

19x26.06	1/6	עמוד 46	חיים אחרים	11/11/2015	50441818-1
מכללת רידם - 26740					

46 כלים שלובים

פסיכותרפיה בהגדרתה היא טיפול נפשי או רגשי במשברים, בהפרעות ובמצוקות נפשיות. בעולם הרפואה המשלימה יש כמה שיטות פסיכותרפיה המשלבות כלים שונים בטיפול - פסיכותרפיה טרנספרסונלית, פסיכותרפיה גופנית, האקומי לפסיכותרפיה חווייתית ופסיכותרפיה משולבת בבודהיזם / שחר בן־פורת

כלים שלובים

פסיכותרפיה בהגדרתה היא טיפול נפשי או רגשי במשברים, בהפרעות ובמצוקות נפשיות באמצעים שונים, חלקם מתחום הפסיכולוגיה.

בעולם הרפואה המשלימה יש כמה שיטות פסיכותרפיה השונות במהותן מהפסיכותרפיה המסורתית ומשלבות כלים שונים בטיפול - פסיכותרפיה טרנספרסונלית, פסיכותרפיה גופנית, האקומי לפסיכותרפיה חווייתית ופסיכותרפיה משולבת בבודהיזם

מאת: שחר בן־פורת



משמעות המושג "פסיכותרפיה" היא טיפול נפשי (מיוונית, "פסיכו" - "נפש" ו"תרפיה" - "טיפול"). בישראל פועל האיגוד

הישראלי לפסיכותרפיה, ורבים מאנשי המקצוע בתחומי העבודה הסוציאלית, הפסיכולוגיה והפסיכיאטריה עוברים הכשרה כדי לעסוק בה. יש שיטות טיפול רבות הנכנסות להגדרה של פסיכותרפיה, כולל טיפול באמנויות וטיפול במשחק. גם בעולם הרפואה המשלימה משתמשים במושג "פסיכותרפיה", אלא שכאן מוצמדות למילה הזאת מילים נוספות - פסיכותרפיה גופנית, פסיכותרפיה טרנספרסונלית ושיטת האקומי לפסיכותרפיה חווייתית. מהי המשמעות של כל אותם צירופי מילים,

המייצגים שיטות פסיכותרפיה הנלמדות במכללות לרפואה משלימה בישראל?

לקבל את הדברים פסיכותרפיה ובודהיזם

את ההכשרה שלה בתחום הפסיכותרפיה קיבלה **נילי קורן** לפני שנים רבות. לאחר שהוכשרה כעובדת סוציאלית השלימה גם את מסלול הלימודים במכון מגיד לפסיכותרפיה באוניברסיטה העברית, מסלול שמתקבלים אליו פסיכיאטרים, פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, מטפלים בהבעה וביצירה וקרימינולוגים קליניים. ואולם, זה 15 שנה שהיא מתרגלת בודהיזם, ואת הגישה הזאת היא מבאה גם אל חדר הטיפולים. "אני מגיעה מהפסיכותרפיה המסורתית.

אמנם הזרמים השונים בפסיכותרפיה עמוקים ורציניים, אבל לא תמיד מצאתי אפשרות לעזור לאנשים בדרך הזאת. כך הגעתי לבודהיזם, שנתן לי תשובות נוספות, בעיקר ביכולת לשלב ראייה חברתית ופרטנית".

קורן היא בוגרת תואר שני בסוציולוגיה, והתמחתה בסטיות חברתיות כגון התמכרויות ועבריינות, תחום שהשילוב עם בודהיזם תורם לו רבות. "יש שדה שלם של פסיכולוגיה בודהיסטית העוסק בסבל. הבודהיזם עוסק ביסודו במקום של הסבל בעולם, בהבנת הסבל ובדרכים להיחלץ ממנו - מה שגם הפסיכולוגיה מנסה לעשות. בפסיכולוגיה הבודהיסטית יש ראייה שאינה מתמקדת רק באדם



19.08x21.5	2/6	עמוד 47	חיים אחרים	11/11/2015	50441823-7
מכללת רידמן - 26740					



איור: שארית טוקן, א.ט.א.מ. קרייאייטיב

נולי קורן: "יש שדה שלם של פסיכולוגיה בודהיסטית העוסק בסבל. הבודהיזם עוסק ביסודו במקום של הסבל בעולם, בהבנת הסבל ובדרכים להיחלץ ממנו - מה שגם הפסיכולוגיה מנסה לעשות. בפסיכולוגיה הבודהיסטית יש ראייה שאינה מתמקדת רק באדם הפרטי, אלא יוצאת ממנו החוצה"

19.33x21.62	3/6	48	עמוד	חיים אחרים	11/11/2015	50441830-5
מכללת רידם - 26740						

נילי קורן: "אני מקבלת את זה שיש דברים שהם ככה ולא תמיד שואלת למה. אני צריכה אמנם לבדוק את עצמי, אבל אני לא נכנסת לסרטים בגלל מה שקורה לי. כשאני נכנסת לסרטים אני מאשימה את העולם ואיני רואה שלא הכול בגללי, נגדי או בעדי. קבלת הדברים מרככת ומאפשרת לראות את הצד השני"

נטע שקד: "פסיכותרפיה טרנספרסונלית משלבת בין מזרח למערב. כלומר, תיאוריות פסיכולוגיות מערביות, בעיקר הומניזם ואקזיסטנציאליזם, ופילוסופיות ותורת שהגיעו מהמזרח, כולל מדיטציה. בתחום הפסיכותרפיה הטרנספרסונלית יש שני זרמים עיקריים. האחד נותן חשיבות רבה למצבי תודעה שונים בתהליכי ריפוי, והשני אומר כי ההתפתחות האנושית אינה מסתיימת באנו מתפקד ותקין, אלא יש פוטנציאל להתרחבות אל מעבר לאישי"



לתרגל מדיטציות עם המטופלים שלה במהלך הפגישה.
מה התרגול של המדיטציה נותן?
 "המילים שלנו אמנם מנסחות, אבל הן אינן הכי מדויקות. כשאתה יושב במדיטציה אתה הכי קרוב שאפשר למה שקורה לך. ההנחיה היא להביט במה שקורה - במחשבה, ברגש - לשים לב למה שעולה ולא לספר סיפורים. כך קליפות יורדות ועולה משהו עמוק מאוד במפנים. זה מאפשר ליצור השהיה, מכיוון שאינך מגיב מיידית אלא נשאר עם הדברים. זה עוזר מאוד בפירוק של אוטומטים."

להתייחס לכל הרבדים פסיכותרפיה טרנספרסונלית

"פסיכותרפיה טרנספרסונלית היא תחום שהוכרז באופן רשמי בשנת 1968 בארצות הברית", אומרת נטע שקד, בעלת תואר

לבדוק את עצמי, אבל אני לא נכנסת לסרטים בגלל מה שקורה לי. כשאני נכנסת לסרטים אני מאשימה את העולם ואיני רואה שלא הכול בגללי, נגדי או בעדי. קבלת הדברים מרככת ומאפשרת לראות את הצד השני.
 "על פי הגישה הבודהיסטית התמכרויות נולדות מתוך הצורך להרגיש ביטחון; אם יש דבר רע אנשים הודפים אותו ונצמדים לטוב. התמכרות היא מקום של היצמדות לדבר שנתפס כטוב מאוד. מכורים יאמרו שבסיס הבעיה הוא התמכרות לאגו, שלא מעניינים אותם אחרים. הם מפעילים מניפולציות, משקרים, גונבים ואינם רואים אף אחד ממטר. חלק מהפתרון של מכורים זה לצאת מתוך עצמם החוצה, לעזור לאחרים ולהתנדב".
 כל זה אינו מתבטא רק בנקודת המבט, אלא גם בפרקטיקה - קורן נוהגת

הפרטי, אלא יוצאת ממנו החוצה. "התפיסה המערבית של 'האני' יוצרת הפרדה מאחרים. יש הערצה והאדרה של האני ושל האינדיבידואל, וזה בסדר, אבל אם לוקחים את זה לקצה, זה יכול לגרום לסבל חברתי ולסבל אישי גדול מאוד. היכולת לראות את האדם הפרטי במסגרת הרבה יותר רחבה מקרינה על אופן העבודה והטיפול, מכיוון שהרווחה של האדם אינה הדבר החשוב היחיד. אמנם כשאתה בא לטיפול רע לך ואתה רוצה לצאת מזה - זה לגיטימי, איני שוללת את זה - אבל בבודהיזם יש ראייה רחבה יותר. אני מכירה פסיכולוגים רבים המאמצים את ראיית הסבל של הבודהיזם".
 כשאני מנסה להבין כיצד הראייה הרחבה של הבודהיזם משפיעה, קורן מסבירה כי "אני מקבלת את זה שיש דברים שהם ככה ולא תמיד שואלת למה. אני צריכה אמנם

18.58x22.24	4/6	עמוד 49	חיים אחרים	11/11/2015	50441834-9
מכללת רידמ - 26740					



שרה גוברין: "אי אפשר להתעלם מחלק משמעותי מאוד בקיום שלנו - הגוף שלנו. הגוף מכיל, הגוף מוכל והוא הייצוג שלנו. כשאנחנו מרגישים מעט עצבניים, מתוחים או עצובים, כואבים לנו הבטן, הגרון, הראש או הכתפיים. כשאנחנו עייפים, הגוף שחוח מעט. כשאנחנו שמחים, יש הרגשה של קלות רגליים, שאנחנו יכולים לעשות הכול ואין משמעות כמעט לזמן"

שרה גוברין: "הקשר שלנו עם הגוף מתקלקל עם השנים. אנחנו עובדים שעות רבות, ישנים מעט, לא אוכלים נכון ויושבים זמן רב מול הטלוויזיה או המחשב. אנחנו משלמים על כך במתח ובזוויתור על יחסים עמוקים של אהבה, של אכפתיות ושל דאגה. כשאנחנו מקשיבים לגוף ולנפש שלנו, אנחנו לומדים ניכור והוא תופס מקום בחיים שלנו"

פתולוגיים. הפסיכותרפיה הטראנספרסונלית אומרת בדיוק את ההפך, שזה יכול להיות משבר רוחני המביא הזדמנות לגדילה, לשינוי ולצמיחה."

למה הכוונה בהתערערות גבולות האגו?

"אנשים יכולים לעבור תקופות שבהן דברים שהיו ברורים מאוד לגבי עצמם ולגבי החיים שלהם הופכים להיות ברורים פחות או לא ברורים בכלל. זה יכול לקרות בעקבות אירוע מטלטל - גירושים, פיטורים מהעבודה, אובדן של מישהו יקר. זה גורם לאובדן משמעות וטעם ולתחושות כגון 'לא ברור לי מה אני עושה פה', לא ממקום אובדני אלא ממקום של ערעור. זה יכול להגיע גם ממיני תרגולים - 'הייתי בסדנה וחוויתי פתיחה גדולה מאוד של הלב שלי, הרגשתי שאני אוהב את כל העולם ואין הבדל ביני לכל אדם אחר. מה אני עושה עם זה כשאני חוזר הביתה?'

תיאוריות פסיכולוגיות מערביות, בעיקר הומניזם ואקזיסטנציאליזם, ופילוסופיות ותורות שהגיעו מהמזרח, כולל כמובן מדיטציה. בתחום הפסיכותרפיה הטראנספרסונלית יש שני זרמים עיקריים. האחד נותן חשיבות רבה, כאמור, למצבי תודעה שונים בתהליכי ריפוי, והשני, בדומה לבודהיזם, אומר כי ההתפתחות האנושית אינה מסתיימת באגו מתפקד ותקין, אלא יש פוטנציאל להתרחבות אל מעבר לאישי.

"זה מבדיל את התחום מפסיכולוגיה קלאסית", אומרת שקד. "אמנם שנת 1968 הייתה לפני לא הרבה זמן, אבל הרבה דברים קרו מאז, והיום כשפסיכולוג שומע מדיטציה הוא לרוב לא יגיב ברתיעה כמו בעבר. עם זאת, תסמינים של התערערות גבולות האגו ממשיכים להיחשב בפסיכולוגיה, באופן חד-משמעי, לסימנים

ראשון בקרימינולוגיה ובסוציולוגיה, שעבדה בתחום ניהול משאבי אנוש עד שעזבה לטובת לימודי פסיכותרפיה טראנספרסונלית והילינג. היום היא מטפלת בקליניקה פרטית ועומדת בראש המגמה לפסיכותרפיה טראנספרסונלית בבית הספר לפסיכותרפיה הוליסטית של רידמן. "התחום נוצר על בסיס העבודה של **אברהם מאסלו**, שהגיע מהזרם ההומניסטי בפסיכולוגיה וניסח את פירמידת הצרכים בפסיכולוגיה (הידועה בשם "מדרג מאסלו" - ש"פ), והעבודה של **ד"ר סטינסלב גרון**, מחלוצי הפסיכותרפיה הטראנספרסונלית, פסיכיאטר שערך בתחילת דרכו מחקרים על אל-אס-די ומתוכם הבין את החשיבות שיכולה להיות למצבי תודעה שונים מהרגיל בתהליכי ריפוי והתפתחות. "התחום משלב בין מזרח למערב. כלומר,

18.66x21.28	5/6	50	עמוד	חיים אחרים	11/11/2015	50441838-3
מכללת רידמ - 26740						

מה אומר החוק

"אין בארץ חוק המגדיר מיהו פסיכותרפיסט", מסבירה נטע שקד. "אני יכולה לשים שלט על הדלת שלי ואף לכתוב משהו כגון 'פסיכותרפיה בפיסטוקים' - זו אינה עבירה על החוק. בוגרי התמחות בפסיכולוגיה אמנם נרשמים בפנקס הפסיכולוגים בפיקוח משרד הבריאות, אבל אין חוק שאומר 'עסקת במה שאסור לך לעסוק'".

האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה קבע כללים המגדירים מי רשאי להיות מוגדר כפסיכותרפיסט ומכיר ב־19 בתי ספר לפסיכותרפיה הפועלים בישראל, מרביתם במסגרת אוניברסיטאות ומכללות. המסלולים ללימודי פסיכותרפיה מהסוגים המתוארים בכתבה אינם מוכרים על ידי האיגוד, אבל אין זה אומר שהם אינם מוכרים כלל.

למי שהתעודה חשובה לו, פועל בארץ ארגון לפסיכותרפיה גופנית המכיר במסלולי לימוד בבתי ספר שונים ובבוגרים שלהם ומעניק להם תעודה המוכרת על ידי האיגוד האירופי לפסיכותרפיה גופנית. בוגרי פסיכותרפיה טרנספרסונלית יכולים להגיש בקשה לחברות בארגון האירופי לפסיכותרפיה טרנספרסונלית. התחום, כמו מרבית התחומים בענף הרפואה המשלימה בישראל, אינו מפוקח בארץ.

"אם אני אומרת לרופא משפחה שכבר שלושה חודשים אני מרגישה עייפה וחלשה, שאין לי כוח לקום מהמיטה ושאיני מטפלת בעצמי, הוא יניח שאני סובלת מדיכאון. ואולם, אנחנו יכולים להתייחס אל התיאור הזה כאל משבר רוחני ולבדוק כיצד אפשר לעזור לאדם לצאת מהמצב באופן מיטיב, כדי שימצא את עצמו מחדש".

כיצד כל זה משפיע על הטיפול?

"אין זה מתבטא בהכרח בטכניקות, אלא בגישה - בכבוד לתרגולים רוחניים ובקבלה של תכנים שעולים אצל אותו אדם, בין אם אלה חוויות ביוגרפיות ובין אם אלה חוויות רוחניות. אם אני מספרת שחוויתי בסשן נשימה את תהליך הלידה שלי, המטפל לא יתווכח אם זה אפשרי או לא, אלא יתייחס למה שעלה בתהליך. יש מטופלים שרק מנהלים שיחה ביחד, ויש מטופלים שעושים דמיון מודרך, מדיטציה, נשימה, הילינג, עבודה עם קערות טיבטיות וקלפים. כל הכלים האלה באים להרחיב את מצב התודעה ולגלות עוד חומרים מחלקים אחרים של התודעה, שהם פחות זמינים לנו".

למה לא טיפול פסיכולוגי?

"טיפול פסיכולוגי קלאסי הוא רק ורבל, ואנחנו בדרך כלל משתמשים באינטלקט שלנו ככלי הבודק, בוחן, מנתח ומפרש.

אני יכולה לדבר על החוויה, אבל אני פחות אכנס לחוויה כחלק מטיפול באופן יזום. הטיפול אינו משלב עבודה על הגוף או מגע, והיום ידוע כמה למגע יש השפעה מרפאת ומיטיבה. אנחנו עובדים עם הגוף, עם הנפש, עם אנרגיות ועם קוגניציה. ההתייחסות היא לכל הרבדים והממדים, ולכן הריאקציות שלמות יותר".

להתחבר לגוף פסיכותרפיה גופנית

המשותף לכל הגישות המשלימות בתחום הפסיכותרפיה הוא התייחסות כוללת לאדם. הפסיכותרפיה הגופנית, כמשתמע משמה, שמה דגש על ההיבט הגופני. שרה גוברין היא מטפלת ומדריכה בכירה בפסיכודרמה ופסיכותרפיסטית גופנית-התייחסותית, בעלת תואר שני ביעוץ ובתרפיות מאוניברסיטת חיפה וראש התוכנית לפסיכותרפיה גופנית הוליסטית במכללת כרכור. "פסיכותרפיה גופנית היא גישה שנולדה עוד בתקופתו של זיגמונד פרויד על ידי פסיכואנליטיקאי בשם וילהלם רייך. גישה זו מסתכלת על הגוף ועל הנפש כעל יחידה אחת, לעומת הגישה הקלאסית שמתכחלת על הנפש ועובדת איתה. בשנתיים-שלוש האחרונות יש קפיצה משמעותית מאוד במספר הפסיכותרפיסטים הקלאסיים המתייחסים

לגוף - וטוב שכך, אבל הם באים מגישה האומרת להסתכל קודם על הנפש. הפסיכותרפיה הגופנית-קלאסית מדברת על גוף ונפש כעל אחד, כעל שלם".

למה זה חשוב?

"מכיוון שאי אפשר להתעלם מחלק משמעותי מאוד בקיום שלנו - הגוף שלנו. הגוף מכיל, הגוף מוכל והוא הייצוג שלנו. כשאנחנו מרגישים מעט עצבניים, מתוחים או עצובים, כואבים לנו הבטן, הגרון, הראש או הכתפיים. כשאנחנו עייפים, הגוף שחוח מעט. כשאנחנו שמחים, יש הרגשה של קלות רגליים, שאנחנו יכולים לעשות הכול ואין משמעות כמעט לזמן".

עד כמה אנחנו מחוברים לגוף?

"כשילד נולד הוא מחובר לגוף בלי לדעת - ספונטנית ואוטומטית. הוא בוכה כשהוא רעב או כשהוא צריך שיחזיקו אותו על הידיים, כשיש אור או חושך או כשקר או חם. הגוף חי מאוד. הקשר שלנו עם הגוף הולך ומתקלקל עם השנים. אנחנו עובדים שעות רבות ואיננו יושנים כשאנחנו עייפים. איננו אוכלים כשאנחנו רעבים, ולעומת זאת אנחנו מאביסים את הגוף בחומרים לא טובים ויושבים זמן רב מול הטלוויזיה או המחשב. אנחנו משלמים על כך במתח ובוויתור על יחסים עמוקים של אהבה, של אכפתיות ושל דאגה. כשאנחנו מקשיבים לגוף ולנפש שלנו, אנחנו לומדים ניכור שהולך ותופס יותר ויותר מקום בחיים שלנו".

הטיפול בפסיכותרפיה גופנית משלב שיחה, תנועה, נשימות ואף מגע. "הגוף הוא חלק מהשית, ואנחנו מגלים אותו גם באמצעות דיבור, אבל השיחה אינה תמיד באמצעים מילוליים. אפשר לשבת עם מטופל ולנשום במשך פגישה שלמה 40-60 נשימות, והתובנות שעולות כך הן משמעותיות ביותר.

"בעבודה עם מטופלת שהתקשתה מאוד לעמוד על הצרכים שלה מול בן הזוג שלה, עשיתי איתה תרגיל. אמרתי לה: 'בואי נבדוק כמה נוח להתקרב ולהתרחק. עמדי במקום שבו את רוצה לעמוד'. התרחקתי ממנה צעד אחד אחורה, והיא אמנם רצתה להישאר במקום אבל לא הייתה מסוגלת. היא עשתה צעד אחד אליי

19.63x24.6	6/6	51 עמוד	חיים אחרים	11/11/2015	50441841-7
מכללת רידמן - 26740					



איור: שאטרטוק, א.ט.א. קרייאייטיב

דוחן אורסיאנו: "בהאקומי הריפוי הוא כאן ועכשיו, לא בעבר ולא בעתיד. אני מכוון את האדם למצוא את הכלים בתוך עצמו, מתוך החומרים שנמצאים בתוכו. יש כאלה שעושים עבודה עם עצמם, אבל הליווי מקדם ובונה גשר ישיר יותר אל הלא מודע של האדם. אדם אינו חייב ללכת לטיפול; בכל מקרה הוא נמצא בתהליך של ריפוי. זאת התפיסה של האקומי"

לומר שיש גבול לכמה הדיבור על העבר ועל העתיד יכול להביא לריפוי", אומר אורסיאנו. "אחד הדברים המשמעותיים שנתנה לי שיטת האקומי הוא ההבנה שהריפוי הוא כאן ועכשיו, לא בעבר ולא בעתיד. אני מכוון את האדם למצוא את הכלים בתוך עצמו, מתוך החומרים שנמצאים בתוכו. יש כאלה שעושים עבודה עם עצמם, אבל הליווי מקדם ונותן כלים נוספים; הוא בונה גשר ישיר יותר אל הלא מודע של האדם. "אדם אינו חייב ללכת לטיפול; בכל מקרה הוא נמצא בתהליך של ריפוי. זאת התפיסה של האקומי ואני מצטרף למה שקורה. אני מוביל את המטופל למה שאני רוצה ואיני קובע את החומרים שיהיו בזמן הטיפול; המטופל ומה שקורה לו הם הקובעים".

לכיוונים שונים. גם קורץ המשיך לפתח את השיטה וקרא לה "Refined Hakomi Method". גם כאן יש תשומת לב רבה לגוף ולמה שהוא משדר, וכבוד לחוויות ולתכנים המגיעים ממקומות הנתפסים כפחות הגיוניים או קונבנציונליים. המתקשר **דורון אורסיאנו** למד את השיטה במרכז שילוב. לדבריו, הוא פנה ללמוד את התחום כדי לשפר את היכולת שלו לסייע לאנשים בתהליך שבו הם נמצאים. "אם אני מעביר מסר בתקשור שאינו תומך בתהליך שבו האדם נמצא, לא עשיתי שום דבר. השיטה עזרה לי להבין היכן האדם נמצא עם עצמו בתהליך ואני מעביר את המידע בהתאם. כך נוצר חלון הזדמנויות לאנשים מסוימים וכך גם התחלתי לעבוד כמטפל. "כאחד שהיה אצל פסיכולוגים, אני יכול

והתחילה לבכות. כך יכולנו להתבונן במה שקורה לה בנפש ובגוף כשבן הזוג שלה, שאוהב אותה, אומר לה: 'עכשיו אני רוצה לראות סרט בטלוויזיה' ואינו נענה לבקשה שלה להתכרבל. ראינו כיצד היא מוותרת על מה שהיא מבקשת, לא רק באמירה המילולית אלא גם בחוויה הגופנית שלה. זה נלקח לסשן עמוק מאוד של כמה שבועות".

להתמקד בחוויה הנוכחית האקומי

גישה פסיכותרפוטית נוספת ששמה דגש על הגוף היא שיטת האקומי (Hakomi) שהומצאה לפני כ-40 שנה על ידי הפסיכותרפיסט **ד"ר רון קורץ**. השיטה משלבת בין פסיכולוגיה מערבית לבודהיזם ודאואיזם מהמזרח. היא משלבת התמקדות בחוויה הנוכחית מתוך נוכחות אוהבת, מכבדת ומאפשרת עם מתן תשומת לב למה שמתחולל אצל המטופל ברבדים שונים. השיטה עברה כמה גלגולים והתפצלויות

21.35x26.05	1	עמוד 15	עיתון ערבות	08/11/2015	50417480-9
מכללת רידם - 26740					

עשינו עסק

קמומילי

מי אנחנו?

אמילי נורמנד, בעלת העסק - "קמומילי" - ספא לטיפולי יופי, פינוק וטיפולים אישיים. השם "קמומילי" הגיע משילוב בין "קמומיל" - פרח בר הידוע בסגולותיו המרגיעות ו"אמילי" שמי. עליתי לארץ מצרפת ואני גרה בארבע השנים האחרונות עם משפחתי ביישוב ספיר. "קמומילי" מיועד לילדות, נערות ונשים ומציע מגוון טיפולים שונים באווירה נעימה (פדיקור, מניקור, שעווה, עיסויים, ייעוץ על קוסמטיקה טבעית ומכירת מוצרי טיפוח טבעיים, חלק מהם תוצרת בית). "קמומילי" הוא עסק קטן, ובו אני שמה דגש על איכות המוצרים שבהם אני משתמשת לטיפולים ועל שימוש בחומרים טבעיים. חשוב לי שהעסק ייתן ביטוי גם לערכים של שמירה על הסביבה ולכן מחזור אריזות מקנה אצלי הטבות והנחות. כחלק מתפיסת העולם שלי אני מקפידה על רמת מחירים הוגנת כדי שלכל אחת תינתן הזדמנות לבוא ולטפל בעצמה.

מאין הרעיון?

העסק נולד לפני כחצי שנה מן הצורך לשנות את מסלול החיים שלי אחרי תקופה אינטנסיבית של לימודים במכללת רידם באילת, בבית ספר לקוסמטיקה בבאר שבע וקורס לרוקחות טבעית בנתיבות. החלום שלי היה לרכז את כל תחומי העניין שלי: אהבה לטפל בנשים, התעניינות באוצרות הטבע, היצירתיות שברוקחות והרצון להיות עצמאית. אני רואה את "קמומילי" כתחילת הדרך שבאמצעותה אוכל לבנות מקום כזה, להתפרנס ולגדול.

איך העסק מתנהל ביום יום?

הטיפולים ניתנים לפי הביקוש בימים ראשון עד חמישי בין השעות 8:30-13:00 ו-15:00-19:00. בימי שישי בין השעות 8:30-18:00. בעסק כמו שלי אין יום שדומה ליום שקדם לו, בין הטיפולים אני אוהבת לרקוח וללמוד.

רגעי שיא?

רגעי השיא שלי הם רגעים קטנים שמתרחשים בדרך כלל בסוף הטיפול. זו הרגשה מדהימה לראות איך אישה שהגיעה עם אנרגיה מסוימת - יוצאת עם אנרגיה אחרת לגמרי. זה סיפוק גדול וכבוד ללוות את הנשים ברגעים שהן מרשות לעצמן לעשות הפסקה מהמרוץ של החיים. הרגעים האלה נותנים המון כוח ואושר.

שאיפות לעתיד?

אני מרגישה ממש בתחילת הדרך.... אני יודעת לאן אני רוצה להגיע, אבל חשוב לי לבנות הכול לאט-לאט כדי ליהנות גם מהדרך. יהיו טיפולים חדשים (רפלקסולוגיה למשל), יותר מוצרי טיפוח טבעיים ואורגניים. יהיה גם מקום לסדנאות של קוסמטיקה טבעית, לימי הולדת, מסיבות בנות... מזמינה את כולם ללוות את ההתקדמות בדף הפייסבוק של "קמומילי" ולהתעדכן על הדברים החדשים שקורים.



תעודת זהות

שם קמומילי - אמילי נורמנד

טלפון 058-4028011

יישוב ספיר

מוטו "פחות זה יותר" וכל יום מגלה כמה זה נכון במיוחד בתחום של הטיפוח. אני מנסה לחשוב על המשפט הזה בכל צעד והחלטה שאני צריכה לקבל לגבי העסק וכך גם בחיים הפרטים שלי.

