

האמת שכבר מזה חצי שנה מדיי יום- יומיים אני חושבת על המכתב שאכתוב לך בראשי, ובכל פעם מתקשה לנסח מחדש ולהביא את השינויים שחלו בי למילים... גם קשה לכתוב "מכתב תודה", מכתב שמסמל סוג של סיום, של סגירת מעגל. כשבעצם אני יודעת כי הדרך עוד ארוכה ועם כל נפילה, אני מנהלת את השיחות עמך, ביני לבין עצמי... ומבטיחה בכל פעם - שהפעם אקבע עוד פגישה.

אני כותבת לך היום לאחר שאתמול הייתה לי הישנות קטנה מה שנקרא RELAPSE... ובאמת אחת לכמה שבועות יש לי הישנות. אבל ההישנויות האלו בזכות השיחות איתך, הן קטנות, חד פעמיות (אם אפשר להגיד), וחסרות חשיבות. הן לא גורמות לי לאבד שליטה, לאבד את חיי למשך ימים ושבועות. אני נופלת וקמה. בדיוק כמו שאמרת לי.

היום אני יודעת לסלוח לעצמי ולקבל את הטעויות שלי ביותר הבנה. אני רואה שגם יש בי צדדים חיוביים – שלא ראיתי קודם. התרכזתי ברע (מסננת שחורה, הכללה?...). אני מקבלת את עצמי. מאז השיחות שלנו, אני אדם אחר כלפי עצמי, כלפי הבעיה שלי וכלפי העולם כולו. אומרים לי שהשתניתי השנה, שהתבגרתי. ואני בהחלט מרגישה יותר נבונה ומנוסה. אני נותנת לכולם, עד גבול מסוים- לא רומסת את עצמי בשביל הרזון, בשביל האחים, בשביל הסביבה. למדתי לקבל את המגרעות שלי- לשנות את מה שניתן ועם מה שלא, פחות או יותר לקבל ולהשלים. אם טעיתי, אם הייתי רעה, אני כבר לא מענישה את עצמי. אני מזהה טעויות חשיבה ועיוותים. אני חושבת ונזכרת כל הזמן במילותייך – "את מרגישה או שאת מתבססת על עובדות?"

כמובן שהתמונה לא מושלמת ולא יפיפיה, פה ושם אני עדיין מוצאת את עצמי בנפילה. עדיין לא נפרדתי לגמרי מהרגלי הישנים. אך אני מרגישה שאני בדרך הנכונה. התובנות שהחדרת בי מלוות אותי.

גרמת לדימוי הגוף שלי להשתנות פלאים – אני אמנם עוד לא אוהבת את עצמי, ולא מחלקת מחמאות כשאני מתבוננת במראה.. אך אני ממטירה פחות גידופים, ומתעסקת במראה פחות. את השינויים והדיאטות אני עושה בצורה בריאה, ואת הלחצים משחררת במקומות אחרים.

למדתי הרבה מאוד. ואם לסכם – למדתי לחיות בשלום עם עצמי ובצורה בריאה יותר. נהייתי מאוד מהמפגשים עמך, ומהכלים שהקנית לי אני נהנית מדיי יום.

מודה לך על הכל...

