

איה יקרה,

רציתי לומר לך תודה. הגעתי אליך בסיום סמסטר לימודים ראשון באוניברסיטה כשאני סובלת מחרדת בחינות משתקת. הייתי מיואשת ומתוסכלת. השעות הארוכות שהקדשתי ללימוד החומר פשוט "התמוססו" אל מול גיליון המבחן, ומצאתי את עצמי שרויה בבלק אוט מוחלט, מלווה בבחילה, סחרחורות ודפיקות לב מואצות.

למזלי, אמא של חברה שלי שטופלה על ידי אביך, נתנה לי את מספר הטלפון והשאר היסטוריה...

במהלך הטיפולים עלה חזק נושא הפחד מכישלון, והבנתי שחרדת הבחינות הייתה ביטוי שולי לפחד רחב הרבה יותר. אני חייבת לציין שאחרי כל טיפול הרגשתי טוב יותר. בטוחה יותר בעצמי, ממוקדת יותר ונינוחה יותר. הדבר התבטא גם בציונים שהחלו "לטפס" למעלה.

המשכנו לעבוד על הפחד מכישלון במערכות יחסים ותחושה עמוקה של שחרור מילאה אותי. אני שמחה לבשר לך שאני נמצאת בקשר כבר 5 חודשים. קשר מאוורר, נקי, המתפתח בטבעיות ללא הלחץ והקפריזיות שאפיינה אותי בעבר. ועל כך מגיעה לך תודה.

בהערכה רבה,

נורית (בת 26) תל אביב.