

גם אתה יכול להפסיק לכסוס!



ללא מאמץ וללא תופעות לוואי

שרית אשרוב

שרית אשורב

גם אתה יכול להפסיק לכסוס!

ללא מאמץ וללא תופעות לוואי

שרית אשרוב

**גם אתה יכול
להפסיק לכסוס!
ללא מאמץ וללא תופעות לוואי**

שרית אשרוב
גם אתה יכול להפסיק לכסוס!
עריכה לשונית: דינה ראוטין
הגהה: מיכל אזר

© כל הזכויות שמורות לשרית אשרוב

עיצוב ועטיפה: סטודיו ליהי יהב
איורים: יובל בר-און

הדפסה: דפוס כתר

אין להעתיק, לשכפל, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע או להפיץ ספר זה או קטעים ממנו בשום צורה ובשום אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני ללא אישור בכתב מהמוציא לאור.

תוכן העניינים

9	הקדמה
13	מבוא
17	פרק מספר 1 - התפקיד העיקרי של הציפורניים
21	פרק מספר 2 - האם ניתן לשלוט בכסיסת ציפורניים?
27	פרק מספר 3 - "זה גנטי מהבית"
33	פרק מספר 4 - "אני לא יכול להתרכז בלי זה..."
37	פרק מספר 5 - "אבל משעמם לי!"
43	פרק מספר 6 - "זה מרגיע אותי"
49	פרק מספר 7 - שחרור מרגשות אשם
57	פרק מספר 8 - מה עושים עם ילדים שכוססים?
65	פרק מספר 9 - הכוסס בותר
73	פרק מספר 10 - למה גברים כוססים?
81	פרק מספר 11 - איך מרגישים אחרי שמפסיקים לכסוס?
87	פרק מספר 12 - איך נראה האדם הכוסס בעיני אחרים?
93	פרק מספר 13 - "אבל אני אוהב לכסוס!"
99	פרק מספר 14 - יתרונות כסיסת הציפורניים
103	פרק מספר 15 - הסיבות העיקריות לפחד מקבלת החלטה
109	פרק מספר 16 - מה הם התחליפים לכסיסה?
117	פרק מספר 17 - התמכרות סמויה
123	פרק מספר 18 - שתי סיבות לכישלון הגמילה
129	פרק מספר 19 - הגמילה
137	פרק מספר 20 - מצבי פיתוי לחזור לכסוס
143	פרק מספר 21 - סיכום

הקדמה

את עולם כוססי־הציפורניים גיליתי בראשית דרכי בשנת 2002, כבונת ציפורניים. בין לקוחות כוססי־הציפורניים המכורות, שבהן טיפלתי, נמנו עורכות־דין, פסיכולוגיות, מנהלות בכירות בחברות היי־טק, אימהות ואפילו ילדים (שם זה מתחיל). כולן הביעו רצון להפסיק לכסוס ציפורניים - אך אף לא אחת הצליחה. כאשר נשים שאלו אותי אם אני מטפלת גם בגברים, כי הבעל או הבן כוססים ציפורניים, הבנתי שכססית־ציפורניים היא התמכרות בדומה לעישון. בעוד הניקוטין ידוע כמחריף סימפטומים בריאותיים, כסיסת־ציפורניים אינה גורמת לבעיות בריאות. עם זאת, בשני המקרים מדובר בהרגל נרכש שאינו מחויב המציאות. מצאתי מכנה משותף רב בין כוססי־ציפורניים למעשנים ובתור מי שנגמלה מעישון,

ראיתי שהניסיון שלי יכול להועיל ללקוחותיי ולכל מי שרוצה להפסיק לכסוס.

מהיכרותי עם גברים ונשים שכוססים, הבנתי שהם כוססים מתוך הכעסים שלהם, החרדות שלהם, או כל חוסר שקט אחר יש להם. תחושה (שלי בתור מטפלת ושל מטופלים אחרים) לידם הייתה לא נעימה, הן מהצד האסתטי, הן מהצד הפסיכולוגי.

"היה לי שבוע קשה", "היה לי מבחן נוראי שהייתי חייבת ללמוד אליו בלחץ איום", "הבוסית שלי שיגעה אותי", "היה לי ריב עם בעלי", "אין לי מושג, ישבתי מול הטלוויזיה מול סרט מרתק וזה קרה", "רק רציתי ליישר..." - אלה כמה משלל ה"תירוצים" ששמעתי. ואני אומרת "תירוצים", כי האמת היא שאין הצדקה לכסיסת ציפורניים. הרי לא נצליח יותר במבחן אם הציפורניים פגועות, הבוס לא יפסיק לשגע אותנו אם נאכל את הציפורן עד זוב דם, וגם לא הבעל. הסרט לא ירתק אותנו יותר עם הידיים בתוך הפה. התירוצים האלה מזכירים את התירוצים שלי לסיגריה. כשהייתי מעשנת - סיגריה של עצבים, סיגריה של שעמום, סיגריה לריכוז וכן הלאה.

עישנתי עד שנת 2007. לפעמים עישנתי גם שתי חפיסות ביום. הייתי מאלו שאומרות "אני אוהבת לעשן", "אני יכולה להפסיק ברגע שארצה". עישנתי סיגריה בכל הזדמנות - גם כשלא התאים. הייתי מסתרת באיזו פינה כמו גנבת, מעשנת ומרססת בושם, או תרסיס לפה כדי שלא ירגישו. הייתי מעשנת כשהייתי "עצבנית", או שכשהייתי "מחכה ל..." תמיד חשבתי שהעישון מקדם אותי, שאמכור מוצרים רבים יותר (כשהייתי סוכנת מכירות), ש"החבר'ה יאהבו אותי יותר." וכך העישון השתלט עליי וניהל אותי.

כשבוחנים כוססי ציפורניים ניתן לראות דימיון רב למעשנים. בשתי הקבוצות מתגלה הרצון להסתיר: אנחנו מגלים אותם הולכים באצבעות

מאוגרפות בידיים, בכיסים או בידיים משולבות. הכוססים מתביישים בעובדה שהם כוססים ואינם רוצים להודות שיש להם בעיה. המעשנים מכחישים את הכמות, אומרים "אני לא מעשן, זה רק שתיים-שלוש סיגריות ביום." הם אינם מבינים שכמות הסיגריות אינה משנה את הבעיה - מספיקה סיגריה אחת ביום כדי להפוך אדם מעשן. כך כוססי-ציפורניים: הם מתחילים באכילת העור שמסביב לציפורן, אומרים "אני לא כוסס את הציפורן, אני רק מיישר, מנקה את העור," או "אני כוסס מגיל קטן, זה תורשתי ואי אפשר לעצור את זה."

כסית-ציפורניים ועישון, בשניהם קיים הדחף להרס עצמי. הפצע שמסביב לציפורן, או השיעול הקשה והכאבים בחזה, הם ביטוי לרצון להכאיב לעצמנו ולהרוס את עצמנו בכוונה תחילה או ללא כל מודעות. ההרס נמצא עמוק בתוך תת-המודע של הכוסס או המעשן.

בנוסף, לא נכון לומר ששני המקרים נובעים מ"כוונה תחילה" - שכן כל העניין פה הוא ליצור "מחשבה תחילה" ואז להבין מהיכן נובע ההרגל!!!

הרעיון בכתיבת ספר זה הוא לעזור לנו לעבור את תהליך הגמילה בשלבים, בצורה קלה, אפשרית וללא תופעות לוואי. כאשר אנחנו מפסיקים הרגל מכוח רצון ולא מבינים את המשמעות שמאחוריו, אנו עלולים, בכל רגעי משבר, להישר ולחזור להרגל. יש למשל, מעשנים שמפסיקים לכמה חודשים, אך כאשר הם חווים משבר בחייהם, הם חוזרים להדליק סיגריה. הם מדליקים אחת, חושבים שזה רק בגלל המשבר ושאחריו הם יפסיקו לעשן. בלי לשים לב, הם מדליקים עוד סיגריה ועוד אחת וחוזרים לעשן לגמרי. כך גם כסית-ציפורניים: כוססים ציפורן אחת ואז עוברים לשנייה עד ש"מחסלים" את הציפורניים בכל האצבעות.

חשוב לעבור על כל התרגילים ועל כל הפרקים בספר כיוון שמדובר בתהליך של הבשלה עד לשלב בו נהיה מוכנים לאפשר לציפורניים שלנו

להיות שלמות, בריאות ויפות. חישובו על זה - עובר שיוצא לאוויר העולם לאחר תהליך מקוצר של חמישה חודשים ברחם, לא ישרוד. הטבע לא יתן לו פרס על כך שקיצר תהליכים, אלא להפך. כל תהליך שאנחנו עוברים בחיים חשוב מאוד, להליכה בדרך יש משמעות. לזמן שלוקח ללכת יש משמעות והוא זה שבונה את התהליך ואת משמעותו.

נסיוני כנגמלת מעישון לצד שנים של צפייה בלקוחות כוססות ועבודה רצופה עמם וכמטפלת בכירה בשיטת תטא הילינג. הניעו אותי לשבת ולכתוב ספר אינטראקטיבי שבו הקורא מעבד את החומר הכתוב והופך אותו לחלק בלתי נפרד מהמציאות - החל מהרצון להפסיק לכסוס ציפורניים וכלה בגמילה מוחלטת. לאחר כל פרק מופיעים כמה תרגילים הממחישים את נושא הפרק. ככלל, בספר הזה נמצאות מגוון סיבות לשאלה מדוע אנשים כוססים, "תירוצים", וכמובן פתרונות. מומלץ לקרוא עד הפרק האחרון, ולא לנסות להפסיק לכסוס לפני סיום הספר. ההתנסות חשובה לי ואשמח לקרוא תגובות והתנסות אישית, הערות או שאלות. בסוף הספר תמצאו פרטי קשר, אני ממתנה בקוצר רוח לתגובתכם!!

מבוא

לאורך הספר תבחנה הסיבות לכסיסה, מה הכסיסה נותנת לנו, והשאלה האם הכסיסה מועילה או מזיקה. אני בטוחה שתוכלו או תוכלי למצוא את עצמך בתוך אחד הפרקים, או אפילו בכמה מהם.

אני מאמינה שבכל הרגל בין אם הוא טוב או רע, יש משהו שתורם לנו, וההרגל גורם לנו להרגיש שהוא לטובתנו. בספר יתואר כיצד כסיסת ציפורניים עוזרת לריכוז, פותרת את בעיית השעמום, איך כסיסה מרגיעה, איך כסיסה מכסה את רגשות האשמה, למה ילדים כוססים, או גברים ואפילו אנשי עסקים בתפקידים בכירים.

נבחן את הסיבות ו/או היתרונות לכסיסת ציפורניים, את ההבנה אם זה תורשתי או שבאמת אפשרי לטפל בזה. הספר רווי בתרגילים יעילים שיסייעו להפוך הרגל לא־מקדם להרגל מקדם, מה צריך לעשות כדי להפסיק לכסוס ולהבין איך כל אחד יכול להפסיק לכסוס!!!

ספר זה הוא ספר מעשי וחשוב לרשום את כל התובנות שצצות בדרך, אנחנו עוברים תהליך משותף לגמילה מכסיסת ציפורניים. לכן חשוב לקרוא את הספר לפי סדר הפרקים ורק בסוף להפסיק לכסוס.

חשוב לקרוא את כל הספר פעם אחת ואז לחזור עליו, לקרוא ולענות על התרגילים. החזרה משפיעה על תהליך שאנחנו עוברים בחיים. בדרך כלל תהליך ההפנמה קורה כשקוראים ספר פעם שנייה ואפילו שלישית. המאפיין המייחד ספר זה מאחרים הוא מעשיות מוחלטת. תמצאו בו שיטות ונוסחות פשוטות ושימושיות שתוכלו ליישם בקלות בחיי היום יום שלכם.

המידע בספר זה מבוסס על ידע ונסיון אישי מהמסע שאני עברתי ועדיין עוברת בחיים, מחקרים, וחוויות של לקוחות, טיפולי תטא הילינג ואנשים שפגשתי במסע זה ושיתפו אותי.

הספר הזה מיועד לאלה שכוססים לעומק, שכוססים עד הבשר, עד כאב. הספר נועד כדי להבין את משמעות הכסיסה, ומה הסיבה לכך. מה גורם להכניס את האצבע לפה מתוך מקום של הרגל ולהמשיך עם זה למרות שזה כואב, למרות שיש בושה באיך שהיד נראית, למרות שמעירים שזה לא יפה או אסתטי. ספר זה נועד לעזור לכל מי שמעוניין להיות מודע לעצמו בשילוב עשייה ופתרונות.

בסיום כל פרק ישנם תרגילים ועומדות בפנינו שתי אפשרויות:

אפשרות אחת - לפתור את התרגילים, לרשום תשובות על דף ועם סיום קריאת הספר לקרוא את הפתרונות ואת התובנות.

אפשרות שניה - לסיים לקרוא את כל הספר ואז לחזור לתרגילים. החזרה על הדברים פעם אחר פעם היא שם המשחק. בכל תהליך ובכל תחום כשרוצים לעשות שינוי מהותי בחיים. חזרה על רעיונות, גם אם הם נשמעו פעם אחת, ומתקבלות באופן אחר ומתוך רמת מודעות אחרת בפעם השנייה והשלישית והלאה.

הלשון שבה נכתב הספר היא לשון זכר או רבים אך יש לראות בכך פנייה לנשים וגברים כאחד.



פרק מס' 1

התפקיד העיקרי של הציפורניים

השאלה "מהו התפקיד העיקרי של הציפורניים?" היא שאלה שכל אדם שמכניס את אצבעותיו לפה צריך לשאול. אם ישאלו את כוססי־ציפורניים ממה הם פוחדים או חוששים, רובם לא יבינו את מהות השאלה כיוון שהם כלל אינם מודעים לעובדה שהם הורסים את שכבת ההגנה שלהם.

ציפורן היא רקמה קשה בקצה אצבעות הידיים והרגליים. הציפורניים מונחות מעל הגליל האחרון של משטח האצבעות. מטרת הציפורן היא להגן על העצבים שנמצאים תחתיה.

למעשה, החלק החופשי לכסיסה הוא החלק שאותו אפשר לגזור או

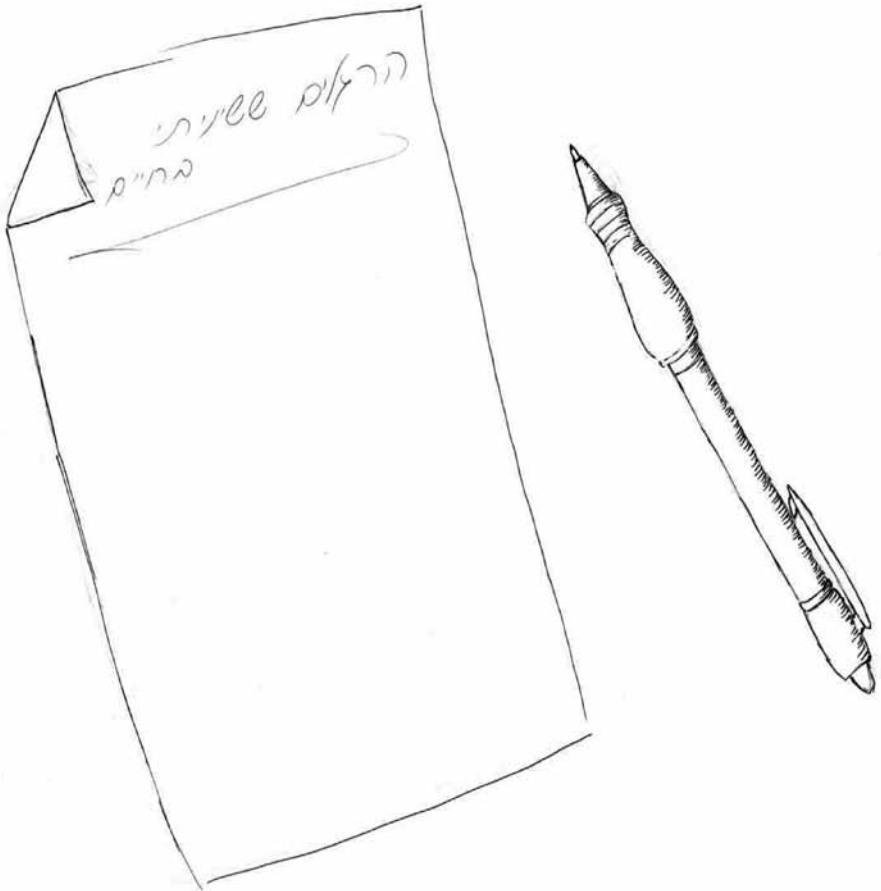
לשייף. יש כאלה שכוססים רק את החלק הזה, אבל מי שבחר לקרוא את הספר הזה ודאי כוסס יותר מהחלק שמותר כביכול לכסוס.

כשאנו הולכים בחורף בחוץ, בקור או בשלג, באופן טבעי נלבש שכבות על שכבות של הגנה. לא היינו מעזים להסיר מעצמנו את שכבות ההגנה שיוצרים הבגדים, אבל זה מה שבעצם קורה כאשר כוססים ציפורניים. בעצם הכסיסה אנו מסירים מעלינו את השכבה שמגנה עלינו. ההגנה על הציפורניים חשובה מאוד. רוב הכוססים מגיעים לעור שנמצא מתחת לשכבה הקשה של הציפורן, ובכך יוצרים כאב תמידי. זה ממש כמו לחוש את כוויית הקור במידה ונוריד את הבגדים בהליכה בקור.

אם רגע לפני כסיסת הציפורן היינו מדמיינים לעצמנו שנקבל כוויית קור, האם היינו כוססים? היינו ממשיכים לחסל את שכבת ההגנה שלנו?

תרגילים:

- **באלו תחומים בחייכם הייתם רוצים להרגיש מוגנים יותר?**
- **באלו תחומים בחייכם הייתם רוצים לחזק את עצמכם?**



פרק מס' 2

האם ניתן לשלוט בכסיסת ציפורניים?

האם כל אחד יכול להפסיק לכסוס ציפורניים? האם הכסיסה בשליטת הכוסס או שמא היא חזקה ממנו? האם אנחנו פועלים מתוך מודעות או בלי לחשוב, האם אנחנו פועלים מתוך אינסטינקט, כלומר קורה משהו ויש תגובה מבלי שחושבים "רגע, האם זה נכון? האם זה יכול לעזור לי?"

אנשים פועלים רוב הזמן באופן אוטומטי, מתוך דחף או אינסטינקט, בדומה לנהיגה בכביש. נוכחתי בזה בשנת 2000. נסעתי ברכב שלי במהירות המותרת, נינוחה ורגועה, שומרת מרחק לפי החוק, כשנהג המשאית שנמצא במסלול האמצעי החליט בפתאומיות לבצע פניית פרסה בכביש מהיר, במקום בו פניה כזו אסורה. מיד, באופן אוטומטי, רגלי

לחצה על דוושת הבלם בחוזקה - על אף שלא ראיתי אם מאחור יש רכב שעלול להתקע ברכב שלי שעצר בפתאומיות. במציאות כזאת נוצר גירוי של סכנה צפויה, ואנחנו פועלים מיידית, באופן אינסטקטיבי ואוטומטי. זה כמו שילד נעלם מעיני אמו המודאגת וכשהיא רואה אותו היא מתחילה לצרוח עליו איפה הוא היה.

כך אנו פועלים ברוב האירועים בחיינו - באוטומטיות. זוכרים את המשפט "לספור עד 10 לפני שעונים"? כל אירוע או גירוי יפעילו בתוכנו אוטומט, באופן מידי וחזק, ממש כמו בלימת החירום של הרכב.

אילו רק הקדשנו מחשבה לאותן פעולות היינו יכולים להשיג את התוצאה שאנו רוצים בה. ואיך זה קשור לכסיסת ציפורניים? כל מי ששאלתי מדוע הוא או היא כוססים ציפורניים, ענה לי באופן אוטומט "אני לא יודע!" מדוע זה קורה? האם אפשרי לדעת בכל רגע ורגע מדוע אנו עושים את מה שאנו עושים? האם אפשרי להבין את כל הפעולות שלנו לפני שאנו פועלים? אנו יכולים לאמן את המחשבה כך שתשרת אותנו. אנו יכולים תמיד לדעת איזו פעולה עלינו לבצע, רק ברגע שנתנתק מהאוטומט ונתחיל לחשוב.

מדוע בעצם כוססים ציפורניים?

האם המחשבה קודמת לכסיסה? מחשבה שכעת צריך לכסוס? בהחלט לא! זו פעולה אוטומטית לגמרי, ללא שום מחשבה. אז תארו לעצמכם מה יקרה אם תקדישו רגע למחשבה, ממש לפני שאתם מכניסים את האצבע לפה. ולא, אין כאן הוראה שלא להכניס את האצבע לפה. תכניסו, אבל שנייה אחת לפני, נסו לחשוב: מדוע אני מכניס את האצבע לפה? לפעמים זה קורה במצבים של שעמום או בהייה מול הטלוויזיה. לעתים כאשר צופים בטלוויזיה צריכים להתרכז, או לעתים כאשר צופים בסרט מרגישים שאם נכסוס זה יעזור לנו להתרכז. האם זה אכן כך?

לעתים הכסיסה מעלה כעס עצמי, או כעס על אדם אחר. חשבו מהו הטעם לכסוס, האם זה יפתור את הכעס? האם אותו אדם ישתנה כי אתם כוססים ציפורניים והכעס ייעלם? האם בכסיסת ציפורניים תפתרו את הבעיה שבגללה אתם כועסים על עצמכם? או שבעצם להפך - ברגע שהכנסתם את האצבע לפה הולדתם כעסים חדשים ואז מתחילות השאלות, למה כססתי בכלל? ואיך האצבעות שלי נראות? כך שהכעס המקורי יוצר כעסים פנימיים נוספים.

אם רק היינו עוצרים לחשוב, ממש שנייה לפני שמתחילים לכסוס, שנייה אחת לפני שמכניסים את האצבע לפה, היינו מוצאים את הסיבה לכסיסה. שמעתי מכמה כוססים שהם עושים זאת כי זה גורם להם הנאה. אם שנייה אחת לפני שהאצבע נכנסת לפה הייתם עוצרים לחשוב: "איזה כיף, עכשיו אני הולך ליהנות, בוא נכניס את האצבע לפה ונתחיל לכסוס", האם זה היה קורה? האם באמת כסיסה היא הנאה? שנייה אחת לפני שאתם מכניסים את האצבע לפה - ושוב, אין הצעה שלא להכניס את האצבע לפה, תכניסו! אבל שנייה אחת לפני - רק לחשוב!!!

הכי חשוב לחשוב: מדוע אני מכניס את האצבע לפה? להתחיל לחשוב ולעבוד מתוך מודעות, לנטרל את האוטומט ולהכניס שליטה על המעשים והפעולות שלנו. כך נוכל לקבל תוצאות מדהימות מכל התהליך.

כל אחד יכול להפסיק לכסוס ציפורניים. הדרך פשוטה כל כך וקלה, אם רק נבין שהיא תלויה במחשבה. שנייה אחת של מחשבה לפני כל פעולה. שנייה אחת של מחשבה לפני שהאצבע נכנסת לפה.

יש לי לקוחה מקסימה שהייתה פעם סגנית מנהלת בית ספר בחטיבת ביניים. אישה אינטליגנטית מאוד. שאלתי אותה מדוע היא כוססת, והיא ענתה "אני לא יודעת!" האם הייתם מאמינים שאישה מתורבתת כל כך, בעלת ידע נרחב כל כך על החיים - הרי היא הייתה מורה בכירה בבית-

הספר וגם סגנית מנהלת - תענה "אני לא יודעת?" מעניין לחשוב כיצד היא הייתה מרגישה או מגיבה אם היא הייתה שואלת את אחד התלמידים שלה "מדוע עשית זאת?" והוא היה עונה "אני לא יודע." והאמת היא שהוא באמת אינו יודע. אני מאמינה לה שגם היא אינה יודעת, כי היא באמת לא חשבה רגע לפני שהאצבע נכנסה לפה, ולא שאלה את עצמה, "רגע, למה אני מכניסה את האצבע לפה?" ולא שאלה "מה זה ייתן לי אם אכניס את האצבע לפה."

רוב האנשים שתחקרתי בזמן כתיבת הספר ענו שהם אינם יודעים מדוע הם כוססים. ערב אחד, ישבתי בהצגה עם חבר טוב שלי. באותו הזמן הוא היה מוטרד ממשוהו אחר, והכניס את היד לפה תוך כדי ההצגה ובאופן אוטומטי. שאלתי אותו למה האצבע בתוך הפה והוא ענה לי, "אופס, ממש לא שמתי לב..."

זה מה שקורה כשאנחנו פועלים מאוטומט במקום לחשוב שנייה לפני הפעולה.

בפרק הזה ראינו איך אנו פועלים, גילינו שאנו פועלים על אוטומט ולא חושבים רגע לפני הפעולה שאותה אנו מבצעים, ולפיכך, חיים ללא שליטה עצמית. להרגלים (האוטומט) יש תפקיד חשוב ומשמעותי בחיינו וכמו כל דבר בחיים, יש מקרים שבהם הם טובים ועוזרים לנו, ויש כמוכן גם מקרים שבהם הם מעכבים אותנו. ההרגלים בחיינו הם דרך אחת שבאמצעותה אנו שומרים על עצמנו כלואים. כאשר אנו חיים דרך ההרגלים שלנו, חיינו הופכים להיות פשוטו כמשמעו - חיים מתוך הרגל. אנו הופכים להיות מעין "רובוטים" הפועלים מתוך אוטומטים: יש לנו אוטומט ללכת לעבודה; יש לנו אוטומט לשבת בשמונה בערב מול הטלוויזיה ולראות חדשות (או כל תכנית אחרת); יש לנו תגובה אוטומטית להגיב לזה שנדחף לפנינו בתור (או בכביש) ויש לנו תגובה אוטומטית לילדים שלנו כאשר הם רבים ביניהם.

לא בכדי אנו נצמדים כל כך להרגלים שלנו, הם גורמים לנו להרגיש בטוחים. תמיד יהיה לנו יותר נוח להישאר בתחום המוכר והבטוח מאשר לנסות דרכים חדשות או ללכת לקראת הלא־נודע.

ברגעים שבהם אתם מרגישים צורך להתחיל לכסוס ציפורניים, חכו שנייה ובצעו את שני התרגילים הבאים ואז תוכלו לחזור לכסוס.

תרגילים:

בכל פעם שהאצבע נכנסת לפה, שנייה לפני שאתם כוססים את הציפורן, ואני מדגישה שמותר לכסוס, רק תבדקו:

• מדוע אני כוסס?

• האם זה יועיל לי?

בדוק מה אני יכול לעשות במקום לכסוס:

• האם אני יכול לעשות זאת בדרך אחרת?

• כיצד ארגיש אם לא אכסוס?

• כיצד ארגיש אם אכסוס?

ואחרי שתבצעו את שני התרגילים, אתם מוזמנים לכסוס!

פרק מס' 3

"זה גנטי מהבית"

פרק זה יעסוק בתורשה, בכל ההרגלים שעוברים מדור לדור, ותיבחן השאלה האם כסיסת ציפורניים גנטית או שמא זה משהו שאפשר לשנות. חלק מהתשובות שקיבלתי כששאלתי "למה אתם כוססים ציפורניים?" היו "זה תורשתי", "זה גנטי", "גם אמא שלי כססה", "זה בא מהבית".

תורשה היא מעבר תכונות מהורים לצאצאיהם והחומר התורשתי מורכב מיחידות הקרויות גנים. כל יצור חי נושא מטען גנטי הקשור למבנה גופו, ליכולתו הפיזיולוגית ולהתנהגותו. המטען הגנטי עובר מדור לדור והגנים קובעים את התכונות המשותפות, הן לכל הפרטים בני אותו מין הן לכל פרט ופרט באוכלוסייה.

המוח מחולק לסדרה ארוכה של גנים. כל גן אחראי על תחום או נושא מסוים. הגנים השונים מתחלקים לשתי קבוצות: גנים קבועים וגנים משתנים.

הגנים הקבועים קובעים את מבנה העצמות, גובה, צבע עיניים וסוג עור. אלה הן תכונות שאינן ניתנות לשינוי משום שהגנים האחראיים עליהם הם גנים קבועים. לעומת זאת, גנים משתנים הם "התכנה" של האדם. למשל: עצבנות, כעס, רגישות, עדינות, יצירתיות או כל תכונה אחרת.

אנשים מקבלים בירושה גנטית גם גנים קבועים גם גנים משתנים. העובדה שמדובר בתורשה גנטית אינה אומרת שלא ניתן לשנות אותה מפעם לפעם, בהתאם לצורך.

חלק גדול מתכונותינו הן תכונות שעברו אלינו מההורים או מהסבים וכיו"ב. תכונות אלה ניתנות לשינוי כאשר מתברר שהן מזיקות או פוגעות באכות החיים. למשל, אם אב הוריש לבנו תכונת אופי של מזג חם, פתיל קצר או רגישות יתר - אין זה אומר שהבן אינו מסוגל לשנות את תכונות האופי הגנטיות הללו ולחיות חיים בריאים וטובים יותר מאלו של אביו.

אנו תוצר של הרגלי המחשבה של משפחתנו והסובבים אותנו. המבנה הנפשי שלנו, שהרגיל אותנו לכסיסת ציפורניים, שעל פיו אנחנו חושבים, מרגישים, ופועלים כלפי אחרים וכלפי עצמנו, הוא בעצם "מתנה לא רצויה" שקיבלנו מהורינו, ממורינו ומכל בעל סמכות שבו נתקלנו.

חיינו מונעים על ידי השכל החושב, בעיקר חמשת החושים ובנוסף שש היכולות האינטלקטואליות שלנו. כל השאר מונע על ידי השכל של התת־מודע, והוא מנהל לנו את החיים באופן בלתי־מודע. השכל החושב הוא החלק שמפעיל שיקול דעת. הרצון החופשי שלנו נמצא כאן. החלק המודע שבנו יכול לקבל או לדחות כל רעיון. אין אדם או

נסיבות שיכולים לגרום לנו לחשוב מחשבות או לקבל רעיונות שלא בחרנו בהם. הרעיונות שאנו בוחרים הם שיקבעו את מהלך חיינו. כל כאב, הנאה ומגבלה נוצרים בשכל החושב או שהתקבלו מבחוץ ללא שיקול דעת.

ברגע שקיבלנו רעיון הוא מוטבע בחלק השני שבנו, הוא השכל של התת־מודע. התת־מודע הוא מקור העצמה והוא מתפקד בכל תאי הגוף. כל רעיון שהחלק המודע בוחר לקבל, התת־מודע חייב לקבל. הוא אינו מסוגל לדחות אותו.

התת־מודע פועל באופן מסודר, על פי חוק. הוא מבטא עצמו דרך רגשות ופעולות. כל רעיון ומחשבה שבחרנו לקבל באופן מודע ולהטביע בתת־מודע, מתקבעים שוב ושוב באישיותנו.

המונח "הרגלים" מבטא את אותם רעיונות המקובעים בתת־מודע, שממשיכים לבטא עצמם ללא כל סיוע מהחלק המודע, עד שיוחלפו. כל הרגל שבחרנו לקבל אנו יכולים גם לשנות. זו אינה תורשה. הבשורה היא ברעיון של "המחקר של השכל" המאפשר לנו ליטול שליטה על חיינו ולשנות כל הרגל ברצוננו.

פעמים רבות שמעתי "כזה אני", "זה המצב", "אני לא יכול להפסיק לכסוס ציפורניים". אמירות אלה מכריזות כי זו האמת שבה אנו מאמינים. וכאמור, אמונות אלה אינן אלא דעות של אחרים, אשר הפנמנו וצירפנו אל מערכת האמונות שלנו.

הפיתרון לכל הבעיה שנקראת "הרגל רע", הוא החלטה לשנות. ופה אנשים רבים נכשלים. קשה להם לקבל החלטה שכזו.

יש לי לקוחה שבאה פעם בשבועיים לעשות מילוי לבניית הציפורניים, וכבר הוכיחה לעצמה לא פעם שהיא יכולה לשמור על הציפורניים (היא

אחת מהלקוחות שכוססות את הבנייה). באחת הפגישות ביקשתי ממנה: קחי החלטה והתחייבי לעצמך, בקול רם, פה בנוכחותי, שאת שומרת הפעם על הציפורניים ושאת חוזרת בעוד שבועיים עם ציפורניים שלמות. הלקוחה לא הייתה מסוגלת להתחייב או לקבל החלטה.

היא אמנם חזרה עם ציפורניים שלמות הרבה יותר, אבל בשום אופן לא הייתה מוכנה לקבל החלטה להתחייבות.

לסיכום נושא התירוצים שאדם הכוסס מספר לעצמו, ולכל אמונה שאנחנו שותלים בתת־מודע יש תוצאות. גם במקרה של האדם הכוסס ניתן לשנות את האמונה שהוא חושב שהוא אינו יכול להפסיק לכסוס, לאמונה שהוא יכול להפסיק. מספיק שאדם אחד מצליח להפסיק לכסוס ציפורניים - זה אומר שזה אפשרי, רק צריך למצוא את הדרך.

ברגע שנבין שהתורשה קובעת צבע עיניים, גובה, צבע שיער, סוג עור וכיו"ב, נוכל להבין שניתן לשנות כל התנהגות והחיים יהיו משוחררים מדפוסי התנהגות שליליים.

ברגעים שבהם אתם רוצים להתחיל לכסוס ציפורניים, חכו שנייה ובצעו את שני התרגילים.

תרגילים:

- **הדרך הטובה להפעיל את התת־מודע שלכם היא בסמכותיות ובשכנוע. כשאתם מרגישים מוטרדים מבחינה פיזית ומנטלית, הדבר הטוב ביותר שבידכם לעשות הוא להרפות, לשחרר ולדומם את גלגלי המחשבה. דברו אל התת־המודע שלכם. אמרו לו ליטול פיקוד על השלווה. הקפידו לדבר עם התת־מודע שלכם בסמכותיות ובשכנוע. ולאחר התרגיל הזה אתם יכולים לחזור לכסוס ציפורניים.**
- **בדפים הבאים רשמו את כל ההרגלים ששינתם בחיים שלכם, דברים שלא האמנתם שאפשריים ובכל זאת הצלחתם. ניתן גם לקחת דוגמאות מחברים או מבני משפחה קרובים ולרשום מה הם הצליחו לשנות.**

פרק מס' 4

”אני לא יכול להתרכז בלי זה”...

בפרק זה נגלה כיצד כסיסת ציפורניים יכולה “לתרום” לאדם הכוסס. האם כסיסה יכולה לעזור לאדם הכוסס להתרכז? להיות קשוב יותר ובעל תשומת לב?

רבים מאלה ששאלתי למה הם כוססים, ענו “אני כוסס כי זה עוזר לי להתרכז.” בין אם מדובר על תלמידי בית ספר שצריכים להתרכז בלימודים, או על מבוגרים בשעה שהם קוראים ספר או צופים בטלוויזיה, קשה היה לי להבין איך כסיסה עוזרת לריכוז, שהרי מעולם לא עישנתי בשביל להתרכז.

”התרכזות היא ריכוז הקשב, העיון והמאמץ בדבר אחד. קשב הוא שמיעה

מרוכזת, האזנה, תשומת לב לנאמר ואילו תשומת לב היא "נתינת הדעת", עיון והתבוננות. כל אלו הם תהליכים הכרתיים שבמסגרתם מידע מגיע לתודעת האדם דרך החושים השונים. יש להדגיש כי קשב (attention) במובן הנדון כאן ("תשומת לב") איננו קשור באופן ספציפי לחוש השמיעה, ואנו יכולים להיות קשובים למידע מכל חוש שהוא."

האם כסיסת ציפורניים יכולה באמת לעזור לריכוז?
מסתבר שכן.

שאלתי מאמן אישי, שמומחה לבני נוער בעלי הפרעות קשב וריכוז, מה כדאי לעשות אם מאבדים קשב, למשל בהרצאה או בשיחה עם חברים. הוא נתן לי את הפיתרון הבא: העסיקי את האצבעות בציור כשאת מקשיבה להרצאה, שחקי עם עט ותעבירי אותו בין האצבעות הלך ושוב, או החזיקי כדור גמיש ביד ושחקי אתו. שאלתי אותו "למה זה עוזר?" הוא הסביר שכאשר המוח צריך להתרכז בנושא ראשי, אם מעסיקים אותו במשהו קטן אחר, הוא חייב למצוא את הריכוז בנושא הגדול. אמנם קיבלתי תשובה, אך לא הבנתי כיצד זה באמת יכול לעזור. מה זאת אומרת שכאשר המוח עסוק במשהו קטן הוא מוצא עצמו מפנה מקום להתרכז בנושא הגדול? הלכתי הביתה והתחלתי לנסות ולראות האם הפיתרון הזה יכול לעזור לי. האם אהיה קשובה יותר לאנשים אם אעסיק את האצבעות שלי? יום אחד, תוך כדי טיפול בלקוחה המומחית להפרעות קשב וריכוז, סיפרתי לה על בעיית הקשב שלי. היא מטפלת בשיטות אחרות ולכן קיבלתי ממנה תשובה שונה. סיפרתי לה על השיחה עם אותו חבר טוב, ותוך כדי דיבור אמרתי לה שמה שמוזר הוא שכשאני עובדת עם הלקוחות שלי, אני מקשיבה להם בריכוז רב וגם זוכרת את כל הסיפורים שלהם. עשרות לקוחות עוברים אצלי ביום ואני זוכרת את כל הסיפורים. אני יודעת שיש לי בעיות קשב ובכל זאת, כאשר אני עם הלקוחות אני מוצאת יכולת גדולה של הקשבה. פתאום הבנתי, שאני כל הזמן עסוקה באצבעות שלי. אני בונה ציפורניים, וכל הזמן הזה עובדת עם האצבעות. או שאני עושה

מניקור או מורטת בשעווה, או מעצבת גבות ומסירה שיער בקרן אור - וכל הזמן האצבעות שלי עסוקות במשהו.

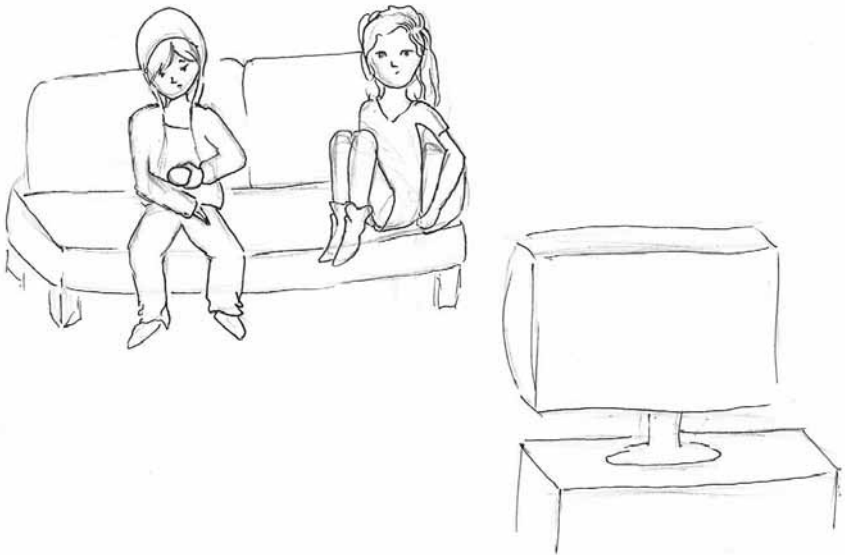
אם נזכור את הפיתרון של המאמן האישי, נראה כי כאשר הידיים עסוקות בדבר אחד, משהו במוח עוזר לנו להתרכז בנושא גדול אחר. אני עובדת עם הידיים ולאחר שנים רבות כל כך, אני עושה זאת באופן אוטומטי כך שאינני זקוקה להתרכז במה שאני עושה, ולכן אין לי צורך לשרבט ציור או לקשקש על נייר. כל תשומת הלב שלי מופנת לעבר אותו לקוח שאמנם בא בשביל הטיפול אך גם כדי שאקשיב לסיפורים או לבעיות שלו. כאשר אני עם לקוחות, הידיים שלי פעילות וכך תשומת הלב שלי נחלקת גם לידיים הפעילות וגם ללקוחה; כך אני מרוכזת יותר.

מכאן שבמקום לכסוס או לעשן צריך פשוט להעסיק את הידיים במשהו אחר: עט, כדור, או סתם לקשקש על נייר אם זה מתאפשר.

בפרק הזה גילינו כיצד כסיסת ציפורניים מסייעת או תורמת לאדם הכוסס, איך ההתעסקות עם הציפורניים או עם העור שסביב הציפורן יכולה לעזור לאדם הכוסס להתרכז בזמן שהוא מבצע פעולה מסוימת. ראינו גם מה הפתרונות לבעיה.

תרגילים:

- שימו לב, שנייה לפני שאתם כוססים, מדוע יש לכם כעת צורך חזק כל כך להכניס את האצבע לפה, או להתעסק עם הציפורניים?
- קנו כדור קטן או מחברת ציורים ובשעת צפייה בטלוויזיה או בשעה שאתם מקשיבים למורה, העסיקו את האצבעות שלכם במשהו אחר ובדקו מה קורה ברגעים אלו, האם אתם מרגישים בחיסרון הציפורניים?



פרק מס' 5

"אבל משעמם לי!"

מהו שעמום ומדוע כסיסת ציפורניים ממלאת את מקום השעמום?

אחת התשובות הנפוצות שאני שומעת לשאלה "מדוע את כוססת ציפורניים" היא: "שעמום". מעניין להבין מדוע אנשים כוססים כשמשעמם להם. האם הכסיסה פותרת את בעיית השעמום? האם זה ממלא את זמן השעמום? ומה קורה בשאר הזמן, כאשר "לא משעמם"?

השעמום הוא שיממון, רפיון החושים, עצבות ואדישות בייחוד בעקבות אפס מעשה או בעקבות תוכן חסר עניין. השעמום הוא רגש שלילי שקיים אצל מרבית היונקים שנובע מחוסר בגירויים, פיזים ורגשיים. שעמום

יכול להיווצר גם מחדגוניות בפעילות. האם אתם מתחברים לפירוש הזה? מה קורה לרגש השלילי הזה כאשר אנו מסיתים את תשומת הלב שלנו משעמום לכסיסת ציפורניים?

בתקופה שעישנתי לקח לי שלוש דקות לגמור סיגריה. כששאלתי את עצמי תוך כדי עישון "שרית, למה את מעשנת עכשיו?", עניתי "כי משעמם לי, זה גרם לי להרגיש מעוררת רחמים. כי טוב, נו, אז עברו שלוש דקות. ומה עכשיו?"

זאת השאלה ששאלתי את עצמי בכל פעם שהרגשתי צורך לעשן אחרי שהחלטתי להפסיק: "נו שרית, אז עישנת סיגריה ועברו להן שלוש דקות של "הנאה" שהפיגה את השעמום, וזהו! האם זה שווה את זה? האם שווה עכשיו לשבור את הגמילה בשביל שלוש דקות של חוסר שעמום שהרי אינו באמת ממלא את הזמן, אלא רק מעסיק קצת את המוח, נותן לו שלוש דקות של שקט בדו־שיח הפנימי שממלא אותו בדברים שאני לא בהכרח רוצה לשמוע, לחשוב או להרגיש?"

הכול מתחיל ונגמר בדו־שיח הפנימי שלנו עם עצמנו, זה שהיינו רוצים להשתיקו כמו רדיו שמנגן שיר שאיננו אוהבים. תארו לכם שאפשר היה להעביר ערוץ במוח או להגביר או להחליש את מה שעובר לנו במוח. ממש כמו בתחנת רדיו, אנו משמיעים לעצמנו כל מיני דיבורים, שירים, רעיונות ועוד. כל זה קורה בשכל המודע שלנו. זה כמו לשבת מול הטלוויזיה ולצפות בכל מיני תכניות, להעביר את הערוצים בשלט זה אחרי זה במהירות, אפילו בלי לשים לב למה שמוקרן. כך היינו רוצים להעביר את כל המחשבות שיש לנו בראש.

השעמום שאנו חשים, ובשעתו כוססים ציפורניים, דומה לצפייה בתכנית שאינה מעניינת או שאינה מקדמת שאנו צופים בה.

רוב האנשים ששאלתי אותם מתי הם בדרך כלל כוססים, ענו "מול"

הטלוויזיה. "ורגע לאחר מכן אמרו שהם כוססים רק כשמשמעם להם. הדבר המעניין הוא הקשר שבין כסיסת ציפורניים לשעמום. בשעה שהטלוויזיה היא זו ש"אמורה" להפיג את השעמום, יוצא שהכוסס חושב שהוא כוסס מתוך שעמום כאשר למעשה הכסיסה אינה מפייגה את השעמום כלל, אך אולי תורמת לריכוז רב יותר.

אחרי שמפסיקים לעשן, פתאום לא יודעים מה לעשות עם האצבעות ואז גדל הרצון להצית סיגריה - להעסיק את האצבעות כדי שלא ישתעממו. זאת לפני שבדקתי ושאלתי את עצמי למה אני עושה זאת? ומה זה נותן לי?

הייתי משוכנעת לגמרי ששעמום הוא הסיבה העיקרית שלי לעישון סיגריות ושאם אעשן הזמן שלי יתמלא ולא אהיה משועממת. לא העליתי בדעתי אף פעם שזה כדי להשקיט את הדו־שיח הפנימי שלי, או שאני פוחדת להיות רגע בשקט עם עצמי.

בתור מעשנת לשעבר, שמתי לב, שאת רוב הסיגריות שלי עישנתי כשהייתי ברכב, במיוחד בשעה שחיכיתי ליד רמזור או כשהייתי תקועה בפקק. כאשר התחלתי לחפש את האנשים הכוססים ראיתי שהם עם היד בפה כאשר הם תקועים בפקק, או מחכים ליד רמזור.

אני אמורה להיות החברה הכי טובה של עצמי, ולהרגיש הכי טוב עם עצמי. ומה בעצם עשיתי בכל פעם שהכנסתי את הסיגריה לפה? פשוט התרחקתי מעצמי. ברגע שעישנתי או כססתי ציפורניים, למעשה הפסקתי את דו־השיח עם עצמי במקום לראות ולהבין מה באמת מפריע לי. במקום להתבונן לעומק המחשבות, השתקתי אותן עם סיגריה או בכסיסת ציפורניים. כשבדקתי עם הלקוחות כוססי הציפורניים שלי מה עובר עליהם, גיליתי שגם הם מתרחקים מעצמם. לקוחה אמרה לי: "לא נעים לי עם עצמי, אז אני בדרך כלל כוססת." ברור

שאת זה היא הסבירה לי רק אחרי שירדתי אתה לשורש בעיית הכסיסה שלה, על ידי חקירה פנימית שאני עושה ללקוחות שלי, בטיפול תטא הילניג.

אם היא הייתה מודעת לכך שהיא מכניסה את האצבע לפה כאשר היא אינה רוצה לחשוב, או אינה רוצה להרגיש, סביר להניח שהיא לא הייתה כוססת, אלא מוצאת פיתרון אחר לבעיה - כך היא אמרה לי.

לקוחה נוספת, פסיכולוגית קלינית, ענתה (לשאלה מתי היא כוססת) שהיא עושה זאת בדרך כלל מול הטלוויזיה ולבד. גם אתה בדקתי האם היא מודעת לכך שהיא כוססת כדי שלא להיות עם עצמה, עם המחשבות שלה או עם הרגשות שלה. היא ענתה לי שהיא לא חשבה על זה. קשה מאוד להודות בזה, הרי אנו עושים דברים למען עצמנו ובטוחים שרוב הזמן אנו אוהבים את עצמנו. אבל בעצם אנו משעממים את עצמנו ואז מתרחקים מעצמנו על ידי הכנסת האצבע לתוך הפה.

בפרק זה דיברנו על השעמום ועל הצורך שלנו להשתיק מחשבות; על הצורך שלנו למלא חלל חסר. גילינו כמה אנחנו מתרחקים מעצמנו ושהכסיסה לא באמת עוזרת לנו למלא את הזמן שבו אנחנו מרגישים משועממים.

תרגילים:

- אם אתם מאלה שכוססים בשעת נהיגה, שנייה לפני שאתם מכניסים את האצבע לפה, בחרו שיר במערכת שאתם אוהבים במיוחד והגבירו חזק את עצמת הווליום אבל זה צריך להיות שיר שאתם אוהבים ממש, שעושה לכם מצב רוח נהדר.
- אם אתם מאלה שכוססים מול הטלוויזיה שנייה לפני שאתם כוססים, כבו לכמה דקות את הטלוויזיה ואז תכססו. לאחר מכן תדליקו שוב את הטלוויזיה.



נקודות אמשכה:

פרק מס' 6

”זה מרגיע אותי”

בפרק זה נעסוק באדם הכוסס שנרגע מכסיסת ציפורניים. מהן ההגדרות של רוגע ושלווה? הידעתם שהמילים הללו אינן בעלות משמעות אחידה? אבל כולם משתמשים בהן! הצלחתי למצוא במילון את המילה שלווה אבל ללא פירוש מדויק והפנייה לביטויים מהתנ”ך. למה מתכוונים אנשים כוססים כאשר הם עונים ”זה מרגיע אותי”. אני יכולה לנסות לתת את הפירוש שלי למילה: כאשר עישנתי, אמרתי שאני מעשנת בשביל להירגע. התכוונתי לכך שאני עצבנית כל כך ויש לי רעש רב כל כך בראש, רעש של כעס, וכל מה שרציתי זה להשתיק את הכעס ולהסית את תשומת לבי ממנו, ולכן עישנתי.

אז האם כסיסה היא פעולה מרגיעה?

כששאלתי את לקוחותיי "מדוע אתם כוססים," בהתחלה הם ענו, בדומה לכל הכוססים שאני מכירה, "אני לא יודע." אחרי שלחצתי עליהם לבדוק לעומק, וביקשתי מהם להתחבר לתחושות שמתלוות לכסיסה ולבדוק למה משרתת הכסיסה, הם ענו "רוגע." כסיסת ציפורניים מעניקה להם תחושת רוגע. כשהם בלחץ לפני בחינה, או לפני שיחה עם הבוס, או כאשר הם עצבניים כי הרגיזו אותם, הם כוססים כדי להירגע.

האם כסיסת ציפורניים מרגיעה? או שמא היא רק מסיחה את הדעת מן המחשבות שהתרגום להן הוא רוגע?

אני זוכרת שכאשר עישנתי, גם אני אמרתי שזה מרגיע אותי ולא אוכל להפסיק לעשן כי אז אהיה אדם עצבני. האמת היא שאולי בהתחלה, מהחשש כיצד אסתדר, חשבתי שאהיה עצבנית. להפתעתי הפכתי להיות אדם רגוע יותר. פתאום שמתי לב שאינני עסוקה בלחפש כמה דקות בין לקוחה ללקוחה כדי לעשן - בעבר הייתי מתפללת בלבי, לפני כל טיפול, שלקוחה לא תקדים כדי שיהיו לי כמה דקות של "אוויר" עם סיגריה. כשהלכתי לבקר בני משפחה, הייתי עסוקה כל הזמן בשאלה "מתי הולכים?" כדי שאוכל להדליק סיגריה. ככה, במקום ליהנות מהזמן במקום שבו אני נמצאת, הייתי עסוקה ב-"נו, מתי אלך מפה, מתי אוכל סוף סוף להדליק סיגריה."

כשהייתי עצבנית כי הרגיזו אותי או פגעו בי, הייתי מעשנת סיגריה במחשבה של "אני חייבת סיגריה כדי להירגע!" האם העישון אכן פתר עבורי את הבעיה עם אותו אדם שפגע בי? אמנם אומרים שידוע שהכימיקלים בסיגריה אכן משפיעים על העצבים - וזה מרגיע אך במקרה שלי באותה תקופה לא ממש נתתי על זה את הדעת פשוט פעלתי באופן אוטומט ונתתי לזה משקל זהה לכדור הרגעה. נכון שכסיסה שונה

במקצת מהמקרה הזה כי בכסית ציפורניים אין כימיקלים שמשפיעים על מערכת העצבים, ובכל זאת היא לא אמורה "להפריע" לאף אחד - היא אינה מפיצה ריח רע ואין נזק לסביבה או לבריאות הכוסס.

יש כוססים שנרגעים בזכות הכסיסה כאשר הם עצבניים. ובאמת, ביקשתי מאחת הלקוחות שלי, דיילת בעיסוקה, "בבקשה, תבדקי שנייה אחת לפני שאת כוססת - אל תפסיקי לכסוס, זה לא מה שביקשתי - אלא שנייה אחת לפני, לבדוק למה את עושה את זה".

היא חזרה אליי בתשובה הבאה: "בכל פעם שהתכוונתי להכניס את האצבע לפה, אני חייבת להגיד שעלית לי בראש ולא הייתי מסוגלת לכסוס." שאלתי אותה, "אז מה עשית?" והיא ענתה: "מצאתי את עצמי בוכה כשאני עצבנית וכך פרקתי את הכעס. מצאתי את עצמי מדברת עם האדם שפגע בי והרגיז אותי." אהבתי לשמוע את הפתרונות שלה למציאת שלוה פנימית.

אם היא הייתה כוססת, זה לא היה פותר לה את הבעיה עם האדם שפגע בה. ובכך שלא כססה ציפורניים, היא פתרה שתי בעיות בבת אחת: היא שמרה על ציפורניים יפות, שלמות ומטופחות, וגם פתרה את הבעיה עם האדם שפגע בה.

אם באמת אי אפשר לדבר עם אותו אדם ולפתור את הבעיה מולו, הייתי ממליצה לכתוב את כל הכעס על דף נייר, ולקרוע את הדף לחתיכות או לשרוף אותו. גם זה פיתרון למציאת רוגע.

כסית ציפורניים גורמת לתסכול, להזנחה עצמית ולהזנחת ציפורניים, והיא פוגעת באסתטיקה של היד. לעומת זאת, אם מוצאים פתרונות חלופיים כמו שמצאה אותה דיילת, אז מרוויחים כפול: גם ידיים מטופחות וגם יצירת רוגע פנימי.

יש לי לקוחות סטודנטיות שכוססות ציפורניים וכששאלתי אותן מדוע הן כוססות, הן ענו שהמתח לפני מבחן גורם להם לכסוס, ושבזמן שיעור הן מכניסות אצבע לתוך הפה כדי להתרכז. הסטודנטיות אמרו לי שהן כוססות בשעה שהן בלחץ שלפני מבחנים, הן מתעסקות במחשבה האם יצליחו או יכשלו בבחינה והכסיסה מרגיעה אותן, גם ההתכוונות הרבה לפני מבחנים גורמת להם להיות במתח רב בגלל כמות החומר הרבה ובגלל "הלא נודע" שלפני הבחינה, ואז הן כוססות.

ראיתי גם עו"ד מצליחה שלפני כל משפט שבו היא מייצגת לקוח, היא קודם כל כוססת את הציפורניים עד הבשר עד שלא נשאר לה כלום. היא אמרה לי שהיא כוססת מרוב לחץ מהתיק המורכב שהיא לקחה על עצמה ומהלחץ הרב באם היא תזכה במשפט או לא. גם פה, האם הכסיסה מגדירה רוגע או חוסר רוגע? אותה עו"ד, שכוססת ציפורניים או מסיחה את דעתה מהלחץ שבו היא נמצאת ומתרגמת את הכסיסה לרוגע, צריכה לשאול את עצמה, שנייה לפני שהיא מכניסה את הציפורן לפה, "האם אני באמת מצליחה להירגע?"

בפרק הזה ראינו מה הפירוש המילוני שלי לרוגע, שהרי רוגע אינו קיים בהגדרה מילונית כי למעשה מדובר בהסחת דעת מאותן רגשות שליליים שגורמות לנו לחץ ואז, באופן אוטומט, אנו מתרגמים זאת לרוגע. ראינו מהי הסיבה האמתית ל"רוגע" והוצגו מספר דוגמות של אנשים שמתרגמים את הכסיסה לדבר שיוצר רוגע.

תרגילים:

- **כשאתם בלחץ, שנייה אחת לפני שאתם כוססים, תנשמו שלוש נשימות עמוקות: בנשימה תדמיינו שאתם מכניסים אור בצבע שאתם אוהבים ובנשיפה תוציאו את כל ההרגשה הרעה שגורמת לכם להרגיש את הרגש השלילי, אחר כך תכניסו את האצבע לפה ותתחילו לכסוס.**
- **כאשר אתם חשים לחץ ומתח, קחו דף ונייר ותכתבו את מה שאתם מרגישים, כל מה שעובר לכם בראש ברגעים שאתם מרגישים כעס, מתח, לחץ - תוציאו הכול על הנייר ואם אתם יכולים, תשרפו את הנייר. לאחר שסיימתם, אתם יכולים להתחיל לכסוס את הציפורן.**



כל אחד יכול להפסיק לכסוס ציפורניים

פרק מס' 7

שחרור מרגשות

אשם

בפרק זה אשים דגש על האופן שבו רגשות אשמה משפיעים על האדם הכוסס, ואיך כסיסה תורמת לאותו אדם שמרגיש רגשות אשמה. יצוינו דוגמאות של אנשים שרגשות אשמה גרמו להם להכניס את האצבע לפה ולכסוס.

בדומה לכל פרק, אתחיל בפירוש מילוני לרגשות אשמה: "ההרגשה של אדם כאשר הוא חושב שעשה משהו רע, לא מקובל, ושאינו תואם את עקרונותיו. בדרך כלל, כאשר פוגעים באדם אחר או מעליבים אותו." לדוגמה, כל אמא חשה רגשות אשמה בכל אינטרקציה עם הילדים. כאשר

הם כועסים או בוכים, מוצפת האם בתחושה של רגשות אשמה: האם אני אימא טובה? האם נהגתי נכון? דוגמה נוספת נפוצה מאוד אצל הלקוחות שלי, שהחליטו לעזוב את בן או בת הזוג כי הרגישו שהקשר לא מתאים להם יותר. הצד השני יצא נפגע, ומה קורה לאותו צד שעזב? באופן אוטומטי הוא מוצף ברגשות אשמה: למה פגעתי בו או בה? לא רציתי להכאיב.

ניתן אפילו לקחת כדוגמה מקרים מעולם הניצול המיני, כאשר אישה או נערה עוברת ניצול מיני סמוי. הן יודעות שעשו להן משהו לא בסדר, ולמרות זאת אותה אישה או נערה תחוש בדרך כלל ברגשות אשמה. היא מרגישה שמהוה לא טוב קורה, היא רק לא יודעת מה. כך קורה גם בהתעללות נפשית סמויה - גם במקרה זה רגשות האשמה צצים לא אצל המתעלל אלא דווקא בצד המנוצל.

המקרים הללו, בעיקר האחרונים, אמנם קיצוניים, אבל למעשה רגשות אשמה מלווים כל אדם באשר הוא, ובעיקר מול אנשים אחרים, משפחה וחברים. האשמה נוטעת בנו רגשי נחיתות, ופעמים רבות אנשים מעבירים לנו מסרים שליליים כי זו הדרך הקלה ביותר לתמרן אותנו.

במקום להסכים להיות קרוב לתמרון, כל מה שעלינו לעשות זה לשאול את עצמנו "למה הם עושים זאת?" "מה הם באמת רוצים?" המחשבה קודמת להרגשה ולכן אם בעצם נשים לב למחשבות שלנו, נוכל לשלוט על הרגשות.

לקוחה אחת התלוננה בפניי שהיא אינה יכולה להפסיק לכסוס את הציפורניים שלה, ושבתה, שגרה עמה בבית, מעירה לה על כך כל הזמן. הבת אומרת שזה לא יפה ומבקשת מהאם שתפסיק. שאלתי אותה מדוע היא כוססת, והיא ענתה "זה לא בשליטתי, זה מרגיע אותי, אני כוססת עד שזה כואב." הסתכלתי עליה בפליאה ושאלתי שוב, "למה?" תשובתה:

"אני כל הזמן מסתובבת עם רגשות אשם על סיפור שקרה לי במשפחה, וכשאני כוססת זה מרגיע אותי."

רגשות אשם הן מן הסיבות הנפוצות לכסיסת ציפורניים. הביטוי "אדם אוכל את עצמו מבפנים," מתאר בדיוק רב כסיסת ציפורניים, שהרי אדם אינו יכול לאכול את עצמו באמת, אבל הכסיסה מאפשרת לאדם להתקרב למצב של אכילה עצמית. זו בעצם הענשה עצמית. אילו אותה לקוחה הייתה פותרת את הבעיות שנוצרו לה במשפחה; לוקחת אחריות ובודקת כיצד היא יכולה לשפר את המצב; מטפלת ברגשות האשם שלה דרך שיחה עם בני המשפחה או עם איש מקצוע מתאים או אולי פשוט סולחת לעצמה, היא לא הייתה צריכה להגיע למצב של ענישה, או לצורך להכאיב לעצמה.

אותה לקוחה היא דוגמה אחת לכסיסת ציפורניים, מבלי להיות מודעים למשמעות הכסיסה. אם אותה אישה הייתה מודעת לכך שברגעים בהם היא כוססת את ציפורניה היא מענישה את עצמה, ושיש פתרונות אחרים מליצור כאב, אני מאמינה שהאצבע שלה לא הייתה נכנסת לפה. אולי באופן זמני פתרה הכסיסה את תחושת האשמה, אבל לאחר שהאישה סיימה לנשוך את האצבעות עד זוב דם, לא באמת שוחררו רגשות האשם, ולא באמת נפתרה הבעיה המשפחתית. הפתרון הרי אינו נמצא בציפורניים - אלא בראש.

האם יכולה כסיסת ציפורניים להיות "מקום להרגעה" כאשר אדם מעניש את עצמו בצורה שכזו עד שהוא מגיע להרס עצמי (במידה מסוימת) או להרגשה שאינו ראוי ושאינו טוב מספיק?

רגשות האשם מלווים, בדרך כלל, בביקורת עצמית. אתם הרי מכירים את השופט הפנימי הזה שחי בתוכנו, שאומר לנו כל הזמן "נו נו נו!" כאשר אנו נוזפים בעצמנו, כאשר אנו מגנים את עצמנו, כאשר אנו "מכים" את

עצמנו? למי אנו בעצם מתייחסים? את מי אנו בעצם מבקרים?

לאחר השלב שבו אנו מכים את עצמנו, שלב המחשבות, שלב דו־השיח הפנימי, חל שלב שבו אנו עושים פעולה של ממש - מעשנים או כוססים ציפורניים.

זוג חברים נפרדו זה מזה והגבר אמר לבחורה שהיא הגורמת לפרידה, ושאם היא הייתה שמה לב לכל האותות שהוא רמז לה עליהם, הם לא היו נפרדים. אותה בחורה, כוססת ציפורניים, מה אתם חושבים שהיא עשתה אחרי האשמה שכזו? היא כיססה את הציפורניים שלה עד זוב דם עד שממש לא נשאר זכר לציפורן ונותר רק בשר. אותה בחורה, לו הייתה שואלת עם עצמה אם פרידה יכולה לקרות על ידי צד אחד בלבד, היא הייתה אולי מבינה מה התרחש (לפרידת בני זוג יש שני צדדים תמיד) ומנסה לתקן את החלק שלה בפרידה. היא הייתה לוקחת אחריות על מעשיה ובמקביל סולחת לעצמה על הטעויות שלה בתוך הקשר כדי לא לחזור עליהן פעם נוספת. אני מאמינה שרגשות האשמה שלה היו נעלמים והסיכוי שהציפורן תיכנס לפה היה אפסי.

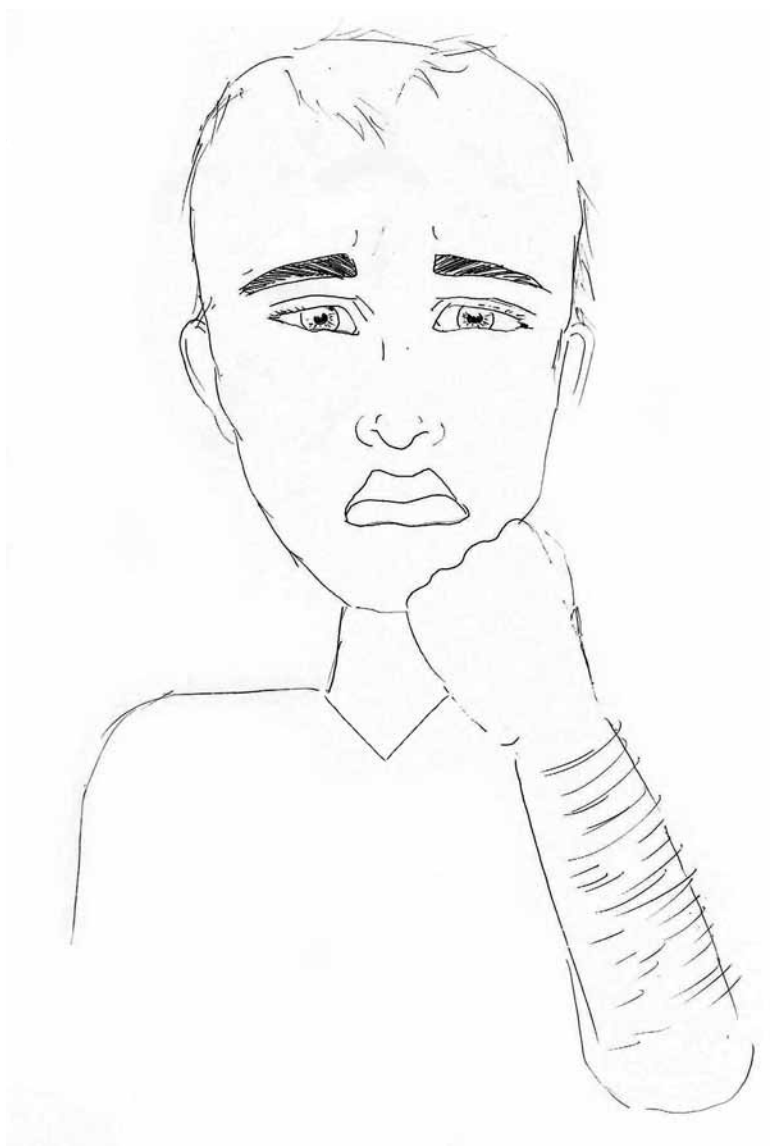
אני חוזרת לכך שהספר הזה נכתב מהניסיון שלי בגמילה מעישון. האם סיגריות אינן הרס עצמי הנובע, בין היתר, מרגשות אשם? כמה אנשים הורסים לעצמם את הבריאות במודע, אבל אינם מודעים לכך שעכשיו, ברגע שהוכנסה סיגריה לפה, הם חשים רגשות אשם ורוצים להרוס את עצמם? כמה אנשים כוססים ציפורניים ואינם אוהבים את עצמם בגלל הצורה שהידיים שלהם נראות, ובכל זאת ממשיכים לכסוס, בלי להיות מודעים לכך שהם סוגרים את עצמם בכלוב של רגשות אשם, במקום לסלוח לעצמם?

ילדים הם דוגמה טובה, כאשר אני מדברת על אדם שמעניש את עצמו. ילדים עושים טעויות רבות, הם מחפשים את גבולות הסבלנות שלנו,

ופעמים רבות אנו כועסים עליהם ובכל זאת סולחים להם. (זוהי דוגמה המתייחסת לצד המבוגרים בעניין. על אף שהמבוגר סולח לילד, הילד עלול לתרגם את הכעס כפגיעה קשה - אך פה אני רוצה לציין מסר של סליחה ועל איך שאנו יכולים לסלוח בקלות לילדים, אך לא באותה קלות לעצמנו.) מדוע לעצמנו איננו סולחים, מדוע אנו ממשיכים לא רק שלא לסלוח אלא גם להעניש את עצמנו ברגשות אשם? גם ילד שאנו מענישים, אנו "משחררים" לאחר כמה דקות, סולחים לה או לו ומסבירים מהי הדרך הנכונה להתנהג. מדוע לעצמנו איננו מסבירים מה נכון ומה לא נכון, ומתקנים? גם אם אי אפשר להחזיר את הגלגל לאחור, למשל לקנות או לתקן את החפץ הכי יקר לנו שהילד שבר, האם אנחנו מתייחסים לילד באותה עצמת ענישה שאנו מתייחסים לעצמנו?

בכל אחד מאתנו קיים גם ילד, ילד שזקוק לאהבה ולסליחה שלנו. אם תהיו מודעים לכך שאתם כועסים בעצם על אותו ילד פנימי, אני מאמינה שזה יעזור לכם לסלוח לעצמכם ולא תצטרכו להכניס שוב אצבעות לפה ולנשוך אותן עד זוב דם. הפיתרון לבעיה הוא להבין מהי הסיבה לכך שאנו מכניסים אצבע לפה ומתחילים לכסוס ציפורניים. מהו מקור תחושת האשם? האם הכסיסה יכולה לשחרר אותנו מרגשות אשם, או לפתור את אותה הבעיה שבגללה אנו חשים רגשות אשם?

בפרק זה הובאו דוגמות של אנשים שנושאים רגשות אשמה, ונושאים ביקורתיות יתר כלפי עצמם וכלפי מעשיהם, אלו הגורמים העיקריים לכסיסת ציפורניים. הבאנו כדוגמה את אותו ילד קטן שעושה מעשים או מתנהג שלא כראוי, ואיך אנו מתייחסים אליו, ראינו שיש לנו חמלה רבה יותר לילד קטן מאשר לעצמנו. כמו שילד קטן זקוק לניחוח לאחר שכועסים עליו, גם אנו זקוקים לכך, שהרי בכל אחד מאיתנו קיים הילד או הילדה, הקטן או הקטנה.



תרגילים:

- **כאשר אתם מרגישים רגשות אשמה, קחו דף ועט ותרשמו את הרגשות שאתם מרגישים, האם וכיצד יכולתם לקחת אחריות ולתקן? אם אי אפשר להחזיר את הגלגל לאחור, תכתבו לעצמכם מכתב סליחה. ואחרי שתסיימו, אתם יכולים לחזור לאצבעות שלכם ולהתחיל לכסוס.**
- **תרגיל המראה: מראות משקפות לנו את רגשותינו בנוגע לעצמנו. כל פעם שאתם מרגישים שרגשות אשמה מתחילים להציף אתכם, הביטו במראה - בתוך העיניים שלכם - ואמרו בקול רם משהו חיובי כמו "אתה אדם נפלא", "אני אוהב אותך למרות הכול." בהתחלה זה ייראה לכם לא הגיוני אך עם הזמן תגלו כמה נפלאה ההרגשה שלכם וכתוצאה, תעשו את זה יותר ויותר. לאחר שתסיימו, תחזרו לאצבעות ותתחילו לכסוס.**
- **כאשר אתם כועסים על עצמכם, תדמיינו כיצד אתם כועסים על ילד קטן בן שלוש. אילו היה לפניכם ילד קטן ומפוחד, מה הייתם עושים? האם הייתם כועסים עליו או שמא הייתם מושיטים את זרועותיכם ומנחמים את הילד, עד שהוא היה מרגיש בטוח יותר? היו טובים לעצמכם, והתחילו לאהוב ולהעריך את עצמכם, ואז תסלחו לעצמכם, ועכשיו אחרי התרגיל הזה אתם יכולים לחזור לכסוס.**

פרק מס' 8

מה עושים עם ילדים שכוססים?

ההרגלים שלנו מתחילים בדרך כלל מגיל צעיר, אפילו מגיל שנתיים-שלוש. כיצד הכסיסה משפיעה על ילדים ומדוע ככלל הם כוססים? בפרק הזה נביט על האופן שבו ילדים כוססים ציפורניים, מדוע הם כוססים והפיתרון לכך.

ילדים הם כמו ספוג שסופג ידע מאתנו: ההורים, הסביבה החברתית, המורים, הטלוויזיה ושאר מקורות המידע וההשפעה.

יש לנו יכולת גדולה מאוד להשפיע על הילדים שלנו בעיקר לאור ההבנה שההשפעה אינה תורשתית והאפשרות לעצור הרגלים קיימים, ובפרט

את הרגל כסיסת הציפורניים עוד לפני תום תקופת הילדות.

האחריות שלנו כהורים היא לדעת מה לאפשר לילדים שלנו לספוג, ולדעת ללמד אותם לשחרר את מה שהם אינם צריכים, ממש כמו שסוחטים מים מספוג: את המים המיותרים סוחטים ומשאירים את הספוג לח.

מבוגרים וילדים כאחד אינם יודעים כיצד לשחרר מעצמם את המיותר, את הכעסים, את החששות, הדאגות והחרדות (המיותרים, למעשה, אצל כל אדם). בדומה למבוגר, גם הילד מחפש דרכים שלא להרגיש אותם. זאת, כמובן, שלא באופן מודע.

אותו ילד שאינו יודע לשחרר בצורה נכונה את הרגשות המיותרים מנפשו יתחיל לאכול יותר, להרביץ, להסתגר בחדרו מול הטלוויזיה או המחשב שעות רבות מהמקובל, וגם יוכל להתחיל לכסוס את הציפורניים שלו. ילד שלא יצליח לדבר על מה שהוא מרגיש ולשחרר את הרגשות שמציקים לו, יחפש דרכים להשתיק את הרעש שיש לו בראש, רעש שגורם לו להרגיש תסכול, פחד, ואפילו חסר ריכוז. כך הוא יתרגם את כסיסת הציפורניים למשהו שפותר לו את הבעיה. כך מתחילה ההתמכרות לכסיסת ציפורניים. אותו ילד מגלה שאם הוא מכניס את האצבע לפה, או עסוק באכילה גם כשאינו רעב, יש לו שקט בראש. הוא אינו עסוק בחרדות שלו, בכעסים שלו, בתסכולים שלו... הוא מצליח להשתיק את הרעש שיש לו בראש. הרעש שאני מתארת פה זה הדו־שיח שלו עם עצמו: "כן עשיתי טוב, לא עשיתי טוב", "אמא ואבא יכעסו עלי?" "הילד הזה כן יהיה חבר שלי או לא יהיה חבר שלי?" "אצליח או שלא אצליח במבחן?" ואלה רק חלק מהמחשבות שעוברות לו בראש.

פגשתי ילד בן 10 שכסס ציפורניים מולי, שאלתי אותו "מדוע אתה כוסס?" כפי שאני שואלת מבוגרים, אז הוא אמר לי שזה הרגל מגיל מאוד קטן. התעקשתי ושאלתי אותו "האם אתה יודע למה אתה כוסס?" הוא אמר

לי "זה עוזר לי לחשוב", וזה היה שעה בדיוק לפני שהוא היה אמור לקבל תשובה באם הוא זכה בתחרות לגו או לא. הוא הוסיף ואמר לי "לדוגמה, עכשיו אני כוסס כי אני בלחץ. ניסיתי כמה פעמים להפסיק לכסוס ציפורניים וכל פעם חזרתי שוב ושוב לכסוס". באותה השיחה, אמא שלו אמרה שגם היא כוססת מגיל ארבע כאשר היא עלתה לארץ בתור ילדה ולא ידעה עברית, הילדים בגן ממש צחקו ממנה. היא הייתה מתוסכלת מכך שאינה יודעת את השפה ואינה יכולה להתמודד מול הילדים שהיו סביבה - היא התחילה לדחוף את האצבע לתוך הפה ולכסוס. במקום להתחיל לדבר היא פשוט סתמה את הפה עם האצבע. למעשה, יכולות להיות כמה סיבות לכסיסה (מודע ושלא מודע?), האחת, הילד מחקה את אימו בכסיסת ציפורניים; והאחרת, הילד כוסס בגלל שחש לחץ, או שהוא חושש לדבר.

יום אחד באה למכון שלי לקוחה עם הבן שלה, ילד בן 13, חכם ומבריק. לפי השאלות ששאל אותי הבנתי שיש לו אינטליגנציה גבוהה. בשעת הטיפול באימו ראיתי שהוא מכניס אצבע לפה, ושאלתי אותו אם הוא כוסס ציפורניים. הוא ענה לי "ברור, אני כוסס מגיל מאוד קטן, אני מאוד אוהב לכסוס ציפורניים". שאלתי אותו מדוע והוא ענה לי "זה גורם לי להרגשה טובה". ילד בגיל 13 שאינו מבדיל בין מודע לתת-מודע, יודע שאם לא טוב לו והוא מכניס את האצבע לפה, זה גורם לו להרגשה טובה. ילד בגיל 13, כשמתחיל בראשו הדו־שיח שגורם לו איינעימות, מאמין שאם הוא יכניס את האצבע לפה זה יפתור לו את "הבעיות", והוא ירגיש טוב יותר עם עצמו. מה שלמעשה קורה זה שהילד מתמכר לכסיסה במקום לדבר על הבעיות.

בגלל שהראש עסוק בכסיסה ואין לו אפשרות לחשוב באותו רגע על משהו נוסף, נוצר אותו "שקט" במחשבה. מכאן המסקנה שהכסיסה באמת פותרת את הבעיה ומשחררת את המיותר, כמו מים שנשחטים מספוג.

ביקשתי מאותו ילד, "תנסה בכל זאת להסביר לי, למה זה טוב לך?" הוא ענה שהוא מכוסס בעיקר כשהוא צריך להתרכז. מכאן היה ברור עד כמה הילד הזה צריך את השקט מדוֹ-השיח הפנימי בראשו. כמה הוא זקוק לריכוז ואינו מצליח לבד להשתחרר מהרעש.

הדרך לעזור לאותם ילדים שראשם מלא ברעש, היא פשוט לדבר אתם. לדבר אתם ברמה של שיתוף, כפי שאנו המבוגרים משתפים את הסביבה הקרובה לנו או אפילו בעלי מקצוע מסוימים כאשר משהו מציק לנו, כשאנו כעוסים, מפוחדים או מתוסכלים.

צריך לשאול את הילדים שאלות פתוחות: "מה קורה לך?" ולא סגורות כמו "האם אתה כועס?" יש לעודד את הילדים לדבר ולא לשאול באופן כללי "איך היה היום?" אלא ממש להיכנס לפרטים כמו "מה עשית היום בהפסקה? איך הלך לך היום עם הילדים האחרים? האם קרה משהו לא נעים עם החבר או המורה?"

המטרה היא לאפשר לילד להתבטא ולפרוק רגשות, בלי לשפוט או להגיב. במקום שהדוֹ-שיח יהיה רק פנימי עם עצמו, כדאי שהילד ידע שהוא יכול לשחרר רגשות או חרדות ולדבר על מה שקורה, במקום לסתום את הפה עם האצבע והציפורניים. ילד שיש לו דוֹ-שיח פנימי עם עצמו שגורם לו אי נעימות, יעשה הכול כדי שלא להרגיש רע, וכל העניין הוא לאפשר לילד לשחרר רגשות.

יש פסיכולוגים שאומרים שקשה לילד לדבר על רגשותיו, ויש לעודד אותו להתבטא באמצעות אמנויות שונות כמו כתיבה, ציור ופיסול. כל אלה הם כלים שיכולים לעזור לו לבטא רגשות או לפרוק אותן, או כמו שתיארנו זאת, לשחרר את הדוֹ-שיח הפנימי. אומרים שגם ספורט מועיל, כי כאשר פורקים אנרגיה, משתחררים גם רגשות.

הכלים האלה יכולים לעזור כשרוצים להתחיל לגמול ילד מכסיסת ציפורניים, ומציבים בפניו פתרונות חלופיים עד שהוא מרגיל את עצמו להפסיק לכסוס. אבל הכלים האלו לא יעזרו לאורך זמן אם ההורה לא יבין שהילד מכניס את האצבע לפה כי הוא רוצה להשתיק או לשחרר את הדושיח הפנימי שלו. ברגע שהילד יתחיל לדבר על כל מה שעובר לו בראש, הוא ירגיש בטוח ליד ההורים או ליד המורים שלו, ידע שהוא תמיד יכול לשתף אחרים ולשחרר את הדושיח הפנימי שלו מהראש והכסיסה תפסיק לתמיד!

בנימה אישית, כיום בני בן השלוש מכניס את האצבע לתוך הפה ואני שואלת אותו אותן שאלות פתוחות ובהתחלה שאלה אחת סגורה כדי לתת לו כיוון: "האם אתה כועס?" ואז מתחיל דיאלוג הכולל שאלות כמו למה, ועל מי, ומה הוא היה רוצה שיקרה במקום. ואז בלי לשים לב הוא פשוט מוציא את האצבע מהפה ואינו מחזיר אותה לאחר שחרור רגשותיו. שמתי לב שכאשר אנו יושבים מול הטלוויזיה הוא נמצא עם האצבע בפה, ואז אני שואלת אותו "מה יש לך בפה?" הוא עונה "כלום!" ומיד מוציא את האצבע מהפה, וכך ובכל פעם שהאצבע שלו בתוך הפה אני מעודדת אותו לדבר ולשתף וזה ממש עובד. עוד לפני שהחלטתי לכתוב את הספר ראיתי סימנים לכך שהילד שלי הולך להיות אדם כוסס וכל פעם שהייתי אומרת לו להוציא את האצבע מהפה הוא היה עושה "דווקא" ומשאיר את האצבע בתוך הפה. מאז כתיבת הספר אני מיישמת את התרגילים על הבן שלי ורואה שזה פשוט עובד: "הדווקא" נעלם והוא מוציא את האצבע מהפה ממש בקלילות. אני שמה לב שפחות ופחות האצבע נכנסת לתוך הפה.

וכמו בכל פרק כמה תרגילים לי אליכם.

תרגילים:

- **כאשר אתם שמים לב שאחד הילדים שלכם מתחיל להכניס את האצבע לתוך הפה, תעודדו אותו לדבר על מה שהוא מרגיש, שתפו ולמדו אותו איך משתפים מה שמרגישים.**
- **אם אחד הילדים שלכם כוסס מול הטלוויזיה, שאלו אותו מה יש לו בפה, ותשימו לב כיצד הוא מתנהג.**
- **אם אתם רואים שאחד הילדים שלכם כוסס כדי להתרכז, קנו לילד כדור רך שאפשר לשחק אתו ביד ושאינו עושה רעש, כדור בגודל כף היד. הדריכו את הילד כך שבשעת לחץ או חרדה הוא ייקח את הכדור וילחץ עליו וכך ישחרר תחושות, מחשבות, כעסים, תסכולים ורגשות.**



פרק מס' 9

הכוסס בסתר

בפרק זה נדבר על כל האנשים שאינם מודים בהתמכרות שלהם לכסיסת ציפורניים, אותם אנשים שבעיניהם, אם אף אחד לא רואה אותם, הכסיסה אינה קיימת. בקרב מעשנים, נפוץ מאוד לעשן בסתר ואז ללעוס מסטיק או להתיז ספריי בריח מנטה כדי שאחרים לא יידעו שהם עישנו סיגריה.

אנו מסתירים את מה שאנחנו חושבים שאחרים יראו כשלילי, אנחנו מסתירים את מה שאנחנו חושבים שהוא מנוגד לנורמה ולמוסכם אך בעיקר אנו מסתירים את משאלות לבנו הכמוסות. אם הם כמוסות הרי שיש להניח שהן חורגות מהמקובל והנורמלי.

הבושה אינה, אם כך, ערך מוחלט וברור אלא ערך סובייקטיבי ונתון לפרשנות בהתאמה ישירה לדעתו של האינדיבידואל על עצמו ולאופן שבו הוא נראה בעיני אחרים.

בושה היא מושג שמופיע בהוויה התרבותית והערכית שלנו מוקדם מאוד: בסיפור גן עדן, בטרם אכילת הפרי האסור, (עץ הדעת טוב ורע) נאמר: "ויהיו שניהם ערומים האדם ואשתו ולא יתבוששו." לאחר אכילת הפרי האסור וההסתתרות מפני אלהים, אומר אדם לאלהים: "... את קולך שמעתי בגן ואירא כי עירום אנכי ואחבא."

"לחיות ללא בושה" היא מציאות שמכילה שני קטבים: החיובי, נעוץ ביכולת אדם לחיות את חייו מתוך בחינה פנימית ובהיעדר שיפוטיות לסביבה והשוואה אליה, למוסכמותיה ולמקובלותיה. לחיות מתוך האמת הפנימית שלו - להיות עירום - ללא הסתרה וללא כסות למהותו ולזהותו כפי שהיא. השלילי, למרבה הפלא, מהווה בדיוק את התוצאה שבשורש הכוונה. לחיות בשקר ובהסתרה על מנת לחמוק משיפוטיות ועל מנת ליצור מציאות מדומה התואמת, לכאורה, את דעת החברה, מוסכמותיה ומקובלותיה.

יש אנשים שאוכלים בסתר, אף אחד אינו רואה אותם והם מתגנבים למקרר ומתחילים לאכול. שמעתי על תופעה של אנשים שקמים באמצע הלילה מתוך שינה ואוכלים כאשר אף אחד אינו רואה אותם, חלקם גם אינם מודעים לזה שהם אוכלים בצורה שכזו. אותם אנשים מפחדים להודות בקול רם, לעצמם ולסביבתם, שהם מכורים לאוכל.

אצל הכוססים קיים אותו הרגל: ברגע שהם נמצאים לבד מול הטלוויזיה או מול המחשב הם מתחילים לכסוס ציפורניים. כאשר שוחחתי עם אותם אנשים הם הודו בפניי על ההרגלים הסמויים שלהם. "אני לא מכורה, אני עושה את זה לפעמים כשאני נמצאת לבד מול הטלוויזיה," זה מה

שאמרה לי לקוחה, פסיכולוגית במקצועה, אצילית וחכמה מאוד. עבורה, אם היא כוססת לבד, הדבר אינו נחשב להתמכרות.

אני מכירה אדם נוסף שאמר "כשאני יושב מול המחשב, רק בזמן עבודה, זה פשוט מפריע לי; חתיכות העור או שהציפורן לא ישרה ואני חייב לישר אותה". מעניין מה זה אומר: כשאדם נמצא ליד אנשים, הציפורן הלא ישרה אינה מפריעה? וחתיכות העור גם הן אינן מפריעות? אז מדוע כשאדם נמצא לבדו זה מפריע?

הבושה לכסוס ציפורניים ליד אנשים חזקה מאוד. ההרגשה "מה חושבים עליי או מה אומרים עליי" מפריעה לאנשים רבים שאינם מסוגלים להודות: "אני באמת מכור!!!"

כמענשת לשעבר, תמיד הייתי אומרת על עצמי שאינני מכורה או שאוכל להפסיק לעשן מתי שארצה. הייתי מצהירה שהפסקתי לעשן ובאמת הייתי מפסיקה, בעזרת כוח הרצון שלי, לכמה חודשים ושוב הייתי חוזרת לעשן אבל לא מראה זאת מיד לכולם. לרוב, הייתי מעשנת בסתר ותמיד היו לי חבילות מסטיקים או סוכריות מנטה בתיק כדי לא יידעו שאני שוב מעשנת. הבושה שאני כזאת חלשה ושאני מצליחה לעמוד בהתחייבות שלי להפסיק לעשן, הייתה גדולה מאוד. גם המחשבה שאני צריכה ללכת הצדה או להתגנב כדי לעשן סיגריות, נתנה לי להרגיש ממש כמו פושעת שצריכה לגנוב או לשדוד רגעים לעצמי כדי לעשן ושאף אחד לא יגלה. ההתעסקות הזאת, להחביא את עצמי או את הסיגריות כדי שלא יגלו אותם, הייתה מעיקה מאוד. גם מול עצמי לא הייתי מסוגלת להודות שאני אדם מכור!!! וכך עישנתי את הסיגריות שלי בסתר עד שהצורך לעשן התחיל לגדול ולגדול ולאט לאט התחלתי לטפטף לסביבה שלי שאני רוצה לחזור לעשן. וכמובן, חזרתי לעשן (אבל לא ליד כולם) אז מבחינתם עדיין לא עישנתי. אחרי שהתחלתי לטפטף לאנשים שאני רוצה להתחיל לחזור לעשן כולם אמרו "עד שכבר הפסקת, ואת כבר הרבה זמן לא מעשנת,

(תשעה חודשים היו המקסימום) לא חבל עכשיו לחזור?" והייתי מתרצת את זה בסיבות שונות כי הרי כבר חזרתי לעשן אבל בסתר... וכך חזרתי לעשן במחשבה שלפחות הורדתי את כמות הסיגריות.

אני יכולה לגלות לכם שזה החזיק בדיוק חודש, (ההצהרה שאני מעשנת רק כמה סיגריות ביום), ומהר מאוד חזרתי לעשן חבילה ביום, עד שגיליתי את השיטה להפסקת העישון והיום אני נקייה מסיגריות משנת 2006 ואני בטוחה שלעולם לא אחזור לעשן.

בניסיונות הראשונים להפסיק לעשן הייתי גאה מאוד בעצמי על שהצלחתי והייתי מספרת לכולם שאני לא מעשנת. כשהייתי "נופלת" ולוקחת מחברה איזו שאיפה מסיגריה, סתם כדי להירגע או סתם בשביל להרגיש שייכת באותו הרגע, זה גרם לי לרצות עוד ועוד שאיפות מהסיגריה וכך חזרתי לעשן, אבל לא בפומבי. מה פתאום, הרי אמרתי לכולם שהפסקתי לעשן לכן תמיד עישנתי לבד, ואחר כך לוקחת מסטיק או ספריי מנטה לפה כדי שלא ידעו שעישנתי. עד שבסוף זה כבר היה טרחה בשבילי ההתעסקות הזאת בסתר והודעתי רשמית לכולם שאני שוב מעשנת!

בעבר, תמיד חזרתי לעשן כי לא הבנתי עד כמה אני מכורה, ממש כמו אלכוהוליסטית. תמיד אמרתי לעצמי שאני יכולה להפסיק, בכל זמן שארצה אז כשארצה - אפסיק. לא הבנתי שזה כמו גלגל שחוזר על עצמו. ההפנמה של הגמילה הייתה כאשר הבנתי שאסור לי לטעום שום סיגריה, כמו אלכוהוליסט לשעבר שאסור לו לשתות אפילו יין קידוש.

בהתחלה חשבתי שצריך שליטה עצמית, אבל מהי שליטה עצמית בכלל? הרי כל היום אנו בסוג של שליטה: כשאנחנו נוסעים בכביש ומותר לנו לנסוע רק 60 קמ"ש, לא ניסע 120 קמ"ש גם אם בא לנו באותו רגע. או אם אנחנו רוצים לטוס לחו"ל אבל אין לנו כרגע את התקציב לזה, אנחנו נשלט על מה שקורה לנו בארנק ולא נקנה כרטיס טיסה לתאילנד.

אנחנו נוסעים במהירות המותרת למרות שלפעמים מתחשק לנו לנסוע מהר, ואנחנו יודעים שאם נעבור על החוק נשלם מחיר כבד מאוד. זה מה שלימדו אותנו כשהיינו קטנים.

איזה מחיר אנו משלמים כאשר אנו כוססים או מעשנים? אפשר להגיד שאנו משלמים את מחיר הבריאות אם נעשן או אם נכסוס לעומק שהרי אז נפצע את עצמנו וזה גם פוגע בבריאות. ובכל זאת, יש אנשים חולים שאחרי התקפי לב ממשיכים לעשן, או כוססים למרות שנוצרה להם דלקת מסביב לציפורן והאצבע התנפחה וגרמה לכאב. הכוסס יכול להעיד שזה ממש כאב תופת ואף על פי כן, הוא עדיין ממשיך לכסוס, למרות המחיר.

אז איפה כביכול השליטה? האם אנחנו באמת יכולים לשלוט בעצמנו? אנו יכולים לשאול את עצמנו שאלה מאוד פשוטה "האם הכסיסה משרתת אותי?"

המעשנים בסתר נחשבים למעשנים מזדמנים, כאלו שאינם צריכים, כמוני, חפיסת סיגריות ביום, לכן הם אינם מחשיבים את עצמם למעשנים כבדים או לאנשים מכורים לסיגריות.

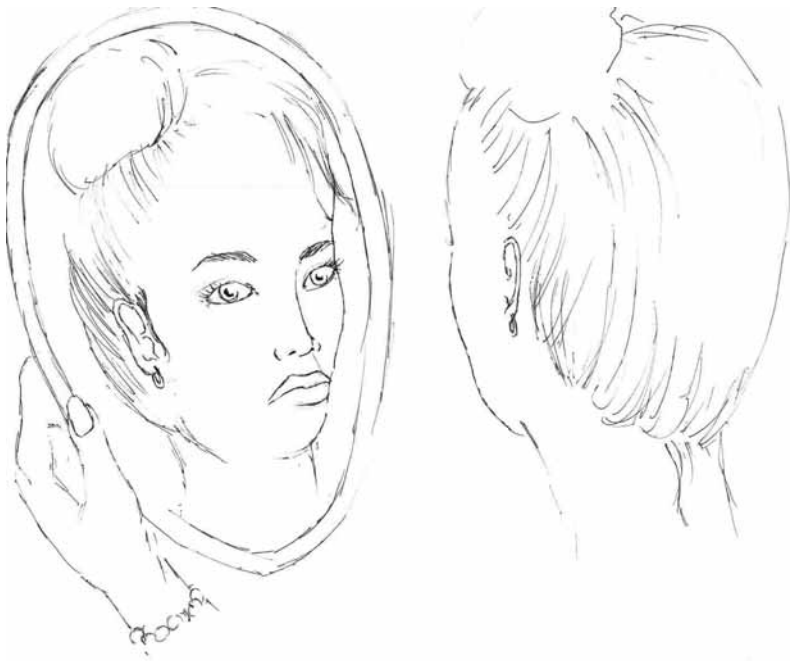
אצל הכוסס בסתר הדבר קצת שונה כי הוא אינו יכול להסתיר את הכסיסה עם סוכריות מנטה או מסטיקים בכל מיני ריחות. נשים יכולות להסתיר את זה על ידי בניית ציפורניים וגברים יכולים לכסוס רק מסביב לציפורן וכאילו לא רואים את העור הפצוע, אבל בסופו של דבר הם עדיין מכורים לאותו הרגל שהוא כסיסת הציפורניים. הכוסס אינו כוסס כפייתי בדומה לאותו מעשן סיגריות של חפיסה או שתיים ביום והוא יכול להיחשב ככוסס מזדמן של פעם בכמה זמן, אבל הוא עדיין נחשב למכור.

הרעיון הוא להודות בראש ובראשונה, לפני שמפסיקים לכסוס או לעשן או לאכול או בכלל כל הרגל שרוצים להפסיק, "אני מכור!!!"

לסיכום, כל אחד שכוסס אפילו בסתר בבית או שכוסס רק את הפינה של הציפורן באופן קבוע, גם אם הוא אינו "מחסל" את כל הציפורניים, עליו להודות בפני עצמו שהוא מכור להרגל הזה ולדעת שיש לזה פיתרון. הוא אינו צריך להסתיר או "לגנוב" לעצמו כמה דקות לבד כדי להתענג על כסיסת ציפורניים.

תרגילים:

- אם אתם מתחברים לפרק זה ואתם גם מאלה שמכורים ולא מודים בזה, אתם מוזמנים להסתכל במראה ולהגיד "אני מכור לכסיסת ציפורניים", ממש כמו בקבוצה של אלכוהוליסטים אנונימיים. אלא שהפעם אתם מסתכלים על עצמכם במראה ומודים בפני עצמכם. אחרי התרגיל הזה אתם מוזמנים לחזור לכסוס אם בא לכם.
- אחרי התרגיל הראשון אני מזמינה אתכם לקחת דף ולרשום "אני מכור לכסיסת ציפורניים" ולהדביק את הנייר על הארון. עצם הכתיבה עצמה או הצצה בדף תביא לשינוי במודעות ומכאן לפעולה של ממש.



נקודות אמרשבה:

פרק מס' 10

למה גברים כוססים?

עד כה תוארו בספר רוב המקרים של כסיסת ציפורניים בקרב נשים. אך התופעה אינה פוסחת על גברים! החל מבעלי תפקידים בכירים וכלה בגברים בעלי תפקידים פשוטים, גברים מכל מקום ולאורך כל ההיסטוריה ומהמסורות השונות כוססים ציפורניים. עולם הכוססים אצל הגברים עצום כך שלא יכולתי להתעלם ולא לכתוב על העולם הזה. הפרק הזה מיוחד לגברים שכן המאפיינים לקבוצת הגברים הכוססים, שונים מעולם הנשים והילדים.

בחרתי לכתוב פרק שלם על גברים כי הבנתי שאחוז מאוד גדול מאוכלוסיית הכוססים המכורים הם גברים, ובנוסף הם אינם יכולים

להשתמש בתחליפים, בשונה מנשים שיכולות לעשות בניית ציפורניים או להסתיר את הציפורן במניקור עם לק בציפורניים. התסכול ששמעתי מגברים בודדים שכן אכפת להם איך הציפורניים שלהם יראו, היה גדול מאוד.

הלקוחות שלי הן נשים בעיקר. גברים כוססים לא מגיעים אלי לקליניקה לעשות בניית ציפורניים. יש גברים שבאים לפעמים למניקור, לסדר את העור שמסביב לציפורן, תופעה ידועה בקרב כוססים - יש ריבוי עור מסביב לציפורן. היו לי לקוחות רבות ששאלו אותי אם אני מוכנה לבנות ציפורניים לבנים שלהן או לבעלים שלהן עד שהם יפסיקו לכסוס. בעיניי זה היה נשי לבנות ציפורניים לגברים, ולכן ניסיתי לתת להם בתחילת דרכי, עוד לפני שהבנתי את השיטה לגמילה מכסיסה, כל מיני סוגים של לק מרה למריחה על הציפורניים, בתקווה שיפסיקו לכסוס אותן.

מובן שהשיטה של המרה לא עזרה, והיום אני יכולה להגיד שאפילו אם הייתי עושה להם בניית ציפורניים זה לא היה עוזר, שהרי לאורך השנים ראיתי לקוחות שכוססות את הבניה שעשיתי להן.

יש לציין שהעולם הגברי הכוסס שונה מעולם המעשנים כיוון שבכל הקשור לעישון סיגריה, הדבר נחשב ל"גברי מאוד", לעשן זה להיות "אחד מהחבר'ה". ואילו כסיסת ציפורניים בקרב גברים אינה נחשבת למשהו שרוצים להגיע אליו, להשיג אותו או לשאוף אליו.

במחקר שעשיתי, פניתי למספר גברים ומצאתי תופעה משותפת לרובם: כסיסת ציפורניים אינה מפריעה להם. להבדיל מהנשים שפתוחות יותר לשוחח על הנושא, הגברים שאותם ראינתי במהלך כתיבת הספר לא הודו שכסיסה מפריעה להם. בודדים הגברים שהודו בפניי "שרית, את לא יודעת מה ניסיתי, לא עזר לי שום דבר!" "יש מצב שאת עושה לי בנייה?" גשתי אדם שמרצה לפני קהל ומלמד כיצד להצליח בחיים. כאשר שאלתי

אותו אם היה רוצה להפסיק לכסוס, הוא ענה לי "זה לא מפריע להצלחה שלי." שאלתי מנכ"ל של ארגון גדול, "למה אתה כוסס?" הוא ענה לי: "אני כוסס רק כשהצד השני משעמם אותי." גבר נוסף, בעל חברה גדולה ליחצ"נות ענה ש"זה הרגל של שנים." בכל זאת ביקשתי ממנו לבדוק מדוע הוא כוסס ואמרתי לו שאתקשר בעוד כמה ימים, בינתיים שישים לב למה הוא כוסס, ושימשיך לכסוס אבל אני רוצה לדעת מה הסיבה." לאחר כמה ימים התקשרתי והוא ענה לי "אני כוסס בעיקר כשאני קורא עיתון גלובס. אם העיתון מעניין אותי אז האצבע לא בפה, עד שאני מגיע לקטע שאני כבר יודע מה הולך לקרות, או שמשעמם, אני אמנם לא מדלג על הקטעים האלה או מפסיק לקרוא אותם אבל כוסס את כל הציפורניים עד האצבע האחרונה וזאת הסיבה לזה שאני כוסס." פגשתי יבואן ידוע, ושאלתי אותו את אותה השאלה. הוא ענה ש"זה הרגל, בטח תורשתי, ממש לא מפריע לי לתהליך המכירה, אני מצליחן וזה לא פוגע בי."

לקוחה שלי סיפרה לי על בעלה: כשהם הכירו היא ראתה שהוא כוסס ציפורניים וזה קצת הפריע לה עד שהיא הבינה שכל פעם שהוא כועס עליה, או כועס באופן כללי, הוא מיד כוסס את הציפורניים שלו עד קצה העור. היא ניסתה בכל כוחה לגמול אותו אבל לא הצליחה. היא סיפרה לי שכל פעם שהוא היה כוסס היא הייתה מתכווצת בבטן, כי היא ידעה שעכשיו "בעלי כועס, אסור להתקרב אליו." זה היה קורה לעתים קרובות, ואתם יכולים לתאר לכם מערכת יחסים מרוחקת שכזו שהאישה מתרחקת מבעלה בכל פעם שהיא רואה שהוא כוסס, כדי שלא יבטא את הכעס שלו כלפיה. וכמובן, אי אפשר היה לדבר אתו על זה.

יום אחד היא סיפרה לי בעיניים נוצצות "הוא הפסיק לכסוס, הוא הפסיק לכסוס!" שאלתי אותה איך זה קרה, והיא ענתה שהוא התחיל עבודה חדשה והשקיע כסף רב בבגדים ובנעליים חדשות. היא שאלה אותו, "איך אתה מתכוון ללבוש בבגדים כל כך יפים עם ידיים כל כך לא מטופחות?" מאז הוא לא הכניס את האצבעות לפה. כך הוא הפסיק לכסוס והיא

נעשתה מאושרת ולא פחדה ללכת ליד בעל עצבני שמסגיר את הכעסים שלו בכסית ציפורניים.

שאלתי אותה "ואיך הוא נרגע כעת? הרי צריך להוציא את הכעסים בדרך כלשהי..." היא אמרה שהוא התחיל ללכת לחדר כושר ולהשקיע יותר בעצמו, וכך הוא הפך לאדם אסתטי ומטופח יותר וכמובן לאדם בריא יותר. המקרה של אותה לקוחה שלי עזר לי להבין שכסית ציפורניים מעידה על אופי האדם: אפשר לראות איזה אדם הוא, אם הוא רגוע, שליו, מטופח... טיפוח אינו חייב להיות חיצוני אלא גם פנימי. אפשר לראות בסיפור על בעלה של הלקוחה שלי שהוא שילב את הטיפוח הפנימי בטיפוח החיצוני, בהליכתו לחדר כושר, מה שהפך אותו לאדם בריא יותר, חיצונית ופנימית. איך זה מסתדר לגבי המראה, האם האסטטיקה של העולם הגברי אינה חשובה? העולם הגברי סיקרן אותי מאוד ולכן החלטתי לבדוק אותו לעומק, אך הגברים שיתפו פחות פעולה עם נושא זה, למרות שאם אבדוק באחוזים את כמות הכוססים, אני חוששת שהגברים מנצחים.

בדקתי באינטרנט ומצאתי שאחוז הגברים הכוססים הוא 29% מתוך 44% הכוססים, מספר מכובד בעולם הגברים. בפרק זה אני פונה לגברים שרוצים להיות מודעים לעצמם ורוצים להפסיק להזיק לעצמם, גברים שרוצים להושיט את היד קדימה מבלי להתבייש או מבלי לאגרף את האצבעות שלהם.

הספר הזה מיועד לגברים שרוצים לצאת מהסטטיטיקה של 29% הגברים הכוססים.

הבאתי מדגם קטן יחסית של סיבות לגברים כוססים, כי דווקא הם אלה שפחות שיתפו פעולה. אין לי מושג מדוע, אולי כיוון שהם התביישו יותר, או שאולי זה באמת לא מפריע להם. הם ודאי לא קוראים עכשיו את הספר אלא אם כן בת הזוג קנתה להם אותו. אני ממליצה לקרוא את כל הפרקים

וליישם את התרגילים.

רוב הגברים שראיתי כוססים היו במכונית, בפקקים, ברמזור, בפאבים, גברים שפגשתי בדייטים ובכל מיני פגישות עסקיות. בעולם שלי אני פוגשת בעיקר נשים, כי נשים מגיעות אליי לקליניקה, אך כשאני יוצאת לקורסים או לסדנאות אני רואה גברים רבים בקהל שכוססים ציפורניים. יש גברים שפגשתי בהרצאה עצמה או סתם לחצתי להם את היד וראיתי את הציפורניים שלהם כסוסות כמעט עד הקצה של העור. יש גברים שהעור שלהם פצוע לגמרי כי הם כוססים את הבשר שמסביב לציפורן עצמה.

לאותם גברים, לא תמיד יכולתי לפנות כדי לשאול לסיבת הכסיסה, וכשכבר שאלתי, לא תמיד נתקלתי בשיתוף פעולה. לרוב, הגברים היו מופנמים ולא מסוגלים להודות בקול רם שיש להם בעיה.

גבר שראיינתי אחרי שהתחלתי לכתוב את הספר, אמר לי שמגיל צעיר מאוד הוא כוסס. כשהוא בעבודה הוא אינו כוסס כי הוא עסוק ורק שהוא מגיע לשקט בבית הוא מתחיל לכסוס. הוא שיתף אותי בכך שניסה להפסיק לכסוס כמה פעמים אבל המתח הזה שהיה לו בגוף שיגע אותו, וכל היום הוא היה עסוק במחשבה מתי הוא יוכל להתחיל לחזור לכסוס. הוא השתמש בכוח הרצון שלו ומובן שאותו גבר נשבר באיזשהו שלב וחזר לכסוס. הוא שם לב שהוא כוסס מחוסר מודעות לעובדה שהוא עושה את זה, אבל ההרגשה שלו אחרי כסיסת הציפורניים לא הייתה נעימה כלל. הוא אמר לי: "אני עובד עם אנשים, ממש לא נעים לי להראות את הידיים." גבר אחר שראיינתי אותו, אמר לי שכל פעם שיש לו ויכוח עם בת הזוג שלו, הוא מוצא את עצמו אוכלת תחילה את העור שמסביב לציפורן עד שהוא מגיע לציפורן עצמה ואז מתחיל רק ביישור הציפורן ועובר לכסוס את הציפורן במלואה. כל זה עד שהריב מפסיק ואז הוא מתבאס על זה שהוא שוב פעם נפל במלכודת הכסיסה.

יש עוד בחור צעיר ונחמד שאמר לי שהוא נגמל על ידי כוח רצון אבל מדי פעם הוא מיישר איזו פינה שיוצאת החוצה כי ממש מפריעה לו ההרגשה כשהוא נוגע ביד. יש תקופה שהוא חוזר לכסוס ואז שוב מחליט להפסיק לתקופה. כך הוא מתחיל לכסוס, או מפסיק כשהוא מחליט שנמאס לו.

כאשר פועלים מכוח הרצון, ברגעי משבר נשברים וחוזרים לאותו הרגל ההתמכרות, באם מדובר על כסיסה, אכילה, עישון וכדומה. כוח הרצון טוב אם משלבים אותו במודעות "למה אני עושה את מה שאני עושה", ומחליפים את ההרגל במשהו אחר מקדם.

לסיכום:

כשבדקנו את עולם הכוססים המכורים ראינו, שאחוז גדול מאוד מאוכלוסיית הכוססים הם גברים. הפיתרון לבעיה אצל גברים כוססים, מסובך קצת יותר מהעולם הנשי כי הם אינם יכולים לבנות ציפורניים מלאכותיות. ראינו שרוב גדול של הגברים אינו אוהב לשתף פעולה בצורה גלויה ויש כאלה שכן שיתפו, שלא ממש מפריע להם שהם מכורים לכסיסת ציפורניים.

תרגילים:

- **מה הסיבה לכך שהייתם רוצים להפסיק לכסוס. חשוב מאוד לשים לפנינו מטרה - למה בכלל להפסיק לכסוס?**
- **אחרי שקראת את כל הפרקים וגילית מה הסיבה לזה שאתה כוסס, חפש הרגל אחד או שניים שלך והפוך אותו להרגל מקדם. (לדוגמה גילית שאתם כוסס מתוך מקום של ריכוז, קח שרשרת חרוזים או חפץ רך ותתחיל לשחק אתו ביד כשאתה מרגיש שאתה מאבד ריכוז.)**

כעת, לאחר שיישמת את התרגילים, אתה יכול לחזור לכסוס.

פרק מס' 11

איך מרגישים אחרי שמפסיקים לכסוס?

אחרי שנים של כסיסה, אנשים אומרים לעצמם שהם אוהבים לכסוס ציפורניים ושהם לא יכולים להפסיק לכסוס. אבל הנה פתאום, לאחר שהפסיקו לכסוס לחלוטין, הם רואים איזו הרגשה נפלאה הגמילה נוסכת בהם, או איזו הרגשה אסטטית נהדרת ממלאת אותם.

הנה למשל כמה תגובות וציטוטים ממי שנגמלו מכסיסת ציפורניים:

"ההרגשה נפלאה!"

"סוף סוף אוכל לענוד את הטבעות שלי!"

"אני יושבת כל היום ומביטה על הידיים שלי בהתלהבות. את לא תאמיני אבל זה קורה לי הרבה. כשאני שותה קפה, אני מסתכלת על האצבעות שמחזיקות את הכוס. כשאני נמצאת בשירותים, כשאני מעשנת סיגריה, אני מסתכלת ומרגישה כמו שחקנית קולנוע, ולא מאמינה שיש לי ציפורניים, ועוד ארוכות."

"אני אוכל סוף סוף לעשות פרנץ' בציפורניים."

"שלי יהיו ציפורניים??? - ממש לא ייאמן!"

"אני יכול ללכת לפגישות עסקים בלי שאצטרך להחביא את הידיים בכיסים."

"מאז שיש לי ציפורניים, אני מרגיש ביטחון עצמי הרבה יותר גבוה."

"איזה כיף שאני יכולה בכלל בלי לכסוס, לא האמנתי שזה אפשרי."

"חברים ותיקים שלי מתפעלים מזה שיש לי ציפורניים ארוכות."

"איזה כיף שיש לי ציפורניים ארוכות ומסודרות, שאני יכולה למרוח לק אדום."

"כשאני יוצאת לדייטים אני כבר לא מתביישת להראות את הידיים שלי."

"כל כך כיף לי, שיש לי ציפורניים מטופחות ויפות."

"סוף סוף יש לי ציפורניים טבעיות, ארוכות, כך שאני לא צריכה יותר בנייה מלאכותית."

"כשהפסקתי לכסוס, התחילו לעשות לי פרנץ' ומניקור וזה היה ממש יפה, והחלטתי שככה אני רוצה לראות את הידיים שלי לתמיד! היום כשאני רואה אנשים כוססים אני נגעלת מזה!"

"כל כך נגעלתי מהציפורניים שלי שעכשיו אני מרגיש ממש טוב, כיף לי ובטוח לי ללחוץ ידיים ללקוחות שלי."

אני זוכרת שכאשר הפסקתי לעשן אחרי שנים רבות כל כך, התרגשתי מכך שאני לא צריכה סיגריה ביד שלי. בהתחלה הסתובבתי עם אנשים מעשנים והשתוקקתי להריח את ריח הסיגריות, כאילו אני מעשנת. אבל עם חלוף הזמן כשהייתי נזכרת שעישנתי, לא הבנתי מדוע רציתי לעשן. כעת אני שמחה שאני כבר מאחורי זה ואינני מעשנת יותר. הרגשת האסתטיות חזקה מאוד כיוון שאין ריח סיגריות לא נעים בגוף, בבגדים, בשיער, או בידיים. שמעתי על אותה הרגשה מאלה שהפסיקו לכסוס.

"ההרגשה מאוד נקייה."

"ההרגשה אסתטית ומטופחת."

"אני מרגישה מאוד נשית."

"אני לא מבין למה בכלל הייתי צריך את זה. מה שחשוב זה שאני אחרי זה!"

לסיכום, למרות שהבאתי דוגמות בעיקר מנשים, אני מאמינה שאם הייתי שואלת גברים רבים יותר, גם הם היו עונים לי באותה צורה. אין שום יתרונות לכסיסה והיא אינה תורמת דבר. ההרגשה של להיות אחרי גמילה מכסיסה, נפלאה ומומלצת על ידי כולם. החלטתי לצטט מספר דוגמות כדי לתת תמריץ להפסקת הכסיסה ולהראות איזה רווח יש לאנשים

שאינם כוססים יותר. כך תוכלו להתחיל לדמיין מה יקרה כאשר כבר תהיו אחרי הגמילה. דמיון עוזר מאוד להרגשה ומקדם את פעולת הגמילה.

תרגילים:

- **קחו לכם מחברת קטנה ורשמו את כל החזקות שלכם, לדוגמה: אם אתם חברים טובים - אני אדם חברותי! אם אתם אומרים את האמת - אני אדם ישר! לפחות 15 חזקות שלכם.**
- **שבו חמש דקות ותדמיינו איך תרגישו או תתנהגו כשתפסיקו לכסוס. כתבו כיצד היום שלכם ייראה ללא כסיסה ומה היה יוצא לכם מזה.**

אחרי שני התרגילים האלה אתם יכולים לחזור לכסוס!



פרק מס' 12

איך נראה האדם הכוסס בעיני אחרים?

גיליתי שהעולם מתחלק לשני סוגי אנשים: אלה שעסוקים כל היום במה יגידו עליהם השכנים, או מה חושבים עליהם וכל הזמן עסוקים בזה, ואלה שבכלל לא מעניינת אותם הסביבה והם עושים מה שבא להם לעשות, אילו ש"לא דופקים חשבון!" פרק זה יעסוק באלה שאכפת להם מה חושבים עליהם, וכיצד הם נראים בעיני אחרים.

לצורך כתיבת הפרק שאלתי כיצד נראים מהצד אנשים כוססים. שאלתי שתי קבוצות אנשים: כוססים ואלו שאינם כוססים. התשובות שקיבלתי מגוונות ומעניינות מאוד ואף הפליאו אותי.

תשובותיהם של הלא כוססים היו עדינות מאוד. לרוב שמעתי "זה לא אסתטי", "אף פעם לא שמתי לב לזה", "לא יודע, זה לא מפריע לי", "לא מכובד". תשובות עדינות מאוד ביחס לנושא.

כאשר שאלתי את אלה שאינם כוססים, התרשמתי שהם לא ראו בעיני רוחם אדם כוסס, ושנדרשו להם כמה דקות לחשוב מי הם מכירים שכוסס, ומה דעתם עליו.

הקבוצה המעניינת יותר היא אלה שכוססים או כססו בעבר. מהם קיבלתי תשובות לא עדינות ורגילות אלא תשובות נחרצות יותר.

נלך מהקל אל הקשה.

יש לי לקוחה שהפסיקה לכסוס, כי היא בונה ציפורניים, אבל בהגדרתה היא אדם כוסס, כמו שבעבר, בתקופות שהפסקתי לעשן - אם בגלל ההיריון או בגלל ההנקה - הייתי אומרת "אני לא מעשנת עכשיו, אבל אני אדם מעשן". כך גם אותה לקוחה שבטוחה שאם אסיר לה את הבנייה, היא תחזור לכסוס. הלקוחה הזו אומרת שכשהיא רואה אנשים כוססים היא מיד חושבת על הבן שלה שגם הוא כוסס, או על הילדות שלה, התקופה שבה היא התחילה לכסוס. היא מספרת על זה בחיוך מתוק שנותן תחושה של זיכרון טוב, של מקום שהיא הייתה רוצה לחזור אליו.

שאלתי לקוחה נוספת שכבר הפסיקה לכסוס בלי בניית ציפורניים ועזרים אלא רק בזכות החלטה, מה היא חושבת על אנשים כוססים, היא אמרה "אדם כוסס נראה בעיניי כשקוע במחשבות, או מהורהר". שאלתי אותה למה היא כוססה, והסתבר שהיא הייתה מאלה שכוססים מהצורך להתרכז והאמינה שהכסיסה עוזרת לה בכך. כמובן ששאלתי אותה אם היא מצליחה להתרכז גם בלי לכסוס והתשובה הייתה: "ברור שכן!"

לקוחה ותיקה שעושה בנייה, מרשה לעצמה לחזור אליי עם יותר משתי ציפורניים אכולות. היא אמרה לי שבעיניה הכוססים נראים אנשים עצבניים ולא רגועים. מסתבר שגם במקרה זה כסיסת הציפורניים של אותה לקוחה נובעת מחוסר שקט: כשהיא מחפשת רוגע, היא מתחילה לכסוס.

תשובה מתונה יותר על אנשים כוססים קיבלתי מלקוחה נוספת: היא חושבת שהם הכי משועממים בעולם, כי כשהיא כססה, היא בדרך כלל עשתה זאת כאשר הייתה משועממת או מתוחה.

קיבלתי תשובות רבות על מה שמבוגרים או ילדים כוססים משדרים: אופי חלש, חוסר יכולת להתמודד, חוסר ביטחון, מגעילים ולא אסתטיים, אנשים סגורים מאוד, לא נעים להיות לידם, ממש דוחים.

תשובות אלו ואחרות, מזכירות את ההרגשה שלי לאחר שהפסקתי לעשן. הסתכלתי על אנשים מעשנים כמעט באותה צורה. בגלגולים הראשונים של הפסקת העישון, כשהפסקתי מכוח הרצון, הייתי מסתכלת על אותם אנשים מעשנים בתשוקה ומתוך פיתוי לחזור ולעשן, בתחושה שזה מאוד סקסי לראות אישה מעשנת, אך לאחר שנגמלתי לגמרי, לא מכוח רצון אלא מתוך השיטה שאני כותבת לכם ספר זה, והפכתי לאדם שאינו מעשן כלל ושגם לא יעשן לעולם, התחלתי לראות מעשנים כאנשים לא אסתטיים. היה לי קשה להיות לידם בגלל הריח (בשונה מאנשים שכוססים ציפורניים, כיוון שכסיסה אינה מותירה ריח).

ההרגשה שקיבלתי הייתה שאדם מעשן הוא אדם לא רגוע ועצבני, וזה מה ששירת אותי - סיגריה כדי להירגע.

אני בטוחה שכוססי הציפורניים אינם מודעים כלל לאיך הם נראים. הם אינם שואלים את עצמם בכל רגע מדוע הם כוססים, או מה חושבים

עליהם אנשים אחרים. וחשוב יותר, הם אינם מביטים פנימה אל עצמם. הם פשוט כוססים, כפי שאני הייתי פותחת את חפיסת הסיגריות שלי ופשוט מעשנת.

לסיכום: אדם כוסס נראה בעיני האנשים הלא־כוססים כאדם לא אסתטי ובלתי מטופח, ובעיני אנשים שכן כוססים הוא נראה כאדם עצבני ולא רגוע, מהורהר, בעל אופי חלש, חסר יכולת להתמודד, חסר ביטחון, מגעיל, דוחה ושלא נעים להיות לידו.

תרגילים:

- קחו כמה דקות מזמנכם וחשבו: אלו אנשים אתם מכירים שכוססים ומה אתם חושבים עליהם, כתבו זאת בדפים המצורפים.

- קחו כמה דקות מזמנכם והתבוננו על עצמכם הפעם, כיצד אתם נראים בעיני אחרים, אם היו שואלים אותם עליכם? כתבו זאת בדפים המצורפים.

ועכשיו אתם יכולים לחזור לכסוס!



פרק מס' 13

"אבל אני

אוהב לכסוס!"

פרק זה יעסוק באנשים אשר מודים כי הם מכורים לכסיסת ציפורניים ואינם צריכים או אינם רוצים להסתיר את העובדה שהם מכורים להרגל. הם אומרים על עצמם "אבל אני אוהב לכסוס." אנשים שאוהבים לכסוס מתרצים את ההתמכרות שלהם באהבה לזה, וחושבים שברגע שהם יפסיקו לאהוב את הכסיסה, הם גם ייגמלו מההרגל.

דיברתי פעם עם עו"ד וסופר שכותב רבי־מכר, איש שעומד בפני קהל ומרצה לפני מאות אנשים, ואוכל את הציפורניים שלו עד הבשר ממש, עד שלא נשאר מהציפורן דבר, רק אצבעות עם חתיכת עור. מה שמפתיע זה שהוא נהנה מהכסיסה!

אשתך אתכם בניסיון האישי שלי: כאדם שענישן שנים רבות, אמרתי שאני מעשנת כי אני אוהבת לעשן, ושאינ לי צורך להפסיק לעשן. אם כך, מה בכל זאת גרם לי לרצות להפסיק לעשן.

שנה לפני שהפסקתי לעשן, קרוב משפחה שאהבתי מאוד חלה בסרטן. כשבאתי לבקר אותו, לא עישנתי לידו. אחד הביקורים עם הבן שלי, שהיה אז בן שנה וחצי, היה ארוך מהרגיל וכבר השתוקקתי לסיגריה. ביקשתי מהקרוב החולה שישמור על הילד, ירדתי למטה לעשן וכשחזרתי לקחת את בני ממנו, ואני כולי עם הריח "הנהדר" של הסיגריות, כנראה גרמתי לגירוי בנשימה שלו ומאותו רגע הוא התחיל להשתעל חזק. אני זוכרת שירדתי לאוטו כדי לנסוע הביתה ועדיין שמעתי את השיעול שלו עד המכונית. באותו רגע הבנתי משהו חשוב על עצמי - אני אדם מכור!!! אם אינני מסוגלת לחכות כמה שעות עם הסיגריות, ומרגישה צורך עז שאני ממש חייבת לעשן, זה צועק "שרית, את אדם מכור, נקודה!" ופה התחילה המודעות שלי לעצם היותי מכורה. הודעתי בקול רם לעצמי "שרית את מכורה, קחי את עצמך בידיים ותמצאי פיתרון!" וכך התחיל המסע שלי לגמילה. אני יודעת היום כמה פתטית הייתי עם הסיגריה וכמה תירוצים סיפקתי לעצמי כל השנים, שזה לא מפריע לי או שאני בעצם אוהבת את הסיגריה.

גם הכוססים לשעבר שעמם דיברתי, אמרו לי שהם מרגישים דומה. הרי הם אינם באמת אוהבים לראות את האצבעות שלהם כסוסות עד שלא נשארה להן ציפורן, אבל הצורך הזה לכסוס, עיוור אותם לאמת שהם בעצם מכורים להרגל. הם תירצו, בדומה למכורים אחרים, ולהרגלים שונים, שהם פשוט אוהבים את זה.

ההרגשה נכונה - אנחנו אוהבים את הפעולה שאנחנו עושים, בין אם זה לעשן, לכסוס, לאכול ועוד, אבל את התוצאה הסופית איננו אוהבים. אנו מוכנים להתעלם מהתוצאה ורק שלא נצטרך לוותר על הפעולה עצמה.

הרעיון פשוט, יש לקרוא לילד בשמו: "אני מכור לכסית-ציפורניים ואני יודע שאני יכול בלעדי הכסיסה, אבל אני בוחר שלא לעשות כך כי אני אוהב לכסוס!"

האם אתה באמת אוהב להיות אדם שכוסס ציפורניים? האם אתה באמת אוהב לראות את הדם שמסביב לציפורן? האם אתה באמת אוהב ללכת עם אצבעות סגורות כדי שלא יראו את הכסיסה שלך? האם אתה באמת אוהב לשמוע את ההערות מהסביבה ואת השאלה למה אתה כוסס? מה אתה בעצם אוהב? רק את הפעולה עצמה. כסיסת ציפורניים נחשבת בתור "הרגל לא־מקדם" - הרגל שאינו מסייע לנו לפתור מצבים וכיו"ב. אבל אפשר להפוך אותו להרגל מקדם אחר.

בפרקים הקודמים, תוארו כמה סיבות לכך שאנשים כוססים, תוכל דרכם לגלות את הסיבה האמתית לכך שאתה כוסס ופשוט לשנות את ההרגל. רוב המעשנים לשעבר מפסיקים לעשן ומתחילים להשמין. למה? משום שהם מחליפים הרגל אחד, העישון, בהרגל אחר, אכילה. לשניהם בסיס דומה - צורך נפשי "למלא את החסר" שמתבטא בצורך למלא את חלל הפה (אם לא בעשן אז באוכל). הם מחליפים הרגל לא־מקדם אחד בהרגל לא־מקדם אחר.

אני מזמינה אתכם להחליף את הרגל הכסיסה הלא־מקדם בהרגל מקדם שיכול לעזור ליצור שקט בראש. למשל, הרגל לנשום עמוק, להתרכז בנשימה: נשימות עמוקות - שלוש שאיפות וחמש נשיפות. הכוונה היא למצוא פעולה שתורמת יותר מאשר לכסוס...

אם אתם כוססים מתוך שעמום - תהיו מודע לכך: "אני כוסס עכשיו, כי אני משועמם", ושאלו את עצמכם, "מה אני יכול לעשות במקום הכסיסה? אמצא משהו שיקדם אותי ויפיג את השעמום."

כך, בכל פעם שיש משהו שגורם לכסוס, שאלו את השאלה "למה אני כוסס" ופשוט תחליפו את הרגל כסיסת הציפורניים בהרגל אחר - הרגל מקדם.

לסיכום: כל אחד יכול להפסיק לכסוס, גם אלה שאוהבים לכסוס ציפורניים. אבל תוכלו להודות בפני עצמכם, שלמעשה אתם אוהבים את הפעולה עצמה, ושאפשר להחליף אותה בפעולות אחרות מקדמות. אפשר לראות שאתם בעצם לא אוהבים להיות אנשים כוססים, אלא שאתם מכורים לפעולה.

תרגילים:

- בדקו את הסיבה האמתית מדוע אתם אוהבים לכסוס, מה זה מאפשר לכם? כתבו על כך בדפים המצורפים.
- כתבו שלושה הרגלים מקדמים שיכולים להחליף את הכסיסה.
- כתבו עשרה דברים טובים שאתם אוהבים לעשות.
- בכל פעם שאתם מתכוונים לכסוס את הציפורניים, שנייה לפני, בדקו אם עצמכם האם אתם אוהבים את עצמכם ברגע זה?

ועכשיו, אחרי תרגיל זה, אתם מוזמנים לכסוס!



פרק מס' 14

יתרונות

כסיסת ציפורניים

הפרק הזה מופיע מיד לאחר הפרק על הכוסס שאוהב לכסוס ציפורניים - המטרה היא לבדוק האם באמת יש יתרונות לכסיסה?

כפי שכבר צוין, הספר מתאים לאלה שבאמת רוצים להפסיק לכסוס, ולא לאלה שמאמינים שזה טוב או לאלו שאוהבים לכסוס. פרק זה מתאים דווקא לאלה שאוהבים לכסוס, כיוון שזהו פרק שיעודד אותם שיש יתרונות בכסיסת ציפורניים.

היש יתרונות בכסיסת ציפורניים?

- אתם מזוכיסטים, עם פצעים וכאבים באצבעות שמתמלאות במוגלה מרוב כסיסה ופציעות עד הבשר.
- אתם מאלה שאוהבים להתבייש ולהסתיר את האצבעות בחברה.
- אם אתה גבר, הרי שאתה אוהב להסתיר את האצבעות שלך בדיוט עם אישה שמוצאת חן בעיניך. או אם את אישה הרי שאת אוהבת להסתיר את האצבעות שלך בדיוט עם גבר שמוצא חן בעיניך.
- אם אתם פסיכולוג או פסיכולוגית שמדברים על שינוי הרגלים ומצבים בחיים, הרי שאתם מתנהגים בצביעות כיוון שאת ההרגלים שלכם אתם משמרים.
- אם אתם אוהבים להעניש את עצמכם, וייקחו לכם את הרגל הכסיסה, איך תוכלו להעניש את עצמכם?
- אם אתה איש עסקים מכובד, נפגש עם אנשים חשובים במשך היום, ומקבל יחס יפה מהם למרות הציפורניים הלא־מטופחות והלא־אסתטיות.
- אולי אתם אנשים, שחושבים את עצמם לפחדנים, שאינם מסוגלים להתמודד עם קשיים בלי לכסוס את הציפורניים או את העור שמסביב לציפורן.
- אולי אתם פשוט אוהבים להיות קניבלים שאוהבים לאכול את עצמם. אני ממליצה לשים קצת מלח ופלפל בשביל הטעם...

הספר הזה אינו מתאים לכם כי אתם רואים רק יתרונות הכסיסה!!!

לסיכום: בפרק זה ראינו כיצד אדם כוסס רואה את יתרונות הכסיסה ומשמר אותם כדי שלא ייקחו ממנו את ההרגל שעושה לו טוב כל כך בחיים.

אני שמחה שהגעת לקרוא עד כאן. חשוב לקחת בחשבון את כל ה"יתרונות" ולחשוב על שינוי.

תרגילים:

- רשמו את היתרונות שלכם לכיסית ציפורניים.
- רשמו מה תורמת לכם הכסיסה, מהי הסיבה שאתם משמרים את ההרגל.

פרק מס' 15

הסיבות העיקריות לפחד מקבלת החלטה

החלטה, לפי הגדרה מילונית, היא הכרעה, פסיקה, קביעה, בחירה, גמירת אומר וחריצת משפט. יש בכך הרבה מן הסופיות, כך שאם קיבלנו החלטה, היא סופית ואין דרך חזרה.

כשאנחנו חושבים על קבלת החלטה כדבר סופי, יש במחשבה משהו מפחיד ומרתיע מאוד (זאת לצד תחושת ההקלה כמובן). אם בחרתי בדרך מסוימת והחלטתי, במקרה שלנו, להפסיק לכסוס ציפורניים, אין דרך חזרה. במיוחד אם כסיסת הציפורניים העניקה לנו רוגע וביטחון, עצם ההחלטה להפסיק תגזול אותם. אבל למרות שהדבר נראה גורלי כל כך, תמיד נתונה בידינו האפשרות

לשנות. ההסתכלות על החלטה כגורלית וסופית מביאה לפחד לקבל החלטות. לכן חשוב להבין שהחלטה שנקבל אינה חייבת להיות סופית. לכל בחירה והחלטה יש מחיר, אבל היא אינה חייבת להיות סופית, בשונה מהחלטות שאינן ניתנות לשינוי כלל - למשל, כריתת איברים.

את ההשראה לכתובת הספר קיבלתי מנסיוני בהחלטה שלי להפסיק לעשן, מה שהביא אותי לזרוק את הסיגריה (ובכלל את כל החפיסה), זו קבלת ההחלטה ש"זהו - אני מפסיקה!"

ההחלטה הייתה מלווה בחשש רב: מה יהיה? איך אסתדר? מה אעשה כשהיה לי משעמם? מה אעשה כשאהיה עצבנית? אני באמת אוהבת לעשן, אז איך אני מוותרת על זה? חששות רבים, אבל ההחלטה היא שהובילה להצלחת הגמילה שלי מעישון. קודם כל לקבל החלטה, ומשם הדרך קלה.

הסיבות העיקריות לפחד מקבלת החלטה

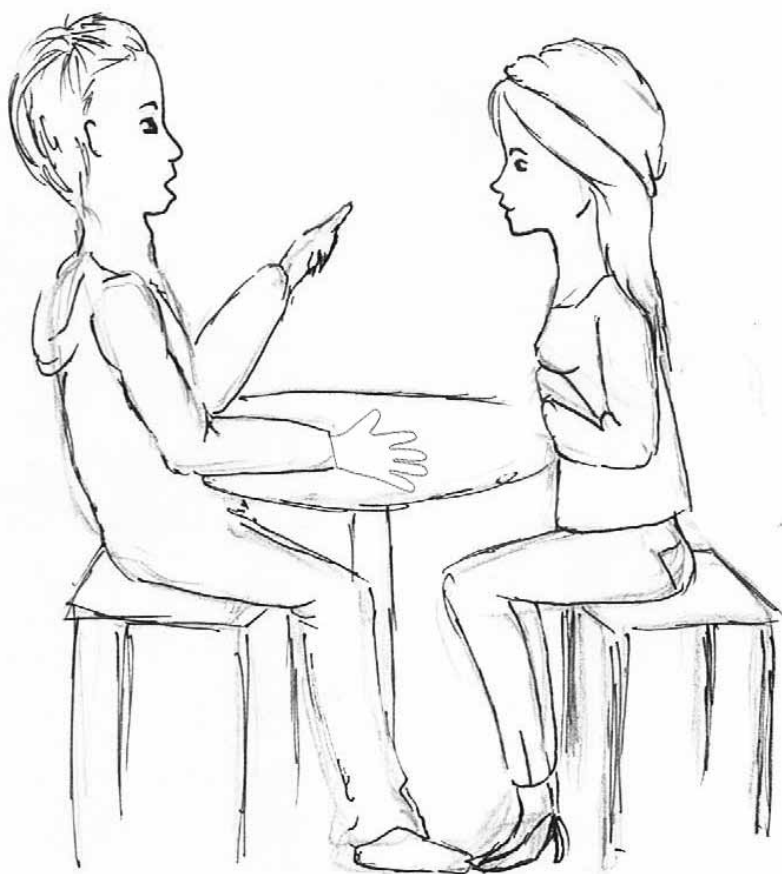
אנשים פוחדים לקבל החלטות, כי כרוכה בהן אחריות רבה, ויש מחיר לזה. קבלת החלטה או אחריות אינה מקום נוח וקל. יש אפשרות אחרת, והיא לא לקחת אחריות, ולא לקבל החלטה להחליט שכרגע אני נמצא בדפוס הקרבן ומשחק את הקרבן: "אני כוסס כי ההורים שלי כססו", "זה פשוט תורשתי", "אני לא יכול להפסיק", "זה לא בשליטתי". כל האמירות האלה משחררות אותנו מלקיחת אחריות והופכות אותנו לקרבן של נסיבות חיצוניות.

הסיבה העיקרית השנייה היא הפחד מכישלון. אנחנו פוחדים להיכשל, ולכן אנחנו נמנעים מלקבל החלטה. יש חידה יפה ששמעתי פעם: על הרציף יושבות חמש קרפדות. אחת מהן החליטה לקפוץ למים. כמה קרפדות נותרו על הרציף?

התשובה היא: חמש קרפדות, כי הקרפדה לא קפצה. היא רק החליטה שהיא קופצת.

לא מספיק רק להחליט. אנחנו צריכים לעשות פעולה בהתאם להחלטה. מייקל ג'ורדן, שחקן הכדורסל המפורסם, אמר פעם: "החטאתי יותר זריקות משקלעתי, וזו הסיבה שהייתי השחקן הטוב בעולם." מי שאינו זורק, אינו מחטיא אבל גם אף פעם אינו קולע. מי שמשותק מהפחד מכישלון, לא יקלע ולא ישיג תוצאות, ובמקרה שלנו, גמילה מכסיסת ציפורניים אנחנו נמשיך להתלונן ולחיות בחוסר שביעות רצון, אבל לא נפסיק לכסוס אם הפחד משתק אותנו.

המפתח להצלחה בגמילה מכסיסת ציפורניים הוא, קודם כל, קבלת החלטה!



תרגילים:

- **ערכו רשימה של שניים-שלושה מקרים שהיה לכם קשה לקבל החלטה והיום אתם שמחים שעשיתם אותה.**
- **רשמו מה הדבר הכי גרוע שיקרה לכם או שמפחיד אתכם אם תקבלו את ההחלטה להפסיק לכסוס.**
- **לאחר שרשמתם את שתי הרשימות, התבוננו ברשימה הראשונה - האם היו דברים שחשבתם שמפחידים אתכם ובכל זאת התגברתם עליהם?**
- **ואחרי שרשמתם את כל זה רשמו ליד אותן הצלחות מהרשימה הראשונה, מה עזר לכם לקבל את ההחלטה.**

פרק מס' 16

מהם התחליפים לכסיסה?

בפרק זה נבדוק אם יש תחליפים לכסיסת-ציפורניים ואם הם עוזרים להפסיק לכסוס.

בחנויות שונות בעולם קיימים שיטות ופטנטים להפסקת הרגלים לא-מקדמים, בדומה לכסיסת-ציפורניים. האם אפשרי לסמוך על תחליף, כמו למשל בניית-ציפורניים כדי לגרום למישהו להפסיק ולכסוס ציפורניים?

מניסיון של שנים רבות, הדבר נחלק לשניים: יש את אלה שהבנייה עוזרת להן, כי הן נהנות לראות שיש להן ציפורן מסודרת, הן נהנות לראות את הידיים שלהן אסתטיות ומטופחות. ויש נשים שלא משנה עד כמה

הציפורניים שלהן נראות מסודרות ומטופחות - עם הלק האדום או הפרנץ' הלבן שנותן לציפורן מראה מהמם - הן יוצאות בחיך ענק ואני שואלת "נו, הפעם תשמרי על הציפורניים? תראי כמה טוב זה עושה לך להסתכל עליהן!" והן מחייכות ולא אומרות מילה. יוצאות מהמכון שלי וחוזרות עם חצי יד כסוסה ולפעמים בלי ציפורניים כלל.

כשאני שואלת אותן "מה קרה? למה שוב? הרי זה היה כל כך יפה וכל כך שמחת כשיצאת מפה..." אחת מסתכלת עליי בחיך ואין לה מה להגיד, ואחרת אומרת לי "היה לי שבוע קשה מאוד, אל תשאלי..." והשלישית אומרת לי: "מהשעמום השבוע בעבודה..." ועוד ועוד תירוצים והסברים. יש כאלה שבטוחות שאם הייתי מסדרת להן את הציפורניים באופן קבוע גם בלי בנייה (כי אין להן בסיס ציפורן מספיק לבנייה), הן היו מתרגשות שהציפורניים הטבעיות שלהן יפות כל כך, מטופחות ומסודרות, והיו מפסיקות לכסוס. וכך הן היו באות מדי שבוע לטפל בציפורניים ולמרוח לק ומצליחות לגדל אותן. גם במקרה זה לחלקן הבנייה עוזרת לאורך זמן, ולחלקן לא.

"יש לי יותר מ-40 לקים ושום דבר לא עזר לי." "ניסיתי מרה, לקים מכל מיני צבעים... האם יש פיתרון לכסיסה? אני כבר מיואשת מעצמי..." אם כך, האם בניית ציפורניים או צביעת ציפורניים בלקים מכל מיני צבעים יכולות להוות תחליף לכסיסה?

יש גם מרה לציפורניים. אחרי מחקר מעמיק שבו בדקתי אם מרה עוזרת, מצאתי שיש כאלה שזה עזר להם, כי הם נגעלו מהטעם של לק המרה ולא היו מסוגלים להכניס את האצבע לפה, וכתוצאה הציפורן שלהם גדלה והם לא כססו אותה יותר.

יש אלה שמרחו מרה על הציפורניים והטעם בהתחלה באמת הגעיל אותם, אבל הם סיפרו לי שמהר מאוד התרגלו לטעם וחזרו לכסוס: "שמת

לק מרה על הציפורניים. הטעם היה מגעיל בהתחלה אבל לאט לאט זה נעשה כאילו אתה רגיל לטעם הזה - מר אבל אכיל."

אם כן, האם המרה יכולה לעזור?

יש בעולם כל מיני שיטות, כמו היפנוזה, גשר על השיניים ועוד ועוד... יש כאלה שהתחליפים עזרו להם ויש כאלה שלא.

מדוע התחליפים אינם עוזרים לכל מי שמנסה אותם? יש אנשים שההתמכרות שלהם קלה באופן יחסי ובמקרה זה תחליפים יכולים לעזור להם לעומת כאלה שמכורים מאוד ושום תחליף שאתן להם לא יעזור עד שהם ישנו את הרגל הכסיסה באופן אוטומטי במקום הסימפטום החיצוני.

לרוב, התחליפים עוזרים באופן זמני והאנשים אינם באמת לכך מודעים שנגמלו. לדוגמה, כאשר הייתי בהיריון עם הבן הגדול שלי, הפסקתי לעשן. גם בתקופה שהנקתי אותו, לא עישנתי. באחד הימים רציתי לצאת לעבוד כשכירה בתחום שלי וכששאלו בראיון עבודה אם אני מעשנת, אמרתי "כרגע אני לא מעשנת כי אני מניקה, אבל אני אדם מעשן." אחרי שהפסקתי להניק, מובן שחזרתי לעשן.

מה שקורה אצל אותן לקוחות שלי שבונות ציפורניים ואינן כוססות את הבנייה זה שהן אומרות לי שהן אינן מאמינות שהבנייה גמלה אותן מלכסוס ושהיא רק עוזרת להן לשמור על הציפורניים, ושברגע שהן יורידו את הבנייה הן שוב יחזרו לכסוס אותן. לכן הגמילה חייבת להיות פנימית, מתוך הבנה עמוקה של הצורך לא לכסוס ציפורניים. אם אני באמת רוצה להפסיק לכסוס אז עליי להחליף את ההרגל שאינו תורם לי, להרגל שתורם לי.

אני מאמינה שיש להם תחליפים עוזרים, הם אלה שהיו צריכים איזו

דחיפה קלה, כוח רצון, ולכן הגמילה הצליחה להם. גם אני, בתהליך הגמילה מעישון, הפעלתי כוח רצון, לעסתי מסטיק, זה עזר לתקופה של תשעה או עשרה חודשים ואז שוב חזרתי לעשן עד שגיליתי את הדרך להפסקת העישון שהזכרתי בספר.

התחליפים יכולים לעזור להפסיק את ההרגל שאינו תורם ומקדם אך לתקופה זמנית, במידה וההתמכרות ממש חזקה. לדוגמה אם ניקח אדם שמעשן סיגריה אחת או שניים ביום, יהיה לו קל יותר לקחת תחליף ולהפסיק לעשן מאשר אדם שמעשן חפיסה עד חפיסה וחצי ביום.

בפרק זה אני שמה דגש על המכורים "הכבדים", כאלה שלא משנה מה יקבלו כתחליף, זה לא יעזור. בדומה לאותם מעשנים שלוקחים כתחליף סיגריה אלקטרונית, או סיגריה מפלסטיק, או מדבקות ניקוטין - יש שהצליחו להיגמל מעישון בעזרת התחליפים, ויש כאלה שלא.

אני רוצה להדגיש לכל אלה שלא הצליחו להיגמל מכסיסה, שיש אפשרות להצליח להפסיק לכסוס ציפורניים, והם יכולים להיות מאלה שהצליחו. אם הם יעקבו אחרי השיטה שלי גם הם יכולים להפסיק לכסוס.

לסיכום: בפרק הזה דיברנו על התחליפים שיש בשוק והאם התחליפים האלו יכולים לעזור להפסיק לכסוס ציפורניים. למי זה עוזר, ולמי לא ומדוע תחליפים אינם תמיד עוזרים.

תרגילים:

- שבו כמה דקות עם עצמכם והכינו רשימה של הרגלים ששיניתם או שהפסקתם בחיים שלכם. (אם עובר לכם בראש שלא הצלחתם לשנות או להפסיק אף לא הרגל אחד, תוכלו לרשום "התחלתי ללכת לשירותים ולא לעשות בחיתול, " או אם מצצתם מוצץ והפסקתם למצוץ, וכדומה. אני מאמינה שלכל אחד יש משהו שהוא שינה או נגמל ממנו).
- תעשו רשימה של 5-10 של תחליפים אפשריים לכסיסה, כל מיני הרגלים שיכולים לתרום לכם במקום לכסוס את הציפורן.



תלויקים אפשריים לכסוסה

.1

.2

.3

.4

.5

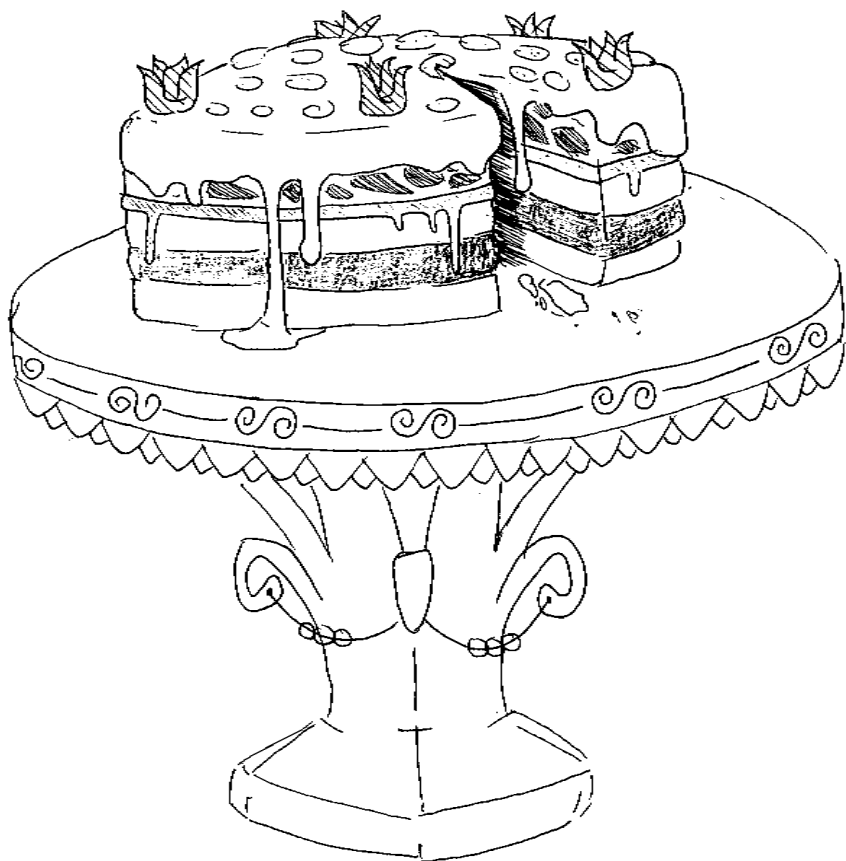
.6

.7

.8

.9

.10



פרק מס' 17

התמכרות סמויה

לאורך השנים שבהן עסקתי בטיפוח ידיים ורגליים בקרב לקוחותיי, גיליתי תופעה מעניינת: כסיסת־העור מסביב לציפורן. ללקוחות רבות בניית־הציפורניים, עזרה להן להפסיק לכסוס את הציפורניים, והן חשבו שסוף סוף נגמלו מהכסיסה. אבל אז ראיתי שיש להן פצעים מסביב לציפורן והבנתי שהן פשוט עברו מהרגל כסיסת־הציפורן להרגל כסיסת־העור.

כסיסת־העור נובעת מהסיבות שתוארו בפרקים הקודמים. כאשר מכניסים את האצבע לפה ומתחילים להתעסק איתה מתוך כוונה לא מודעת "לסדר" את הציפורן, יוצא שהיא אכולה לגמרי. לעתים, כאשר כוססים את העור שמסביב לציפורן, מושכים את העור לא נכון ונוצר פצע

מכאיב, ואפילו נוצרת דלקת של ממש בצד הציפורן.

יישור הציפורן וסידורה מזכירים את אלה ש"מיישרים עוגה". אתם בוודאי מכירים את ההרגל הזה, כאשר חותכים עוגה לאורחים ואז חייבים ליישר אותה ולסדר אותה - הרי לא יפה להשאיר אותה ככה, לא ישרה - וכך אוכלים שורה ועוד שורה, עד שבסוף אוכלים את כל העוגה.

זו נטייה ששמעתי עליה מאנשים רבים שאצלם זה הרגל קבוע. הדבר מזכיר מאוד את יישור הציפורן או "סידור" העור שמסביב לציפורן. אלה ש"מסדרים" את העור אינם מודעים לכך שהם מכורים, מכורים להכניס כל דבר לפה, והעיקר שלא לדבר ולא להבין מה הם בעצם רוצים וצריכים. במקום זאת הם, באופן אוטומטי, מכניסים את היד לתוך הפה.

ביקשתי מלקוחה שלי לשים לב מדוע היא מרגישה צורך לכסוס את הציפורן, ובכל פעם שהיא שמה את היד בתוך הפה, לבדוק למה היא עושה זאת. אמרתי לה "אין צורך שתוציאי את היד מהפה או שתפסיקי לכסוס. רק שימי לב, כדי שיהיו לי סיבות והרגלים נוספים לספר שאני כותבת."

אותה לקוחה חזרה אחרי שלושה שבועות (מילוי של ציפורניים עושים בין שבועיים לשלושה שבועות), וסיפרה שהיא עמדה להכניס את האצבע לפה בכל פעם שהיא כעסה וחיפשה דרך להירגע, או כשהיא הייתה בשיעור והשתעממה מאוד. ואז היא הוסיפה - "אבל לא כססתי. רק הכנסתי את היד לפה." היא חשבה "זהו נגמלתי מהכסיסה, איזה כיף לי." בהתחלה רק הקשבתי לה, עוד לא התחלתי את הטיפול ולא ראיתי את היד שלה. כשהתחלתי את הטיפול ראיתי שהיא באמת לא כססה את הציפורן אבל היד שלה התמלאה בפצעים מסביב לציפורניים. שאלתי אותה "ומה זה?" והיא אמרה "אה זה, זה כלום - היה לי עור בצד שממש הרגיז אותי והייתי חייבת להוריד אותו."

זוהי התמכרות סמויה - המחשבה שהכסיסה אמנם הופסקה, ובמקביל לכסוס את העור מסביב לציפורן. זה ממש אותה גברת בשינוי אדרת.

כשהפסקתי לעשן סיגריות, פתחתי את דלת המקרר לעתים קרובות יותר והתחלתי לעלות קצת במשקל. תפסתי את עצמי ושאלתי "מה את עושה, החלפת הרגל רע אחד בהרגל רע אחר". השתדלתי להיות מודעת יותר למה שאני מכניסה לפה שלי ובדקתי בכל פעם כשפתחתי את המקרר, האם אני רעבה? או שאני סתם רוצה לאכול מצורך נפשי או רגשי". באופן זה, גם את הרגל פתיחת דלת המקרר התחלתי למגר, כי הבנתי שאני מחליפה התמכרות בהתמכרות אחרת.

אוכל או סיגריה לא באמת יעזרו כדי להירגע, או להתרכז, או להיות פחות משועממת. זה פשוט לא יתרום לי. בכל פעם שרציתי להכניס סיגריה לפה, גם אחרי שנגמלתי, הייתי שואלת את עצמי "שרית האם זה יקדם אותך? האם זה יעזור לך?" ואז הייתי מחפשת עם עצמי מה כן יעזור לי, ופעמים רבות גיליתי שאני בעצם לא צריכה את זה. כמו שזה היה בא, בפתאומיות, ככה זה היה נעלם. ככל שעובר הזמן הרצון לעשן סיגריה בא והולך מהר יותר, כך שלפעמים זה חולף מהר כל כך ואינני צריכה להתעסק יותר מדי בשאלות.

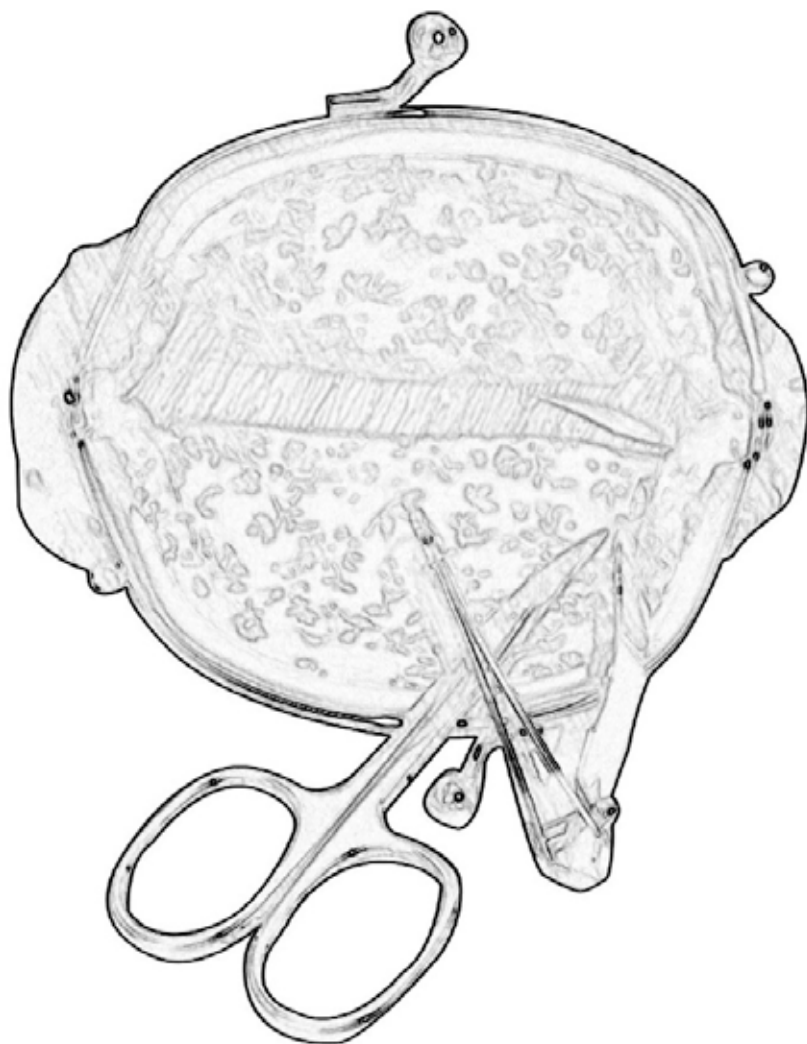
כסיסת העור, או "סידור" העור שמסביב לציפורן, כמו שהלקוחות שלי אומרות לי, זו ממש אותה התמכרות כמו כסיסת ציפורניים.

שמעתי גם על סידור הציפורן עם היד ברגליים, בציפורניים של הרגליים. זה ממש אותו רעיון של סידור העור מסביב לציפורניים. שמעתי על אלה שתולשים את הציפורן ברגליים עד זוב דם, ממש כמו את העור שמסביב לציפורן. התנהגות כזו נובעת מאותן סיבות ומאותם הרגלים, וזו אותה ההתמכרות, אלא שבמקרה זה לא מכניסים דבר לפה.

בהמשך תקראו על הפיתרון לכל ההתמכרות הזאת אבל עד אז אינני מבקשת מכם להפסיק לכסוס, או להפסיק "לסדר" את העור שמסביב לציפורן, או להפסיק לתלוש את הציפורניים ברגליים, אלא פשוט לשים לב שאתם עושים זאת.

תרגילים:

- התבוננו על העור שאתם רוצים לאכול כי זה מציק לכם, ותשאלו שאלה אחת: האם זה באמת מרצון אסתטי או שמא רצון לכסוס?
- קנו קוצץ ציפורניים קטן שיכול להיות בתיק או במכונת (זה יעזור לכם בהמשך להספקת כסיסת־העור).



נקודות למחשבה:

פרק מס' 18

שתי סיבות לכישלון הגמילה

במקרים רבים בחיים רואים שאין תוצאות מוחלטות וכיוון שאנשים שונים זה מזה, בעלי ניסיון חיים שונה, לא כל אחד יכול להצליח מיד בגמילה. יש כמה סיבות לכישלון או לקושי בגמילה מכסיסת ציפורניים:

הראשונה - זמינות הציפורניים, הן אתכם כל הזמן. זאת להבדיל מסיגריה, שהרי הסיגריה שהאדם מעשן נגמרת, ואם החלטתם להפסיק לעשן כבר לא תקנו סיגריות, כך שהן אינן זמינות או נגישות. הציפורניים "הולכות" אתנו לכל מקום. לכן חשוב שתמיד תזכרו שאין דבר כזה "רק ציפורן אחת", או "רק ליישר אותה", או "רק את הקצה של העור מסביב לציפורן," כי זהו פח שבו תיפלו: מיד תרצו "לטפל" בעוד ציפורן ובעוד ציפורן. הסיבה השנייה היא יום גרוע. תמיד תזכרו שגם לפני שהפסקתם לכסוס

היו לכם ימים טובים או ימים גרועים. בחיים יש תמיד עליות וירידות, ממש כמו שמסתכלים במוניטור בבית חולים: כאשר אדם חי, הקו במוניטור נע פעם למעלה ופעם למטה וכאשר אדם מת, הקו במוניטור הופך לקו ישר וארוך. אתם בטח לא רוצים להיות במקום של קו ישר בלי ירידות או עליות. אני מזכירה לכם שאם הפסקתם לכסוס מהפעלת כוח הרצון שלכם, מזמן הייתם נשברים. אם המחשבה היא "אני מפסיד משהו, אני לא מרוויח," אזי נשתוקק למה שנפסיד. אני זוכרת שבכל פעם שהייתי אומרת "אני מתחילה דיאטה" מיד נעשיתי רעבה. ממש מדהים איך ברגע שאתה מכריח את עצמך לוותר על משהו אתה משתוקק אליו יותר. כך שאם יש לנו יום רע ואנחנו בוחרים לראות את עצמנו כקרבן ותשתלט עלינו המחשבה "אני מוותר על כסיסת ציפורניים" - היום הגרוע יהפוך להיות גרוע הרבה יותר כי רגשות האשמה יתווספו לתחושת ההפסד.

אם אתם נמצאים ביום גרוע חשוב שתזכירו לעצמכם שלפעמים יש ימים כאלה וזה ממש לא נורא, ובכלל אין קשר להפסקת הכסיסה. תיזכרו שזה כמו ים סוער: בים, גם כאשר הגלים גבוהים מאוד, לבסוף הגל מגיע לחוף ונרגע.

במקום להיכנס למתח או לדכדוך, תנשמו נשימה עמוקה ותזכירו לעצמכם שאם תחזרו לכסוס זה לא יעזור לכם ולא יהפוך את היום מגרוע לטוב. הבטיחו לעצמכם שמחר יהיה יום טוב הרבה יותר וחפשו משהו חיובי אצלכם, כמו למשל "איזה כיף אני כבר לא אדם כוסס!" פרגנו לעצמכם. כשאני במצב רוח לא טוב, אני מחפשת על מה יש לי להודות בחיים שלי - שלוש עד חמש תודות, ואני נכנסת לפרופורציה. לפעמים אני מודה על איזה יום יפה יש בחוץ, או על כך שיש לי שני בנים מדהימים, אני מודה על הלקוחות הנפלאות שמגיעות אליי בנאמנות הרבה שנים. כל פעם, אני מוצאת על מה להודות, וזה משתנה מפעם לפעם.

הבינו, הייתי מעשנת כבדה וברגע שהשתחררתי מהתלות הזאת, זו הייתה

המתנה הכי נפלאה עבורי. גם כשעברתי תקופות קשות כמו גירושין והשתוקקתי לסיגריה, הייתי נושמת נשימה עמוקה ושואלת את עצמי "נו שרית, נגיד ועכשיו הדלקת סיגריה ועישנת, האם זה יתקן את המצב שלך, האם זה שווה את החלקיק שנייה להרוס לעצמך ולעשן עכשיו סיגריה?" וכך אחרי פחות מדקה הצורך העז לעשן נעלם כלא היה. ככה זה היה חוזר כל כמה חודשים והיום, שש שנים ללא עישון, הרגעים האלה אינם קורים יותר. ברגע שהאסימון נופל והופכים להיות אדם חופשי מתלות כסיסת ציפורניים, מבינים עד כמה מיותר היה להיות במקום הזה. זה הלקח ממה שעבר עליי ועל לקוחות שלי שהפסיקו לכסוס.

הרעיון הוא להבין שהימים הגרועים שלכם אינם קשורים לשאלה האם אתם כוססים עכשיו או שלא. אותו דבר אני אומרת גם לאלה שכססו מהצורך להתרכז או משעמום: תזכירו לעצמכם שברגעי משבר, אינכם צריכים את הכסיסה לא של העור ולא של הציפורניים. לא זה ולא זה יגרמו לכם להתרכז או להיות משועממים פחות.

לסיכום, יש שני מצבים שעלולים לגרום לכם "ליפול" ולחזור לכסוס: המצב הראשון, המחשבה שמאחר והציפורניים זמינות עשרים וארבע שעות אתם יכולים לכסוס "רק" ציפורן אחת. אני מזכירה לכם שזה ממש כמו האלכוהוליסט לשעבר, שאסור לו לטעום אפילו לגימה אחת של יין בקידוש, ולא הוא חוזר ישר לבקבוק. גם אצלכם - "יישור" ציפורן אחת או רק "סידור" שלה, או אפילו נגיעה רק בקצה העור שמסביב לציפורן, ואתם מייד חוזרים לכסוס. זכרו זאת!

המצב השני לכישלון הוא היום הגרוע. אז תנשמו נשימה עמוקה, תזכירו לעצמכם עד כמה נפלאים אתם ועל מה יש לכם להודות בחיים. היזכרו בכל מיני הצלחות שלכם. זה עוזר לשנות תדר. והכי חשוב שתזכרו שלא משנה כמה ציפורניים תכססו זה לא יהפוך את היום שלכם ליום טוב. אז לא חבל לחזור אחורה?

תרגילים:

- **ערכו רשימה של 30 דברים טובים שיש לכם בחיים שהייתם שמחים להודות עליהם.**
- **קראו כל יום חמש תודות מהרשימה וכשתגמרו את הסבב תתחילו שוב מהתחלה.**
- **תרגלו את הנשימות, כל יום לפני השינה ספרו את נשימות זו אחר זו. מתבוננים מהנשימה שנכנסת לאף וסופרים אותה.**



פרק מס' 19

הגמילה

פרק זה הוא הפרק שאנשים בדרך כלל מחפשים עוד לפני שמתחילים קריאת הספר, כי טבע האדם הוא לחפש קיצורי דרך. והרי כל המטרה היא להיגמל, אז מדוע שלא נדלג לכאן?

צר לי לאכזב אתכם! אם באמת רציתם להיגמל מכסיסת ציפורניים, הרי שפרק זה לא יפרט "פיתרון מקוצר." כדי להפסיק כל הרגל, יש לעבור תהליך.

לפניכם פירוט התהליך הגמילה בארבעה שלבים. לא מומלץ לוותר על אחד השלבים ולא מומלץ לקפוץ ביניהם אלא לעבור ביסודיות בין שלב

לשלב עד למיצוי מלא של התהליך.

השלב הראשון:

השלב החשוב ביותר בתהליך הוא הרצון להפסיק לכסוס! הרצון צריך לבוא מבפנים. אם אנחנו רוצים להיגמל מכסיסת ציפורניים, עלינו להתמקד בכך באמצעות הרצון. הרצון מאפשר לנו לא להרפות מהרעיון להפסיק לכסוס ציפורניים, ולהתמקד ברעיון הגמילה מכסיסת הציפורניים למרות כל הפיתויים אשר יוצצו מסביב.

השלב השני:

העלאת רמת המודעות. ברגע שמתחילים לחשוב מדוע אנו עושים פעולה מסוימת (ומוציאים את המודעות מהפעולה האוטומטית), רמת המודעות עולה. אנו מבינים שפעולות מסוימות - למשל כסיסת ציפורניים - נובעות מצרכים אחרים מאשר הצורך שעל פני השטח.

קיימת בנו היכולת להשיג כל דבר שרק נרצה וכל מה שעלינו לעשות הוא להרחיב את רמת המודעות. כל מה שיש לנו בחיים מבטא באופן ישיר את רמת המודעות שלנו.

אם ברצוננו לשנות הרגלים לא־מקדמים, עלינו להתייחס אליהם בצורה מודעת כדי להעלות את רמת המודעות שלנו.

השינוי ברמת המודעות שלכם מתרחש כבר עכשיו, בעודכם קוראים ספר זה. תהיה לכם הבנה חדשה לגבי האופן שבו אתם פועלים ולגבי הדרך שבה תפסיקו לכסוס ציפורניים.

לדוגמה, רמת המודעות שלי כהורה עולה ועולה ובזכות העלאת רמת המודעות אני הופכת להיות אימא קשובה יותר לצרכי ילדיה, לאימא יותר טובה. אם רמת המודעות שלי הייתה נמוכה בתחום ההורות אני מאמינה

שהייתי חווה קשיים רבים יותר לעומת חוויית ההורות שלי כיום. ככל שאני משקיעה לעלות את רמת המודעות, על ידי מחשבה תחילה או על ידי שאילת שאלות כמו "מדוע אני עושה זאת?" "מדוע אני מתרגזת?" או "מה באמת מפריע לי?" כך רמת התסכול וכעס מול הילדים הולכת ופוחתת.

דוגמה נוספת: אם אדם שרוצה להשקיע בבורסה ישקיע רק לפי המזל, אז רמת הסיכוי שלו להרוויח תהיה נמוכה יותר, לעומת זאת אדם, שהלך ללמוד את התחום והעלה את רמת המודעות שלו למתי נכון להשקיע, במה להשקיע הרי שהרווחים שהניב יהיו רבים יותר בעתיד.

הכרחי להבין למה אנחנו כוססים, מה מאפשרת לנו הכסיסה או מה הביא אותנו למקום שאנחנו צריכים או רוצים לכסוס. חשוב לקרוא את כל הספר לפי סדר הפרקים הכתובים. למבנה הפרקים בספר ולתרגילים המצוינים לאחר כל פרק חשיבות גדולה מאוד. כתיבת התשובות תעלה את רמת המודעות שלנו על עצמנו.

השלב השלישי :

זהו שלב חשוב מאוד בתהליך הגמילה. לאחר שקראתם את כל הספר ועניתם על כל התרגילים - מגיע השלב הקריטי, שלב ההחלטה!!

כל דבר שאנו רוצים להשיג בחיים, חייב להיות מלווה בהחלטה.

גם ברמה הפשוטה של חיי היום יום, קיימות החלטות רבות: למשל בבוקר אנו מחליטים מה אנחנו רוצים לאכול או לשתות. קודם מחליטים ולאחר מכן מבצעים את ההחלטה.

השלב שבו אנו חושבים ש"היום אני מחליט שהכי מתאים לי להפסיק לכסוס!" חשוב ביותר. יש לציין שבחירת היום חשובה גם כן, שכן לא נרצה

התחיל בתהליך הגמילה לפני אירוע חשוב או מלחיץ. מומלץ שההחלטה תתקבל בתקופה טובה ורגועה.

השלב הרביעי:

כל גמילה מהרגל, ולא משנה מאיזה הרגל רוצים להיגמל - עישון או אלכוהול, מוצץ או חיתולים - דורשת לפחות שלושה שבועות ברצף. תהליך הגמילה נמשך כ-21 יום ברצף כך שאם מפסיקים באמצע, אפילו ליום אחד, צריך להתחיל לספור שוב 21 יום.

כשמחליטים להפסיק לכסוס ציפורניים, צריך לדעת שיהיו ימים קשים גם אחרי ההחלטה, אך חשוב לזכור שאחרי 21 ימים ברצף תחול תחושת הארה, "נפל לי האסימון". הרגשה שתביא אותך לשאול את עצמך "למה בכלל כססתי? ממש לא הייתי צריך את זה!"

כשהתחלתי בתהליך הגמילה מעישון, ההרגשה הייתה קשה, כי בגמילה מסיגריות הגוף זקוק להיגמל מניקוטין והגמילה אינה מנטלית בלבד. ידעתי שצריך לחכות חמישה ימים עד שהגוף לא יזדקק לניקוטין. אני זוכרת שהיום החמישי היה היום הקשה ביותר, אבל זכרתי שצריך חמישה ימים לגמילה פיזית, והתאפקתי בכל הכוח. אמרתי לעצמי, נראה איך ארגיש אחרי חמישה ימים, מה יש לי להפסיד? אחרי כן עוד צריך היה לעבור 21 ימי גמילה, ובכל פעם שהרגשתי צורך להכניס סיגריה לפה בדקתי למה אני רוצה סיגריה. דמיינתי את הסיגריה בפה והצורך פשוט עבר לי. אתן דוגמה: ביום שהייתי עצבנית וכהרגלי הקבוע הייתי נרגעת מסיגריה (אבל אינני יכולה, כי החלטתי שאני לא מעשנת יותר ואני צריכה לעבור תקופת גמילה), אמרתי לעצמי: "טוב, שרית, עכשיו דמייני שיש לך סיגריה בפה והעצבנות עוברת. נכון שהסיגריה לא מעבירה את העצבנות, בדומה לכסיסת ציפורניים, אבל נאמר שכן." וכך דמיינתי לי את הסיגריה בפה. ממש הרגשתי איך אני שואפת את האוויר מהסיגריה, ולא האמנתי איך אחרי כמה שניות - לא דקות אלא שניות - הצורך בסיגריה עבר,

והתעסקתי בפתרון הבעיה שהובילה לעצבנות, ולא התעלמתי ממנה, כפי שנהגתי שנים.

גם אתם יכולים לנהוג באותה צורה: בכל פעם שאתם רוצים לכסוס, דמיינו את האצבע נכנסת לפה. אתם בטח אומרים, "נו בטח, סיגריות לא תמיד זמינות כך שיש מקרים שאפשר רק לדמיין אותן. לעומת זאת האצבעות תמיד אתנו." אז יש לי חדשות בשבילכם: כיום, בכל קיוסק יש סיגריות, בכל מכולת וסופר מוכרים גם סיגריות בודדות ולא צריך אפילו לקנות קופסה שלמה. בעידן שבו אפילו לכל נער יש סיגריות, הן הופכות לזמינות מאוד.

לאחר קבלת ההחלטה להפסיק לכסוס תראו שאומנם הציפורניים שלכם זמינות, אך לא תרצו להכניס אותן לפה, בכל אופן לא בתחילת תקופת הניסיון. אני מאמינה שתמצו לתת לעצמכם הזדמנות לנסות שלא לכסוס ציפורניים 21 יום ברצף. הרי מה יש לכם להפסיד - תמיד תוכלו לחזור לכסוס. רק תנו לעצמכם 21 ימים ברצף.

אני מבטיחה לכם שאחרי 21 הימים ברצף, תראו את השינוי. תראו ותרגישו בשינוי וממש לא תרצו להכניס את הציפורן לפה. היא גם תגדל ותהיה יפה, ויהיה לכם חבל לקלקל אותה. אבל אני חייבת להזהיר אתכן, הנשים, אחרי שהציפורניים תהיינה יפות תירצו לטפח אותן בלק יפה או בדוגמות יפות...

אשתף אתכם בסיפור על לקוחה, פסיכולוגית קלינית בכירה. כשפגשתי אותה בפעם הראשונה, הייתי אז בתחילת דרכי במקצוע, היא אמרה לי שהיא רוצה לעשות אצלי מניקור אבל היא לא יכולה, כי היא כוססת את הציפורניים. הסתכלתי עליה בתדהמה, כי לא יכולתי להאמין שפסיכולוגית קלינית, שלפי תפיסת העולם שלי אמורה לטפל באנשים, יכולה לכסוס ציפורניים... לא אמרתי לה כלום על העניין, רק שאלתי אותה אם היא רוצה

שבכל זאת אבדוק מה אוכל לעשות כדי לעזור לה. היא הביעה ספקנות, אבל בכל זאת הסכימה להפקיד בידי את האצבעות שלה ואת מה שנשאר לה מהציפורניים. למרבה המזל, היא כססה אותם לא עד סוף, אלא רק עד החלק הלבן של הציפורן, כך שעוד היה לי על מה לעבוד. שייפתי את מה שנשאר, מרחתי לק בסיס וציירתי לה דוגמה של פרחים על כל ציפורן וציפורן, בכל עשר האצבעות. היא לא האמינה שהיד שלה נראית כל כך יפה, והחליטה שהיא שומרת עליהן. וכך כל שבוע או שבועיים הייתי שומעת ממנה לקביעת תור. עברו להם כמה שבועות ויותר לא שמעתי ממנה, היא סיפרה לי שהיא נגמלה, ושמחתי מאוד.

לאחר מספר חודשים שמעתי ממנה שוב. "שרית, אני חייבת אותך שוב. חזרתי לכסוס ואני רוצה לקבוע תור למניקור ומריחת לק לפני שאני מחסלת את כל הציפורניים." קבענו וציירתי לה את הדוגמה האהובה עליה, פרחים, וכך שוב כל שבוע־שבועיים נפגשנו לטיפול.

כיום אחרי כמה שנים של טיפוח הציפורניים לאותה לקוחה יש ציפורניים טבעיות שהיא גאה בהן.

סיפרתי לכם את הסיפור הזה, כי חשוב לי להזהיר שגם אם נגמלתם ואתם כבר לא כוססים, תמיד יופיעו פיתויים ותעלה המחשבה "אם הצלחתי להפסיק לכסוס פעם אחת אוכל לעשות זאת שוב." או שתגידו לעצמכם "נו טוב, רק ציפורן אחת." אז זהו, שלא. חשוב מאוד לזכור שתמיד תשארו כוססי־ציפורניים גם אם נגמלתם. שוב ושוב יעלה הצורך.

חשבו על אלכוהוליסט שנגמל משתייה ואסור לו לטעום אפילו יין הקידוש, כי זה יזכיר לו את ההרגשה הנעימה שהייתה בתקופה שהוא שתיח, ההרגשה שהרגיעה אותו, שהשתיקה לו את הסבל שהרגיש, את השיח הפנימי שהיה לו בראש. הוא עלול לשכוח את תקופת הסבל בגמילה או

בכלל למה הוא רצה להפסיק. אני יכולה לספר לכם שגם אחרי כמה שנים ללא עישון, בתקופה קשה כמו גירושין, רציתי מאוד לעשן ואמרתי לעצמי "רק סיגריה אחת." אבל זכרתי שאני בעצם כמו אלכוהוליסטית ושאסור לי. נשמתי כמה נשימות וחיפשתי תעסוקה אחרת והצורך פשוט עבר.

צריך להתייחס לעניין חשוב נוסף, והוא החלפת הרגלים. חשוב מאוד לדעת שכאשר אתם מפסיקים לכסוס אתם חייבים למצוא לכם הרגל אחר, שלא יזיק לכם במהלך הגמילה. אני מבטיחה לכם, שאחרי שתחלוף תקופה שתפסיקו לכסוס לא תזדקקו לתחליף יותר, אלא רק בתקופות משבר. כשמפסיקים לעשן עלולים להעלות במשקל. זה קורה כי הם לא מצאו הרגל אחר, וכשהפה אינו עסוק בסיגריה הוא מחפש אוכל. גם אני הייתי בין המשמינים - עליתי שמונה ק"ג - אבל מהר מאוד התאזנתי והורדתי אותם, כך שאפשרי להפסיק לכסוס, גם אתם יכולים!!

שש שנים חלפו מאז נגמלתי מעישון. בשנה החמישית כבר לא היה לי צורך בכלל לעשן, כאילו מעולם לא עישנתי. ולפני הגמילה יכולתי לעשן גם שתי חפיסות סיגריות ביום, כך שאני יודעת בוודאות שאפשר להפסיק לכסוס ציפורניים כפי שניתן להיגמל מעישון. הכי חשוב להיצמד לשיטה וכמובן לרצות בזה.

לסיכום:

הפסקת כסיסת הציפורניים בנויה מארבעה שלבים:

השלב הראשון - הרצון

השלב השני- העלאת המודעות

השלב השלישי - קבלת ההחלטה

השלב הרביעי - 21 ימי גמילה

עיברו על כל ארבעת השלבים ואני מבטיחה לכם הצלחה בהפסקת כסיסת הציפורניים.

נקודות אמאשבה:

פרק מס' 20

מצבי פיתוי לחזור לכסוס

בפרק זה נשים דגש על התמודדות מול הפיתוי לחזור לכסוס, ואיך להימנע ממצבים שבהם עולה הפיתוי.

לפני שמקבלים את ההחלטה - עכשיו אני מפסיק לכסוס - עולה הפחד: כיצד אסתדר בלי זה. הצעתי ללקוחה בזמן טיפול: "בואי תתחייבי עכשיו שעד הטיפול הבא לא תכססי." היא כמובן עוד לא קראה את הספר ולא הכירה את השיטה. היא הביטה בי בעיניים מבוהלות. אמרתי לה: זה בסך הכל לשבועיים (בד"כ אצל הלקוחות שכוססות ציפורניים, בניית ציפורניים מחזיקה שלושה שבועות ולפעמים יותר. אצלי כל הכוססות באות לטיפול של פעם בשבועיים במקום פעם בשלושה שבועות). היא ענתה לי "אני מחליטה שלא להחליט." היא ממש התעקשה שלא לקבל את ההחלטה.

כיום, אחרי חודשיים שהיא אצלי בטיפוח הציפורניים, היא נגמלה מכסיסת הציפורניים והיא באה אליי פעם בשלושה עד שלושה וחצי שבועות.

הפחד העיקרי של כל נגמל מכסיסה, ובוודאי מעישון, הוא: "איך אסתדר בלי זה." זה פחד שאינו נגרם מייסורי הגמילה אלא שפחד רגשי מהחיים ללא כסיסה, פחד מהלא נודע. כמו בכל דבר בחיים, אם איננו יודעים למה לצפות, רגשית ופיסית, אנחנו אחוזי פחד. צריך להבין שפחד שווה לציפייה לכאב. פחד הוא בעצם רעיון חדש שנכנס לחלק המודע במחשבות שלנו. הרעיון החדש הזה רוצה להחליף רעיון ישן שאינו מוכן לפנות מקום לרעיון החדש.

אני זוכרת שבתחילת הגמילה שלי מעישון, לפני שהבנתי כמה קל עבורי להפסיק לעשן, הייתי מפעילה את כוח הרצון שלי (הוא חזק מאוד כשאני צריכה אותו), וקיבלתי החלטה להפסיק לעשן. אני זוכרת שעשישנתי את הסיגריות מהר ובלחץ. ההחלטה המודעת שאני הולכת להפסיק לעשן גרמה לפניקה וללחץ נוראי. ובאופן דומה, בכל פעם שהחלטתי לעשות דיאטה - נעשיתי פתאום רעבה יותר, ובמקום להפסיק לאכול מצאתי את עצמי אוכלת יותר מהרגיל.

הפחד מהלא נודע קיים בכל פעם שרוצים לעשות שינוי שאינו מכירים. כשהייתי ילדה, ההורים שלי שלחו אותי ללמוד שחייה באוניברסיטת ת"א, היכן שמתאמנים רוב האלופים, ואצל אחד המורים הכי טובים. לכאורה כבר ידעתי לשחות, אבל לא הייתי מוכנה להוריד את המצופים, וההורים שלי היו אובדי עצות מהמצב. יום אחד נסענו לסוף שבוע בחוף המערבי של הכנרת, מקום בו הגלים גבוהים מאוד בשעות הערב. רק אז הסכמתי פתאום, ובלי שום סיבה, להוריד מצופים. אמרתי, "אבא! אימא! אני רוצה להיכנס למים בלי מצופים". הם דווקא דאגו לי, כי הגלים היו גבוהים מאוד, אבל הרשו לי בכל זאת, ומאז אני שוחה בלי מצופים. לא סתם משתמשים

בביטוי "לקפוץ למים העמוקים".

הפחד הזה, מלהפסיק לכסוס, אינו אלא פחד רגשי. זהו חשש שאתם תלויים בדבר ושאינכם יכולים בלעדיו. בטחו בעצמכם ו"השליכו את עצמכם לתוך המים".

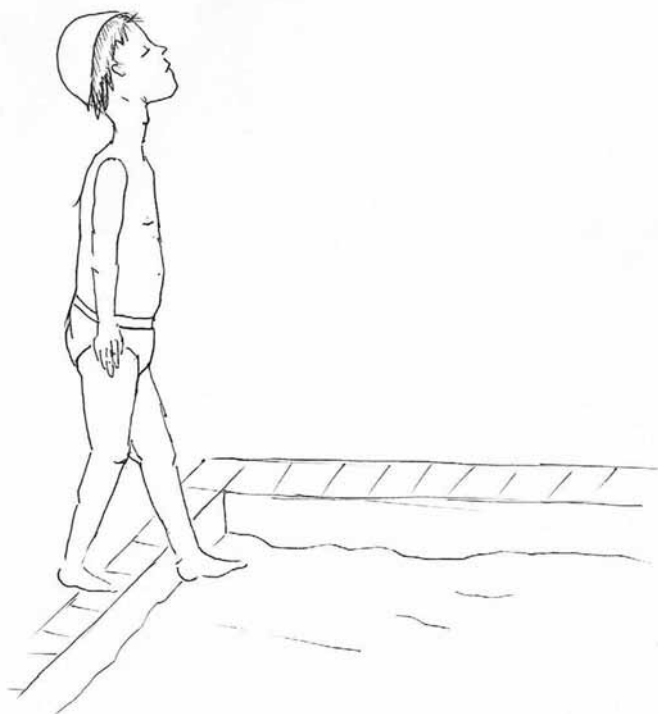
ברגע שתשליכו את עצמכם, תגלו שלפחד הזה לא היה כל בסיס ושאתם יכולים להתמודד עם כל המצבים הקשים גם בלי לכסוס ציפורניים.

צריך להבין שהפיתוי גדול, כיוון שהציפורניים תמיד בהישג יד. אם תאמרו לעצמכם שאתם רק מנסים להפסיק לכסוס ותמיד יש לכם ציפורניים לעת צרה, הדבר יגרום לכם להיכשל. אבל ברגע שתבינו שהשליטה בידים, אתם יכולים לומר לעצמכם "איזה כיף שאני לא כוסס יותר!" ואז, גם אם תהיו במצבי לחץ או תעברו ימים גרועים, לא תצטרכו לפנות לאותו הרגל שנפטרתם ממנו, כלומר כסיסת ציפורניים - תבינו ותדעו היטב שזה לגמרי לא מקדם אתכם. לא משנה עד כמה הפיתוי יהיה חזק, תזכירו לעצמכם את המשפט "איזה כיף שאני לא כוסס יותר!" אתם השולטים על הרגל הכסיסה ולא להפך!

לסיכום, השליטה בידים. ברגע שתבינו שהפחד מלקבל החלטה אם להמשיך לכסוס או להפסיק הוא פחד רגשי בלבד, פחד מהלא נודע. אני מבטיחה לכם שכאשר תהיו בשלב של אחרי קבלת ההחלטה, כבר לא תכססו. בכל מצב פיתוי שיעמוד מולכם - מובן שלא הייתי ממליצה לכם להכניס את עצמכם בכוונה למצבים מלחיצים רק כדי לבדוק את קו הגבול שלכם - כבר תדעו שכסיסה לא תקדם אתכם ולא תפתור עבורכם את המצב הקשה, והפיתוי לכסוס יחלוף כלא היה. תמיד תוכלו לחזור ולקרוא פרקים בספר אם אתם מרגישים חלשים ולא בטוחים בעצמכם. לא הפסקתם לכסוס ממקום של הפעלת כוח הרצון, אלא מתוך מודעות לרווח שנוצר לכם מכך שאתם כבר לא כוססים.

תרגילים:

- **ערכו רשימה של כל הפעולות שהלא־נודע מנע מכם ולבסוף ויתרתם על הפעולה.**
- **ערכו רשימה של דברים שפחדתם לעשות ולמרות הפחד פעלתם, ומה הרגשתם לאחר הפעולה.**



פרק מס' 21

סיכום

הספר הזה יכול לעזור לכל עולם הכוססים, נשים, גברים, בני נוער וילדים - אם הם רוצים לשנות את הרגל הכסיסה. כתבתי את הספר הזה כדי לתת השראה לכל אלא שחושבים שאי אפשר להיגמל. יכולתי לקרוא לספר הזה "הדרך להיגמל מכל הרגל מגונה" ולא להתמקד רק בכסיסה שכן בספר הזה יש תרגילים רבים שאפשר ליישם בכל התמכרות. בחרתי להתמקד בעולם שאני פוגשת יום יום וזהו עולם הכוססים. זה עולם שאני מכירה מקרוב שנים רבות וחשוב לי לעזור לאלה שרוצים לעזור לעצמם.

קראתם פרק אחר פרק ועניתם על התרגילים, ומבלי ששמתם לב, התחלתם אט אט להיגמל מהרגלים לא־מקדמים, להיות עם ידיים

מטופחות ולהיות מודעים יותר לעצמכם. עברנו דרך מעמיקה לתוך הנפש שלנו כדי להבין כיצד כסיסת ציפורניים תורמת לנו וכיצד לא. שיתפתי אתכם בחוויות רבות שעברתי במשך השנים שאני מטפלת בלקוחותיי, ובחוויות של האנשים שרואיינו לצורך כתיבת הספר.

כל ההרגלים שלנו נוצרים על ידנו, בין אם במודע ובין אם לא. זו גם הסיבה שאנחנו יכולים לעצב אותם בכל פעם מחדש. בספר הזה נחשפנו להרגלים שלנו, אלה שמנהלים אותנו ואלה שאיננו רוצים בהם.

בספר הזה למדנו תהליך מלא לעיצוב הרגלים חדשים ויצירתם.

לאחר שזיהינו את ההרגלים כבלתי מקדמים ורצינו לשנותם, ראינו כיצד ניתן להטמיע הרגלים חדשים במקומם. הסיבה למציאת הרגלים חדשים היא שאם לא נבחר באופן מודע הרגל חדש ומקדם, יופיע הרגל אחר אשר יתפוס את מקומו של ההרגל הישן. אם לא נבחר הרגל חדש ומכוון, קיים סיכוי גבוה שההרגל החדש ייצור אותה התלות ואותה ההתמכרות שיצרה כסיסת ציפורניים.

הבנו שיש בנו מחסומים ושכדי להפסיק עלינו לעשות פעולה של ממש, כי הדבר תלוי רק בנו. כאשר תפסיקו לכסוס ציפורניים, מהרו להטמיע הרגל חדש ומקדם.

אני מאחלת לכם הצלחה גדולה, אני מאמינה שאם אדם אחד מצליח כל אחד יכול להצליח, צריך רק להתמיד. יש לשים לב לעצמנו, להיות קשובים לעצמנו והכול יצליח ללא הפעלת כוח, בקלות ובפשטות.

דרך הספר הזה תוכלו להיפטר מפחדים רבים שניהלו אתכם עד עכשיו. השליטה בידיכם, אתם הקברניט של הסיפון! בהצלחה!

ספר זה יצא לאור בזכות קבוצה של אנשים מופלאים שעזרו, תמכו, מילאו אותי בהשראה, הציעו, דחפו, קידמו, העירו והאירו. ובזכות אנשים יקרים אלו הספר הזה יצא לאור, תודה!!!

תודות לאמיר הרדוף, מנכ"ל הרדוף ליווי עיסקי, והמוביל בישראל בליווי עסקים קטנים להצלחה שיווקית. לעו"ד יניב זייד, מנכ"ל "אומנות השכנוע" וסופר עיסקי מצליח ומבוקש. הם המנטורים שלי לכתיבת הספר ומי שעזרו למקד את הידע ולהוציאו החוצה.

תודה אישית מיוחדת לעו"ד יניב זייד, על שישב עמי באופן פרטני ונתן לי השראה כיצד לכתוב ובמה להתמקד.

תודה ענקית ליוסי פרידלנדר שעזר לי להתגבר על הפחדים להוציא את הידע לנייר, וליווה אותי לאורך כל כתיבת הספר.

תודה ענקית לדורון משה מורה דרך על הדחיפה, בזכותו הספר הזה יצא לאור!

תודה לשני הבנים שלי ניב ונועם שהיו שותפים לתהליך.

ללקוחות ולחברות המדהימות שלי שנתנו לי השראה מאוד גדולה והסכימו שאשתף את סיפוריהן כדוגמות בתוך הספר. תודה על התמיכה, על הפרגון ועל העידוד האין סופי.

וכעת תורכם...

קוראים יקרים,

אספתי את הניסיון שרכשתי מהפסקת עישון ואת חוויות לקוחותיי שהפסיקו לכסוס ציפורניים, והפכתי אותם לכדי ספר שמטרתו לעזור לכל מי שרוצה להפסיק לכסוס. ניסיון החיים שלכם והתהליך שעברתם בקריאת ספר זה, חשובים לי מאוד ויעילו לפרסומים עתידיים! אשמח לקרוא את החוויות שעברתם וכמובן לענות על כל שאלה ובעיה.

טלפון: 054-495-8685

כתובת אי-מייל: sasherov@gmail.com

פייסבוק: <https://www.facebook.com/saritasherov>

אתר האינטרנט: <http://asarit.co.il>

שלכם,

שרית אשורב רוזנצוויג



אחרי מפגש של יותר מעשר שנים עם כוססים וכוססות אני יכולה לבשר לכם שכל אחד יכול להפסיק לכסוס. השיטה קלה ואפשר ליישם אותה מיד.

לאחר ניסיון של למעלה מעשור בטיפול בציפורניים, ולאחר ייעוץ למאות לקוחות ומטופלים בנושא כסיסת ציפורניים, החליטה שרית אשורב, מומחית לטיפול הגוף והנשמה, ללמד בצורה מסודרת ומפורטת את השיטה הקלה והיעילה ביותר להפסקת כסיסת ציפורניים.

ללא תופעות לוואי כגון עצבים והשמנה, ללא כדורים או ברזלים בשיניים, בלי לק מרה שמשאירה טעם לא נעים בפה, ובלי בניית ציפורניים מלאכותיות.

"כתיבה אישית ובפגישות, ככה, שרית, אצרכים מספר, פניאוי אב על נשינה האישי פנאיה ומשומח, עם הקודג, ספסה יומיומי, ספטה זורח, ובמנבה הזנינים, שרית נעגה טיפוס, הכוונה זכר, משיג, אכוססי הצ'פורניים הדנ'ים, אהפסיק התנן צה. שרית מלאה גאלה, ואודרה, מחספה מריה, מציג, שונג על הסיפוג, אכסיס, צ'פורניים, מה אנו מקבלים אכסיס, הצ'פורניים ועוד."

זהו ספר ידירתי, אקורג, הנכנס אלוואס על כוססי הצ'פורניים, מתחבר אליהם ככנישג, ככה ונעג, אהם כאים ושוויים אצג, אהאקוס גאינס, אההים."

ד"ר דרית חנן

פסיכולוגית ומאסל, משפחה

הספר מתאים:

- לנשים שרוצות ידיים וציפורניים מטופחות
- לגברים שרוצים להיראות בידיים מטופחות
- לילדים ובני נוער שכוססים מילדות
- להורים לילדים כוססים

שרית אשורב הינה בעלים ומנכ"ל של מכון "איכות היופי", בעלת ניסיון מצטבר של למעלה מעשור ומאות רבות של לקוחות מרוצים. בוגרת בתי הספר המובילים בישראל בתחום הטיפול והיופי, מאסטרית לרייקי ומטפלת בכירה בשיטת תטא הילינג.