

אוהד יקר,  
כשהגעתי אליך לפני שלושה חודשים הייתה בי חרדה מאוד גדולה ואמונה קטנה.  
הגעתי למצב בו פחד שלט בי רוב שעות היום ומילא את חלל בית החזה שלי בצריבה  
נוראית.  
הגוף שלי הגיב ללחץ בצורה שהדאיגה אותי מאוד ובכל יום נוסף סימפטום חדש ומוזר,  
שהיה קשה אפילו לתארו במילים.  
פעולות יומיומיות פשוטות כמו ללכת לעבודה או לאוניברסיטה הפכו בהדרגה למעיקות  
ולבסוף אף נמנעתי מהן לחלוטין. נשארתי בפנים.

אחד הדברים הקשים שבהתמודדות עם חרדה היא המחשבה על כך שהיא אף פעם לא  
תעבור, שכך החיים שלי הולכים להיראות עכשיו, ישיבה בחדר בהמתנה אינסופית למישהו  
שייקח את זה ממני ויחזיר לי את החיים המוכרים שלי בחזרה.  
אני זוכרת שבמפגש הראשון שלנו שאלת אותי אם הייתי מגדירה את עצמי כ"חולת שליטה"  
ובלי להסס כמעט עניתי בחיוב. זה הרי אחד המאפיינים הבולטים באישיות שלי.  
אני חושבת שכבר בסוף השיחה הראשונית הזו התחלתי להבין את מהות הטיפול,  
כששאלתי אותך בדאגה לפני שיצאתי מהחדר: "אני אצליח לשלוט בחרדה?"  
בטרם הספקת לענות, הבנתי שאני צריכה לנסח את השאלה מחדש. אולי שליטה היא לא  
הדרך הפעם, אולי אנסה משהו חדש...

במהלך הטיפול העזתי להסתכל לפחד בעיניים, להתמודד עם השדים שלי, וזה לא היה קל.  
זה עדיין לא קל, אני מניחה שאף אחד לא נהנה להשתכשך במי הביצה של עצמו.  
ההבדל הוא, שעכשיו, כשאומרים על משהו שהוא לא קל, אני מיד מבינה מכך שהוא אפשרי.  
התפקיד שלי במשחק הוא להיחשף ולפתח סיבולת והטבע כבר יעשה את שלו.  
כשאני מתבוננת על עצמי מהצד נדמה לי שלמדתי להרפות קצת, לא לנסות לשלוט  
בסיטואציה ולא להיאחז בהרגלים הרסניים שנותנים אשליה של שליטה, שמקחים את  
תחושת החרדה רק לרגע ולבסוף רק תורמים להנצחתה.  
בכל יום אני מוצאת את עצמי מתמודדת עם ספק ועם חוסר וודאות ולומדת לחיות עמם  
בשלו, בלי לנסות להפוך כל סימן שאלה לסימן קריאה כפוי.  
את הכלים שקיבלתי ממך בטיפול אני מיישמת בדרכים שונות בחיים שלי גם מעבר לחרדה.  
זה היה שיעור שלא אשכח! אפשר לומר שאני מתרגלת חשיפה להרבה דברים שחששתי  
מהם, כאלה שלא העזתי לעשות בעבר. זה מדהים לראות כמה שונים נראים האתגרים,  
כמה קטנים החששות כשהמחשבה כבר התרגלה אליהם והרגשות פינו את מקומם לקול  
ההגיון ולאמת.

אני זוכרת שבתחילת התהליך הסתכלתי על החרדה כעל פגם שישאיר אותי מאחור,  
אבל, מהר מאוד למדתי שיש לי הן את האומץ והן את היכולת לממש את עצמי.  
אז היום, עם אמונה קצת יותר גדולה וחרדה קטנה הרבה יותר אני ממשיכה הלאה.

תודה לך על שהזכרת לי שלמרות שאין לי שליטה על האופן בו מתרחשים הדברים,  
יש בידי את האפשרות לבחור כיצד להגיב עליהם.

