



צילום: אייל טוא

זהר צמח וילסון
אז: בכיר במשרד פרסום גדול בניו יורק
היום: יועץ תזונה אינטגרטיבית, מעביר סדנאות ניקוי רעלים ושדרן ברדיו מהות החיים

"את החיים בקו ניו יורק-קוסטה ריקה החלפתי בחיים בקו תל אביב-פרדס חנה"

זהר צמח וילסון התברג במשרד פרסום גדול בניו יורק, אבל שינוי תזונתי שינה את חייו ב-180 מעלות

התחלה לחוץ עלי, וכשמנהל ועד הבית הודיע לי שלא אוכל להמשיך לקיים סדנאות והוצאות אצלי בדירה, הכנתי שהגיע הומון לעבור לתחנה הבאה. "המחשבה הראשונה הייתה להיפך לתרמילאי, להיטוב בעולם ולהרצות על תזונה ואיזון, אבל בסופו של דבר חזרתי לישראל. רציתי לחזור הביתה, להורים. רציתי לנחם ושיבולו בשבילי ויעוץ לי כביסות. נעתי שפתי מיד בתום המשפחה, אבל אחרי חודש חצי הרי גשתי אברו, וכשאבא שלי רמז לי שהוא ואמא צריכים פרוטות, חיפשתי ומצאתי רידה לבד, בתל אביב."

2006-2017 הורות, פרידה, סדנאות ותוכנית רדיו

"אחרי ניו יורק, תל אביב נראתה כמו כפר קטן, חששתי לעבור עם ישראלים. אבל גם כאן היקום נר"ם לסייע: התחלתי לייצג ולהעביר סדנאות תזונה. נרשמתי ללימודי יוגה, והמדריכה, שנהפכה לבת זוג שלי ולאם הילדה שלי, איפשרה לי להרצות בסטודיו. מפה לשם, הומונתי לטלוויזיה להשתתף בסדרה לסדר את הראש, ששודרה בערוץ 2, ובאחד הימים, כשהגעתי להתראיין בתחנת הרדיו מהות החיים, קיבלתי הצעה לשרד שם באופן קבוע."

"אבל אז זוגתי ואני נפרדנו והיא עוברת עם הבת שלנו למושב אביאל, ואני בעקבותיהן לפרידס חנה-כ"ר. כור. למעשה, החלפתי את החיים מקו ניו יורק-קוסטה ריקה לקו תל אביב-פרדס חנה. היום אני הרבה יותר הרגוע, אבל לא מרגיש שמצאתי את נוסחת הפלא. אני יודע שאין נוסחה אחת נכונה לכלם, כל אחד צריך למצוא את מה שמתאים לו. אני יודע גם שבעיני תורת נה היא לעיתים רק סימפסום למשהו יותר גדול שגם משאית של ברוקלין לא תוכל לתפוס."

1998-2000 האשראם מנצח את העבודה

"עם השינוי בתזונה אני משנה גם את אורח החיים שלי, מתחיל לבשל ומחפש בית ספר ללימוד תזונה נכונה. ככה הגעתי למכון לתזונה אינטגרטיבית המשלבת בין רוח לחומר, התחברתי מיידית לרעיונות שעלו שם. אחרי שש שנים במשרד הפרסום ובמקביל לעבודה בו, התחלתי ללמוד על תזונה, מוזון ראשוני שמגיע מהחיים, ומוזון משני, שנמצא אצלנו בצלחת ועל איזון גוף ונפש ואורח חיים בריא."

"או כבר הייתי די מרוכז בעבודה. הגעתי באיחור, יצאתי להפסקות צהריים ארוכות וסיימתי לעבוד ב-17:00. למרות זאת המשיכו להעסיק אותי ואפילו קיבלתי תוספת לשכר, מה שהיה מוזר בעיני."

"בינוי 2000 המורה שלי במכון לתזונה אינטגרטיבית החליט להכשיר כמה ממתלמידים להיות מורים במכון, והזמין אותנו להצטרף אליו להודו לשלושה שבועות, לאשראם של אושו. זה היה טריגר מספיק טוב בשבילי לעזוב את משרד הפרסום."

2000-2006 מהווה ניו יורק, ומשם לתל אביב

"כשהחתי מהווה ניו יורק דברים קרו בקצב מסוחר. התחלתי לקיים סדנאות בישול בדירה שלי, והבשורה עברה מפה לאוזן. אנשים הגיעו לסדנאות, וכל מיני גורמים של עולם הבריאות רצו לקיים סדנאות והרצאות אצלי בדירה. היקום ליטף אותי, הומונתי להיציא את אפילו בקוסטה ריקה הייתי נוסע על הקו. גם לכללית זה היה נעים, היו כמה שנים טובות שכללו גם ליין מסויבות נטול אלכוהול שהקמתי. עד שניו יורק

גיש שמיציתי. בהמלצת חברה, התחלתי לתרגל יוגה, ושם פגשתי אנשים מוזרים שאוכלים אחרת ממני, כמו צמחונים וטבעונים. הלכתי בעקבותיהם, ושיניתי מהי קצה אל הקצה את הרגלי האכילה שלי: מחבר קבוע במקורנדלרס, מכור לבשר ולשתייה, עברתי לצמחונות, ולאחריה לטבעונות."

"השינוי בתזונה הלחלח לתודעה, וכל תפישת החיים שלי השתנתה. פתאום כבר לא הייתי גאה כל כך להיות פרסומאי. הרגשתי שאני עובר בתעשייה שמבוססת על ניצול, שאני חלק מהבעיה – ורציתי להיות חלק מהפתרון. התחלתי לטוב לעבוד על תקציבים, כמו זה של גלידת האגוז דאו, כי לא יכולתי יותר לפרסם תזונה שהיא לא בריאה בעיני, וגם לא כזאת שמבוססת על הלב של פרות."

1993-1998 אלכוהול, התקף לב והתאהבות בניו יורק

"סוף שנות ה-80, אני בן 20 וקצת, חי בתל אביב, עובד בבנק במפעל לעורות, ובלילות כותב שירים ושותה אלכוהול. ככה, מבזבז את זמני, עד שבאחד הימים אבא שלי, שהיה בנסייעת עבודה לניו יורק, חוטף התקף לב. אני נוסע אליו לניו יורק כדי לסייע, ונשאר אצלו שם במשך חודש וחצי עד שהוא כשיר לטוס חזרה לישראל. בזמן הזה אני נדלק על ניו יורק. הכל גדול, צבעוני ונוצץ. אני מחליט להישאר ונרשם ללימודי מינהל עסקים ופסיכולוגיה באוניברסיטת ניו יורק."

"הייתי תלמיד שקרן, יצאתי פחות פחות בלבול בלילות ושתיתי הרבה פחות, וב-1993, עם סיום הלימודים, התקבלתי לעבודה במשרד פרסום קטן שהוקם על ידי זוג רוסים, מנחי טלוויזיה לשעבר, שברחו מבריה"מ. המשרד צמח במהירות ואני התקדמתי משוליה שרץ עם התיקיות בין המחלקות לתפקידים בכירים יותר. למשל, הייתי אחראי על הפרסום של ענקית התקשורת AT&T ושל מפי קר האוכלוסין של ממשל ארה"ב. עם הזמן המשיך רד נרכש על ידי משרד אחר – שנרכש בהמשך על ידי משרד גדול יותר, ומחברה קטנה הנפכנו לתאגיד בינלאומי."

1998-1999 החלום ושברו, והחיים החלופיים

"זה היה החלום. התקדמתי עד לתפקיד מנהל מחלקה, זתנאים היו מצוינים, העבודה מנוגנת ומאתגרת, המ שכורת הייתה טובה ובזכותה קניתי רידה במנהטן. אבל אחרי שבע שנים, כשאני כבר בן 34, התחלתי להר"

איך אתה מתמודד עם חוסר היציבות שיש בלהיות עצמאי?
"אני משתדל להישאר רגוע גם בתקופות רגועות – שבהן אין סדנאות ויש פחות מטופלים. באופן טבעי מרוויחים בהן פחות. אבל אני מקפיד לראות את התמונה השנתית, להינות מהשקט הרגעי ולדעת שבסוף, אם הולכים עם הלב, אז זה מתדר."