רגשיים
שתורגמו לאכילה מיותרת
יש בתוכי פצעים רגשיים
שמחייבים מענה ברור
יש בתוכי פצעים רגשיים
שיגרמו להתנגדויות עזות לשינוי
כשאבקש לשנות באופן יסודי
את מערכת היחסים שלי עם האוכל

החל מרגע זה אני בוחרת ללוות את עצמי
בכל מצב, בכל בחירה, בכל דרך
גם אם אסוג מהתהליך
אמשיך ללוות את עצמי
אתחשב בפצעי הרגשיים
ולא אפול למלכודת של הלקאה עצמית
ואם אמשיך בתהליך אזכור לשמור על צניעות
כי הפצעים שבתוכי לא יירפאו לעולם באופן מלא
ותפקידי יהיה להקשיב להם ביתר שאת
דווקא כאשר אשתחרר מאכילת יתר.

אני כאן, עם עצמי ובשביל עצמי
לא מתכוונת לנטוש אותי
לא מתכוונת לברוח מעצמי
אני כאן וזו כבר הצלחה גדולה
וכל הכבוד לי
שאכן הגעתי עד לכאן, ואני כאן יחד אתי.
אני כבר עכשיו אישה מנצחת.