

# גם אתה יכול להפסיק לכסוס!



**ללא מאמץ וללא תופעות לוואי**

שרית אשרוב

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 בסתר
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.**



רוצים לקרוא עוד?  
מוזמנים לרכוש את

לספר  
הדיגיטלי <  
לחצו כאן

מעונינים לרכוש את  
הספר ולקבל בדואר  
לחצו כאן <

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 אשרוב, 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, פנימי אם על נשינה האישי פנמיאה ומשומח, עם הקודג, כשפה יומיומי, ששטה זורח, ומנכה הזנינים, שרית נעגה טיפוס, הכוונה זכר, משיג, אכוססי הצ'פורניים הדו'צים, להפסיק התנן צה. שרית מלאה גאלה, ואודרה, מחשבה מרה, מציג, שונג על הסיפוג, אכסיס, צ'פורניים, מה אנו מקבלים אכסיס, הצ'פורניים ועוד."

זהו ספר ידירתי, אקורג, הנכנס אזולום על כוססי הצ'פורניים, מתחבר אליהם ככניש, ככה ונגן, אהם כאים ושוויים אצג, מהקום גאינס, אהבים."

ד"ר דויד חנן

פסיכואנליט, ומאסל, משפחה

## הספר מתאים:

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

שרית אשרוב 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.