

26.84x35.68	31	50	עמוד	7 ימים	11/2012	34557776-4
אופיר ביכורים הוצאה לאו - 28680						



50

50 קארמה יישומית
ענת רוזן לייב עזבה את חיי הזוהר ואת בעלה חנוך רחון והפכה לקואוצ'רית בודהיסטית / אספה פלד אלימלך

בזדהה מהפרורים

לענת רוזן לייב היה הכל: נישואים לפנטומימאי חנוך רוזן, קריירה בעולם הפרסום, כסף ואבק כוכבים. ובכל זאת, היא לא הרגישה סיפוק. אחרי הגירושים ומסע חיפוש אחר האושר היא גילתה את הבודהיזם והיום, כמאמנת אישית, היא מלמדת את מטופליה איך עוצרים את המירוץ ומפנימים שהכל בסדר. גם אם נדמה לכם שלא

אספה פלד אלימלך + צילום: גבריאל בהרליה

הרגשתי שאני לא טובה מספיק וניסיתי כל הזמן להוכיח שאני מוציאה את הסימנתי והצבתי לעצמי מטרות, השגתי אותן ושוב הצבתי מטרות חדשות, כי מעולם לא נהיית באמת ממי שאני וממה שהיה לי. אף פעם לא פירגנתי לעצמי ומעולם לא הרפיתי מהצורך להוכיח."

השקט שנשבר

גם הנישואים לחנוך רוזן היו מטרה שסימנה לעצמה, כיוונה והשיגה. הוא היה אז בן 28, מגה-סלב, כוכב ההצגה "פיטר פן" ומופעי פנטומימה שהפכו ללהיט. רוזן לייב, 45, הייתה אז חיילת אלמונית בת 19 מרמת חן. אבל זה לא הרתיע את הצעירה השאפתנית. "הייתי בהרבה הופעות שלו ומשהו באמנות הגופנית שלו ובעוצמת השתיקה שלו חדר אליי ובאינטואיציה הרגיש לי נכון. החלטתי לעשות מעשה". היא כתבה לו מכתב, שבו שיתפה אותו בדעתה שעליהם להיפגש, צירפה כרדוד טניס והוסיפה שכעת הכדור במגרש שלו. בלילה גשום חיפשה את ביתו, בצפון תל-אביב, הניחה את המעטפה עם הכרדוד בתיבת הדואר והתפללה. למחרת בצהריים אמה העבירה לה שיחת טלפון מגבר שהציג עצמו כמרדכי טניס. "זו הייתה מערכת יחסים עוצמתית מהרגע הראשון. חנוך הוא איש של כנפיים ומעוף, מוכשר כמו שר עם טונות של קסם אישי".

לחתונתם המתקשרת הגיעו בין השאר ששון גבאי, ציפי שביט, דודו טופז, יוני להב, דניאל לפין, חנה לסלאו, אבי קושניר ורבים אחרים. הם התגוררו בצפון תל-אביב, בדירה הצופה לים. הוא העלה את מופעי הפנטומימה המצליחים שלו והיא למדה פסיכולוגיה באוניברסיטה. אבל

כמו חלק גדול מבוגרי התרבות המערבית, שהתחנכו על ברכי מנטרות כמו "למה כולם מתקרמים ורק אני לא?" "מה יהיה אם אכשל?" ו"מה יגידו השכנים?" גם ענת רוזן לייב אף פעם לא הייתה מרוצה מחייה. לכאורה, היא סימנה וי על כל סמלי ההצלחה המקובלים. צעירה, יפהפייה, בעלת תואר שני בהצטיינות יתרה בפסיכולוגיה, העובדת במקביל כדיילת באל על, נשואה לאחר הסי לבריטאים הגדולים במדינה, הפנטומימאי, השחקן והבמאי חנוך רוזן ואם לבת. אבל רוזן לייב מעולם לא חשה מסופקת. "הייתי פרפקציוניסטית שצריכה להיות גם וגם וגם וגם. גם כוסיט וגם חכמה וגם מצטיינת וגם דיילת וגם משכילה ומיוחדת וגם חיה חיי זוהר ואבק כוכבים וסלבס", היא מספרת. "יחד, אני וחנוך, היינו פוסטר של הצלחה במונחים מערביים: זוג מוכשר, מוצלח, זוהר, מתוחכם. היו לנו מעמד וכסף ועוצמה ופרסום ואהבה מאוד גדולה. אבל מאחורי הקלעים משהו היה חסר לי".

איך זה בא לידי ביטוי?
"בתחושה עמומה של חוסר שקט. על פניו הכל מושלם. הכל במקום, לפי הספר, כמו שצריך, כפי ששפת, ובכל זאת, החוויה היא חוויה של כמעט, של ליד, של דומה אבל לא באמת, של משהו שלא מתחבר. קצת כמו לעשות כאילו. חשוב לי מאוד להרגיש שזה לא היה קשור ישירות לזוגיות, לחנוך ואליי. שם הייתה אהבה גדולה, חיבור נדיר באמת".

אז מאיפה זה בא?
"גדלתי על ערכים של שאפתנות, הישגיות ומצוינות. היו לי בייקורת עצמית, ציניות ושיפוטיות וחייתי חיים של סבל. מגיל צעיר

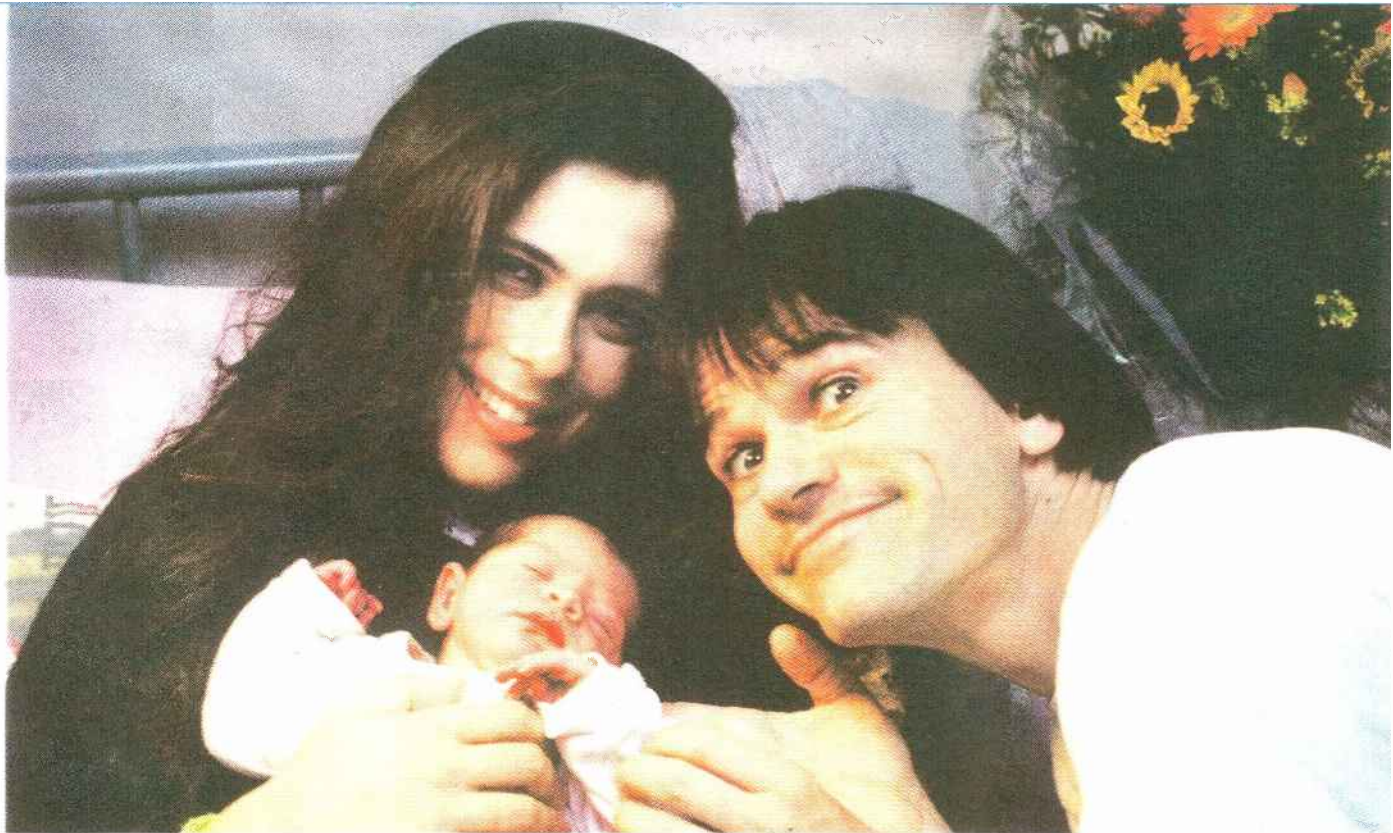


26.8x35.44	32	עמוד 50	ידיעות אחרונות - 7 ימים	11/2012	34557804-6
אופיר ביכורים הוצאה לאור - 28680					



ענת רחן-ליב. "לא נסעתי למזרים
בהודו או בתאילנד. למדתי בארץ.
בלי שרוואלים ובלי להיזרק בסיני"

26.14x35.36	33	עמוד 50	7 ימים	11/2012	34557820-4
אופיר ביכורים הוצאה לאו - 28680					



עם חנוך רוזן, והבת גלי
"תערכת יחסים עוצמתית
מהרגע הראשון"
צילום: צביקה טישלר

לוסופיה ותפיסת העולם הבורהיסטיות ואני עושה בהן שימוש בחיים הפרטיים שלי ובי קליניקה - בתהליכי האימון".
איך הגיבו הקרובים לשינוי שעברת?
"בשלב הראשון היו כמה גבות שהורמו. בקרב האנשים הקרובים אליי התעוררו תהיות: מה פתאום את מדברת על חמלה וקבלה? על לחיות עם מה שיש? איפה הציניוּת הישנה והטובה שאנחנו מכירים, הקור צים, הלהבים בלשון? לאט-לאט זה התחיל להתחבב על כולם. פתאום נהיה קצת יותר נעים לי ולסביבתי".

או איך משלבים בין עקרונות הבודהיזם, שאמורים להביא שלוה ורוגע, לבין אימון מערבי, הבנוי על השגת מטרות ויעדים?
"יש את עקרון הקארמה, למשל, שאומר שממעשים טובים ייוולדו תוצאות טובות, וממעשים לא טובים ייוולדו תוצאות רעות. כשאדם מפרגן אקט של נדיבות כלפי האחר, הוא מגדיל את הנדיבות קודם כל לעצמו. אנשים רבים באים מתוך תחושת מחסור וחשש שאם הם ייתנו, יהיה להם חסר ובי כלל, למה שהם ייתנו קודם. הם לא מבינים שאלה משאבים שמייצרים את עצמם ככל שמתמשים בהם, וככל שאתן יותר - כך יהיה לי יותר. בגדול, זה לעבור מקורבן של נסיבות ליוצרת מציאות. אני יכולה להגיד שנגזר עליי לסבול, כי נולדתי למשפחה כזו או כי הוריי השרישו בי ערכים כאלה או כי נולדתי למצב כלכלי מסוים או במדינה מסוימת. אני יכולה להאשים ולהיות קורבן של נסיבות חיי. אבל אני יכולה לעצור ולהגיד לעצמי: אלו הנתונים שקיבלתי, ועכ" שיו לבדוק איך אני, עם הקלפים שקיבלתי, מייצרת את המקום שאליו אני שואפת ואת המציאות שאני רוצה. על פי הבודהיזם, לכל אחד מאיתנו יש המון אחריות וחופש בחירה ואנחנו יכולים לבחור להיפרד מהסבל, מה פער בין מה שיש לי לבין מה שהייתי רוצה שיהיה לי. זה מקום פרקטי ולא רוחניקני".

ואיך זה מתבטא בחייך כיום?

"החיים שלי חדלו להיות רצף של אודיי שנים והפכו להודמנויות של למידה ותרור מה. אם פעם הרגשתי שאני צריכה להיות מישוה אחר, במקום אחר, היום אני מרגישה

יכול לבחור אחרת. אתה יכול לצאת מה ג'ונגל ולעבור לגישת התנהלות אחרת".
ומה קורה אם פוטרת מהעבודה, חליתי או שבת הזוג עזבה אותי, איך אז אני אומר לעצמי שהכל בסדר?

"כאבי החיים, כמו פרידה מבן זוג, פיטור רים ממקום עבודה או אובדן של אדם קרוב הם חלק בלתי נפרד מהדרך. 'הכל בסדר' לא אומר שאין כאבים. זה אומר שאין סבל. כמו במשל החץ הבודהיסטי - אני נשאר עם החץ הראשון שנורה עליי, חץ הכאב, ולא מוסיף עליו חץ שני ושלישי - שהם חיצוי הסבל שלי. הסבל נוצר מהחץ השני, שהוא מעשה ידינו. כשאנחנו רוצים לשנות את הקיים, נאבקים בו, רבים עם הנתונים שקיבלנו מהחיים, כור עסים עליהם, זו מלחמה אבודה. רק כשאנחנו מכירים במה שיש - אנחנו יכולים ללמוד אותו ולעבוד איתו, גם אם זה כואב. ועדיין הכל בסדר. הכל כמו שהוא צריך להיות".

משטרת הקארמה

רוזן לייב לא נראית כמו הנזירה שוויתרה על הפראדי שלה. היא מתגוררת בבית פרטי יפה בשכונת נאות אפקה בצפון תל-אביב,



"אני לא יכולה לשים אצבע על הטריגר להתרחקות בינינו. אולי זה בגלל שחנוך הוא נוד עם כנפיים ובי יש משהו ביתי ומעוגן. טיילנו יחד. היה לנו כיף עצום. חגגנו את החיים ואהבתי את כל הרעש וההמולה מסביב, אבל עד גבול מסוים"

את האומץ לקום ולעזוב את הקריירה המשגשגת בפרסום קיבלה מבעלה השני, עוז לייב, אל"ם במילואים, מנכ"ל ויום בח ברת הייטק - שהכירה בשירוף של חבר משותף. לאחר שנישאו, לפני שמונה שנים, שאל אותה למה בעצם היא ממשיכה לעבוד, אם כל כך רע לה. "באותו רגע הכנתי שאני צריכה לעזוב את העולם הזה".

בעקבות אימון אישי שעברה החלה בלי מודי קואוצ'ינג. כהרגלה, הצטיינה בלי מודים ועד מהרה הפכה למאמנת אישית, עסקית וזוגית מצליחה. במקביל הצטרפה לקורס בשם "זן ואומנות החיים", שהנחה תמר מסאס, ישראלית ונזיר זן לשעבר. עשרה שבועות נמשך הקורס, ובמהלכם התנסתה במדיטציות, בתפילות ובלימוד של טקסטים בודהיסטיים ושם, היא מספרת, הגיעה להבנות חדשות. "תמיר הוא אחת הדלתות המש מעותיות ביותר למקום הטוב שהגעתי אליו עם עצמי, מקום שנשמע פשוט לכאורה, שעיקרו הוא היריעה ש'הכל בסדר', היא אומרת. "זה נשמע אולי בנאלי ופלקטי, אבל זה מצריך להפסיק לרצות להיות מישוה אחר כל הזמן - אלא לקחת את מה שיש לי כאן ועכשיו ולעבוד עם זה".

תפסירי את "הכל בסדר".

"הכל בסדר, כי הכל בדיוק כפי שצריך להיות. האשליה בבסיס הסבל האנושי נמי צאת בתחושה שאנחנו צריכים להיות במקום אחר, בתפקיד אחר, עם בן זוג אחר, במקצוע אחר ובמעמד אחר. שם מתחילים המאבק והתסכול וההחמצה. שם מתחילה המלחמה, המררף אחרי מה שאין. 'הכל בסדר' אומר שיש כבר הכל כאן ועכשיו".

זה נשמע מאוד פסיבי, כמו ויתור.

"הכל בסדר' לא מרמז על פסיביות, כניעה, ויתור או קורבנות. זה רק אומר שאין תנאים מוקדמים, אין רף כניסה ואין דרישות קבלה. אנחנו כבר הגענו. עכשיו אפשר לצאת לחקור, לגלות ולהגשים. אפשר לה ציב מטרות ולהשיג אותן, אבל לא בגלל שצריכים או חייבים - אלא כי אנחנו בוחרים ויכולים. מה זה כעס, בעצם? כעס הוא התנגדות למה שיש וזה גזול המון אנרגיה. הקבלה היא נקודת המוצא לצמיחה ולהתפתחות".

אבל איך אומר לעצמי שהכל בסדר, במציאות שהיא ג'ונגל מלא אריות טורפים? "הג'ונגל, בעולם המערבי, הוא פנימי, הוא גישה של התנהלות מול העולם. המוח שלנו מזהה בטעות סכנות קיומיות במקומות שאינם כאלה. למשל, מה יהיה אם לא אצליח לעמוד בפרונטציה? אם אתחיל עם הבחורה הזו והיא תסרב לי? ואם לא אקבל העלאה במשכורת? אם אשתי תעזוב אותי? מכונת המחשבות מספרת לנו סיפורי אימה כל הזמן. אנחנו אלה שמצמידים למציאות פרשנויות ותוויות, כמו כישלון, סכנה, טעות. הבשורה היא שברגע שאתה מכיר בזה ועד לזה, אתה

כאמור, משהו היה חסר לה, ואחרי 11 שנים וילדה משותפת הם התגרשו. "אני לא יכולה לשים אצבע על הטריגר להתרחקות בינינו", היא אומרת. "אולי זה בגלל שחנוך הוא נוד עם כנפיים ובי יש משהו ביתי ומעוגן. טיילנו יחד בעולם. היה לנו כיף עצום. חגגנו את החיים ואהבתי את כל הרעש וההמולה מסביב, אבל עד גבול מסוים".

בלומר?

"הייתי צריכה את השקט שלי. לא פעם כשהלכנו יחד ברחוב הייתי עוברת למדר' כה השנייה. היינו באור הזרקורים, היו סביבו הרבה מעריצים, וכנראה רציתי להיות מישוה בזכות עצמי ולא בזכות חנוך. לאט לאט נוצר מרחק וכל אחד התכנס בעולמו. היום אני מבינה שמה שחסר לי נבע מהצורך להוכיח שאני טובה, כאילו אני לא מספיקה כמו שאני. חנוך היה אז רחוק לגמרי מה חיפוש הזה ומהתבוננות פנימה. הוא גם האדם הכי יצירתי בעולם וגם מאוד פרקטי. גם איש של מעוף וגם מנהל מצוי, וזה חלק מסדר ההצלחה שלו. אבל כל העניין הזה של פסיכולוגיה ופילוסופיה לא דיבר אליו והמשהו שהיה חסר לי גדל כל הזמן".

זו הייתה פרידה יפה, היא אומרת. הכאב היה אמנם גדול, אבל טובתה של בתם, גלי, עמדה לנגד עיניהם. "הייתה הבנה הדדית שממשיכים הלאה ולמרות הכל הצלחנו להישאר חברים מאוד טובים. במשך שנים אחרי הפרידה יצאנו לארוחת ערב ביום הנישואים שלנו. חנוך היה בחירה טובה ונהדרת שלי. אין לי רגע של חרטה על הקשר הזה".

בד בבד עם הפרידה החליטה רוזן לייב לעזוב גם את המחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת תל-אביב, שם הייתה עוזרת הוראה ועסקה במחקר. אחרי זמן מה נחתה במשרד הפרסום גיתם, כבונה ומנתחת את האסטרטגיה התקשורתית של המותג, פל' נרית בשפה המקצועית. אבל גם המקצוע הנחשק והזוהר לא הביא לה את הסיפוק שהיפשה. "היו שם מאבקים הגיינים של אגו. מטיב אהת גדולה של השוואות: 'למי יש יותר גודל'. עולם תחרותי של תרמיות, שבו כל אחד נדרש להפגין כמה הוא יצירתי, שנון, מקורי, יחודי. ג'ונגל אמיתי. המון אקשן ואדרנלין, תחכום וכישרון. אבל בג'ונגל, כמו בג'ונגל, יש גם המון אכזריות ודורסנות והפי עלת כוח וניסיון אינסופי להחזיק את הראש מעל למים. לשרוד את היום. מאוד מתיש".

לצד העבודה התובענית היא החלה לע' סוק בספורט אקסטרם: צניחה חופשית, כדורים פורחים, מצנחי רחיפה מעל לים, סנפלינג, סקי. אחר כך עברה לפעילויות המשלבות בין גוף ונפש. רקדה, השתתפה בסדנאות לכתביה יוצרת, ציירה ופיסלה ולא ויתרה גם על טיפול פסיכולוגי, סדנאות לדמיון מודרך ומדיטציות. אבל הבאר עדיין לא התמלאה.

שאני במקום שבו אני צריכה להיות. הדרייב ההישרדותי, הג'ונגל שחייתי בו, התחושה שאם לא אשיג את התפקיד הזה או אצליח יותר מהאישה ההיא - לא יאהבו אותי ולא יקבלו אותי ואני לא אהיה סחורה מספיק טובה, התפוגגה. היום אני פוגשת את התחרות האלה כל הזמן בקליניקה שלי. אנשים מתאכזרים לעצמם ומתקשים להתקדם, כי המאבק הזה גזול מהם המון אנרגיה".

ואיך הבודהיזם משפיע על הזוגיות שלך?
"באותו האופן שבו הוא משפיע על שאר זירות החיים. פמה צ'ודרון, ראש מנזר בו דהיסטי טיבטי, אמרה פעם: 'אולי הלימוד החשוב ביותר הוא להיות קלילים ולהירגע, לשמוט את הסיפורים שלנו, להאט כדי להיות נוכחים, להרפות משיפוטים ולהפסיק להיאבק'. זה כתוב לי על פתק בשולחן העבודה וזה בדיוק מה שאני מנסה ליישם בזוגיות שלי. בדרך הזו הזוגיות הופכת לבית אמיתי, כזה שאתה יכול להניח בו את הראש, פשוט להיות, כמו שאתה, וגם לגדול ולהגדיל. והקסם הוא שזה גם עובד".

assaffap@yediath.co.il