



# אישור לאושר

אורח חיים דתי לא הפריע לאורלי אדלר לשרת בצבא, לעבוד בחברת קוסמטיקה יוקרתית ולעבוד קורס צלילה, עד שבגיל 37 חזרה בשאלה, ופתחה במסע לחיפוש אחר איזון. התוצאה: מדריך לאושר ב־100 יום

אחרת חשפה מחקר שערכה על מקורותיו של אוצר המילים השלילי שקיים בשירי הערש הישראליים, וכן עסקה בתופעת הכוון חגי תשרי, פלוס טיפים רלוונטיים. ההצלחה המפתיעה של ספרה טמונה אולי בכך שהוא משלב בין סיפור חייה הבלתי שגרתית, לבין מרויך לתרגול שמטרתו להוביל את הקורא לתודעת אושר. הוא כולל התעמקות בארבעת עולמות התוכן של הסתבת: היהדות, הבודהיזם, פסיכולוגיה חיובית וקואצינג. אדלר מתמצתת אותו כך: "משפת הסכל לשפת האושר במאה ימים". אדלר, 44, נולדה בבני ברק למשפחה חתית. כשהייתה בת שנתיים עברה המשפחה לתל־אביב והוריה התגרשו. אמה הייתה מעצבת תערוכות גרפיקאית. אביה התעמק בדת וכיום הוא רב, מוהל ושוחר, יש לה את אחד משני הוריה ועוד ארבעה אחים מנישואיהם הבאים. פרט לה, כל משפחתה עדיין חתית. "הייתי נטע מאוד רב בקהילה הדתית", היא מספרת. "תמיד נלחמתי בעד הרצאות של נשים בבית הכנסת, שיילכו עם

פתח את הספר, הודעו וצרה עלי שאני מביאה אנרגיות רעות לחיים שלי ולכל מי שמסתובב סביבי. זה היה הקתרוזים שלי. תהליך של מירוק עצמי, שבעקבותיו הספר נגנז. התחית של התחית".

## גלישה מבתים לא בנויים

כשמגיעים למקום הכי נמוך - נשאר רק להתחיל לטפס למעלה. גם אדלר עלתה. לפני כחודשיים הוציאה את ספרה השני "מותר ואפשר להיות מאושר" והוצאת אופיר ביכורים. המהדורה הראשונה אזלה ממדפי החנויות תוך פחות מהחדש, הוא נבחר בשבוע הספר כמדריך המומלץ, ואדלר קיבלה את "פינת האושר" בתוכנית הטלוויזיה "ערב חדש". זו הפעם הראשונה שבה מופיעה פינה מסוג זה בתוכנית אקטואליה בישראל. כפינה בת חמש הדקות, המסודרת ככל יום רביעי, היא נוגעת באספקטים שונים של תודעת האושר ובאמצעים שלנו להשיג אותו כאן. בין השאר הציגה מחקר שערכה על הקשר בין אושר לחופשות. בתוכנית

בשיא השפל בחייה כתבה אורלי אדלר את ספרה הראשון. אף שהוריה התגרשו יותר מפעם אחת, היא נפרדה מבעלה ואבי שלושת ילדיה, אחרי שהבטיחה לעצמה שלה זה לא יקרה. ספרה, "רע מכר - כל המשפטים שיגרמו לך לא לרצות לקום בבוקר מהמיטה", נכתב עם שתי חברות. "כתבנו מאה משפטים רעים על החיים", אדלר מספרת היום, קודמת מאושר עם חיך של שיני פנינים. "זה היה ספר ניגוד לכל ספרי המשפטים היפים. באותה תקופה נמאס לי מאושר, נמאס לי מאנשים מחייכים, רציתי להפיק רע לעולם".

כעבור ארבעה חודשים נשלמה העבודה. אדלר החליטה להוציא אותו לאור וניגשה לידידה הטובה, אבי פריץ, שנהג כל בוקר לשלוח לה מסרון טקסט עם משפט אופטימי. "זה נורא הרגיו אותי, ובוקר אחד כתבתי לו מסרון 'אל תבכה היום, תשמור על הדמעות. מהר בטוח תהיה לך סיבה טובה יותר לבכות', הוא



**אורלי אדלר: "נמאס לי מאושר, נמאס לי מאנשים מחייכים, רציתי להפיץ רע לעולם. בוקר אחד כתבתי מסרון טקסט לחבר: 'אל תבכה היום, תשמור על הדמעות. מחר בטוח תהיה לך סיבה טובה יותר לבכות'. הוא צרח עלי שאני מביאה אנרגיות רעות לחיים שלי ולכל מי שמסתובב סביבי"**

מותג הקוסמטיקה של איב סן לורן בישראל. "היה המון חרץ לארץ, המון פרוץ", היא בזכרת. "התארחתי בסדירות והייתי במסיבות ענק והשקות. נפתחתי לעולם ועדיין הייתי דתייה, כך שהייתי נושא רכילות קבוע. הכרתי אנשים מגוון וילנר ומחמורת הרחוק, ובקפריסין היה לי חבר ערבי נורא טוב. ראיתי שיש עולם ויש בני אדם".

- איך הסתדרת עם הקונפליקט הזה?  
"החוש האסתטי טבע בי. אם הייתי חוזרת היום לחיות שכירה, זה היה בעולם הזה. גם הייתי מאוד טובה. כשיצא הבושם NUE ערכת את השקת הבושם הגדולה ביותר בארץ. ניהלתי צוותים של 180 אנשים, והכל עבר נהדר".

על הרגליים בריאים ובלילה לפני השינה קריאת 'שמע', סוג של מדיטציה של סוף יום. אני עדיין עושה אותן. ההודיה שבתפילה נפלאה בעיני. האמונה כאמונה היא דבר טוב. הממסד הדתי בעייתי".

את העולם הדתי עזבה רק בגיל 27, כשהיא גם מנוסה בעולם העסקי. אדלר התחילה לעבוד בגיל 14 כקוסמטיקאית, וכשסיימה את שירותה הצבאי פתחה מכון קוסמטיקה. כך מימנה את לימודיה לתואר הראשון באוניברסיטת ת"א, בניחול והפקה. מאוחר יותר סגרה את המכון שלה ויצאה לניהול חברות קוסמטיקה. תפקידה הראשון היה בחברת התרופות "מדיליין", בניהול תחום הקוסמטיקה הרפואית. אחר כך ניהלה את

סגנון לירון שמעוני  
איפור אלה חייט  
עיצוב שיער יוסי  
נחמיאס

מימן: חולצה זארה

במרכז ומשמאל:  
שמלה T/9, בוטיק  
בוקר

מיני ראש על פי בחירה אישית, שאשה תוכל לעלות לתורה, שבנים בברי מצוות יהיו גם בעד של הנשים, אחרי שאלו נידלו אותם 13 שנה. עסקתי בתחביבים לא מקובלים כמו גלישה מבתים לא בנויים, שזה כמו גלישת צוקים. הלכתי לצבא".

- איך הקהילה הגיבה אליך?  
"נהדפתי שוב ושוב בצורה מאוד קשה. אבל הייתי חלק מזה וגדלתי שם".  
- מה את עדיין מוקידה מהתקופה הזו?  
"הדת נתנה לי המון דברים טובים. המשפחה כערך עליון, האמונה, העזרה לוולת, האכפתיות, הקהילתיות, לרעת שלוש ביצרים ובתשוקות, התפילות. תפילות בוקר להרדת על זה שאנחנו עומדים

אדלר. "היה שם המון חוץ לארץ, המון פריז. התארחתי בשירות והייתי במסיבות ענק והשקות. ועדיין הייתי דתייה. הכרתי אנשים מניו זילנד ומהמזרח הרחוק, ובקפריסין היה לי חבר ערבי נורא טוב. ראיתי שיש עולם ויש בני אדם"

זו הייתה הנקודה שבה הניעה אחת התפניות המשמעותיות בחייה. בגיל 30, כשהיא נשואה ואם לשלושה (היום בני 19, 17, 12), בעיצומם של הלימודים לתואר שני במנהל עסקים, העניקה לעצמה קורס צלילה כמתנת יום הולדת ("מאוד פחדתי מהים ואני אוהבת להילחם בפחד. זו דרך ההתמודדות היחידה שאני מכירה"). בקורס, בין 12 בחורים חילונים חסונים בני עשרים, בעומק של מינוס שלושים מטר, כשהיא שומעת רק את האוויר זורם אליה דרך וסת הצלילה, הבינה שמהו בחיים שלה לא בסדר ("בשפת האושר הכנתי שאני טובלת"). כשיצאה מהמים ידעה שהיא צריכה שינוי, אבל "לא ידעתי מה. חייתי באי נוחות טוטאלית ביומיום וחיפשתי זה היה מסע של עשור. הייתי שחינית ולמדתי להרביץ למים, או החלטתי לעשות טוויסט וללמוד את החלק הרך שלהם. שם נפתח אצלי העולם הרוחני והטיפולי של נתינה, הקשבה, שקט. למדתי ג'וארה, וואטסו, הילינג דאנס, וטר דאנס. התחלתי להיטמע בקהילת המטפלים".

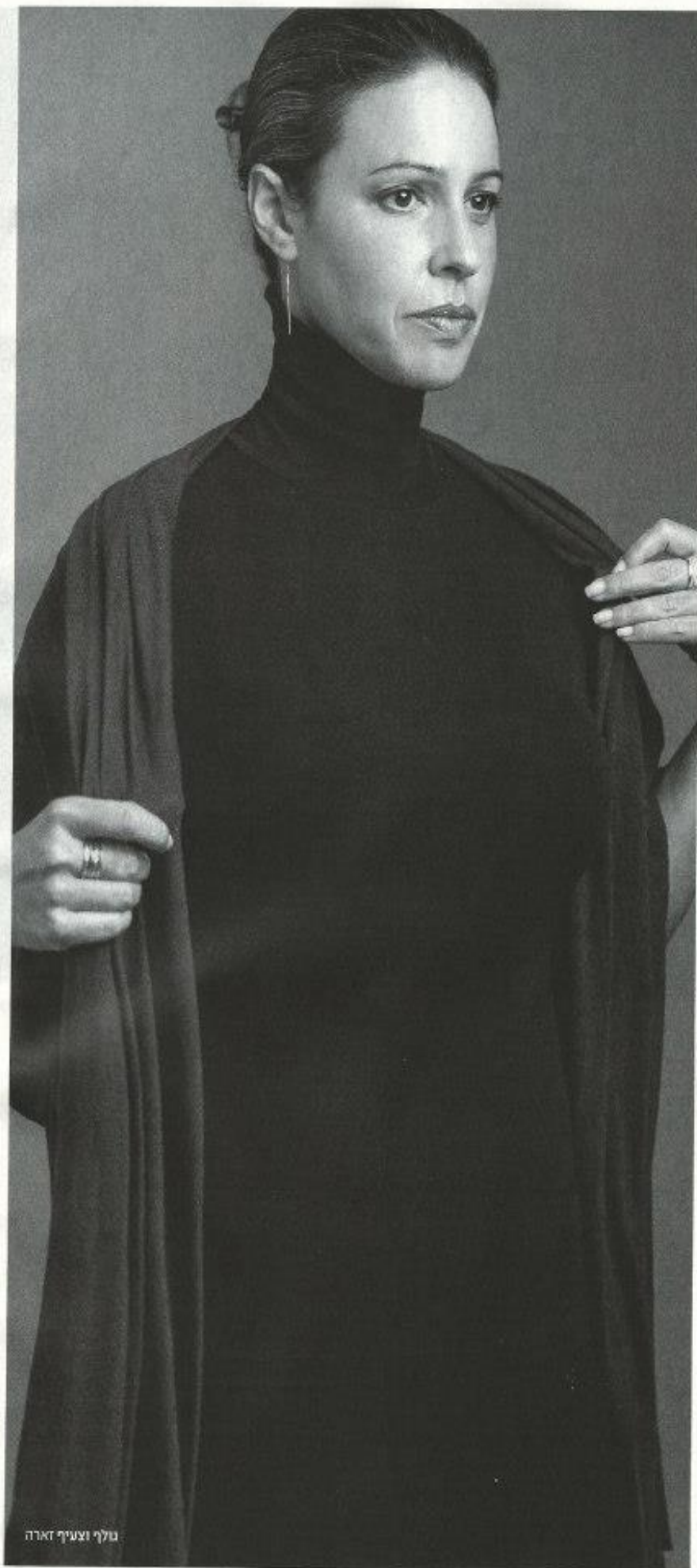
זה לא הספיק?

"הרגשתי שככל שאני נכנסת יותר לטיפול, תחושת הסבל מתעצמת. המעבר בין העולמות, העסקי והרוחני, צרם".

מה היה קשה לך?

"בפעם הראשונה נפגשתי עם עולם הרוחניקים וזה נראה לי הזוי לגמרי. כולם כשרואלים, ראסטות - ומתחבקים. כל הזמן הייתי באנטי, הסבל התעצם. התחלתי ללמוד בודהיזם ובמקביל פתחתי חוג קבלה בבית. זו לא הייתה התקופה של מדונה, לא למדו קבלה, בעיקר לא נשים. זו הייתה קבוצה מחתרנית מעורבת שלמה קבלה אצל רב אחד עם שיער ארוך. התחלתי לחקור לעומק את הקבלה היהודית. התמודד לי כמה היהדות והבודהיזם קרובים".

כשהיא תרה אחר איוון, אדלר התחילה ללמוד קואוצ'ינג באיק"א, האיגוד הישראלי לקואוצ'ינג. "התחום היה בחיתוליו. שם הכרתי את המאסטר הארצי שלי ראובן כ"ץ, שעומד היום בראש איק"א. בעקבות הקואוצ'ינג התחלתי



גולף וצניף זארה



## שבע בריכות // כתבתנו ובעלה התנסו בטיפול זוגי להעמקת הקשר הרגשי במים

במסגרת הקילומטרז' הקצר יחסית שלנו כזוג הנשי שנה בסך הכל, טרם יצא לנו לחוות טיפול או אימון זוגי. הכניסה לבריכת אימון העצמת זוגיות במים היא, לפיכך, חוויה ראשונית. הדבר היחיד שביקשה מאיתנו אדלר היה להגיע בכדי ים. כל אחד מאיתנו "שודר" שרירותית למטפל. אדלר טיפלה בנו זוגי, המטפלים היו לבושים בחליפות צלילה, כך שלא נרגש את עורם. הם הסבירו לנו לפני הטיפול שמטרתו היא להעמיק את הקשר הרגשי בינינו בתוך המים, תוך ביסוסו אך ורק על מגע. עצמנו עינים וצאנו לדרך.

הגוף מעורסל בידי המטפל והראש בתוך המים, כולל האוזניים. רק דרכי הנשימה פעורות אל האוויר. כל אחד מאיתנו מרפה לאט לאט את השרירים ומתמסר למגע המים, לתנועות הגוף הרפוי שמפעיל המטפל, השולט באיברינו, מלטפים אותנו, מעסים אותנו. מחבקים אותנו. אורכים אותנו. ואנחנו, בתגובה, מתמלאים בתחושות אהבה לעצמנו ואחד לשני.

הגוף נרגע לאיטו וגם המחשבות שטות לזן הרחק מהראש. הנשימה נכמת לריתמיקה של התנועה, העולם נעלם אבל אינסופי, עולם קדום של טרם לידה. ברגע השקט העמוק ביותר פתאום, עולה תחושה מוכרת. מגע ידו של האהוב.

קונכיית כף יד אחת אוחזת באחרת. ואז הגופים שלנו מתחברים. קודם לחי אל לחי, חזה אל חזה, רגליים נצמדות. המטפלים מביימים אותנו לחיבוק ואנחנו מתנושקים.

התנוחות מתחלפות בעזרת המטפלים שמגוננים לנו את המגע במים, ואז, כמו שחברנו, כך אנחנו מורחקים. קודם הרגליים, אחר כך הבטן והחזה, הראש, ובסוף רק כף היד אוחזת בעקשנות כף יד אחרת, מטרבת להרפות. המטפלים מתעקשים להפריד בינינו וממשיכים בטיפול היחודי. כעבור שעה כל אחד מאיתנו מוצב בגבו לקיר הבריכה, יד אחת מתחברת לאחרת ואנחנו אוחזים שוב ידדים ופוקחים עינים. חוויה רוחנית עם צלילים של מים. אבל האם בעקבותיה האהבה שלנו התחזקה?

התשובה מתבררת בלילה. רגע לפני שנרדמים, על המרזק המשותף, העיניים כבר עצומות והנשימות שלנו מתואמות. גב כף יד אחת נוגעת באחרת. זרוע מתחככת בזרוע והשערות מעקצצות מאהבה.

ללמוד שיטת אימון בשם "טרילו-טראפיה" - ראש, רגש ובעל הבית". "כשחזרתי משם מצאתי לראשונה את השקט. הדת התיישבה במיון המדויק, הקמתי עסק לקואוצינג ולליוי וזוגות במשבר. נכנס שקט הביתה. זו גם הפעם הראשונה שניהלתי את הבית כמו שאני אוהבת. כמו מתגים. יש לי בבית 15 בנים מאומצים, חברים של הבנים שלי, שגרים אצלי וקוראים לי אמא. יש שיחות סביב השולחן. יש ילד אחד שהתדרדר לסמים וגר אצלי. הבית שלי זה מסיבה אחת גדולה מהבוקר עד הלילה. התחלתי להיות את החיים שנכנסים ליי."

### למה התמקדת בטיפול זוגי?

"פיתחתי מתודולוגיה שלמה של אימון להעצמת זוגיות לזוגות צעירים, אימון זוגות במשבר, אימון לפרק ב' ואימון לחיפוש זוגיות. כי גם הייתי ארבע שנים בשוק כשחיפשתי זוגיות. אושר ואושר זוגי הפכו להיות המונחיות הראשית שלי."

כאן גם טיפולי המים נכנסים לתמונה. "מים הם המריום היחיד שדרכו אפשר לנהל תקשורת עם עצמך וכן עם הזוג שלא באמצעות מילים ומבטים. זה מגע שקט שמתווך אותנו ורחם. כשלוקחים זוגות למים הם מתחברים גם לעצמם וגם לבן הזוג במידים הרבה יותר מקבל וראשוני. המים מרככים את ההכלה."

לסכניקת "מאה הימים" שהמציאה, קדם תרגיל שבו היא עצמה התקשתה. "רציתי לכתוב כל יום עשרה דברים טובים שקרו לי, ולא הצלחתי. ההתמודדות הובילה אותי לפתח את השיטה, שמבוססת על הרבה מחקרי אושר פסיכולוגיים."

במהלך ארבע שנות המחקר והכתיבה הכירה את בן זוגה, אייל, בבקורה השני ביוון. "התיידדנו. לפני שעובתי נתיי לו אכן שעליה כתבתי 'מותר ואפשר להיות מאושר' עם מספר הטלפון שלי, ואמרתי לו שיום אחד ידבר איתי. שנתיים מאוחר יותר הייתי בלווייה של אמא של חבר ופגשתי אותו. הוא לא ויהה אותי והרגיש לא בסדר. אז סימס לי שניפגש לקפה, ומאז אנחנו יחד."

רוב השיטות לאושר דוגלות בשינוי מן הפנים אל החוץ. השיטה של אדלר דוגלת בשינוי חיצוני, שהיא מאמינה שיחלחל פנימה. לאתר שהיא מפעילה, MYBLUEBIRD.CO.IL, יש יותר מ-2,000 כניסות ביום. - זה לא מלאכותי לחייך ולגור שחבל טוב כשהכל ממש לא טוב?

"כששואלים אותך מה שולמך ואתה עונה 'על הפנים', התודעה שלך שלילית. כשאתה אומר 'יהיה בסדר' זה אומר שעכשיו רע ואתה מחכה שמשוה יקרה לך. כשאתה אומר 'הכל בסדר', התודעה אומרת 'וואלה? טוב, הכל בסדר'. זה משפיע על ההתנהלות וסחייב אותנו. מילים בוראות מציאות, וזן הדבר היחיד שאנחנו יכולים לשלוט בו. כשאת אומרת שחבל בסדר את לא יכולה להתחיל לקטר מיד אחר כך." ☺

## "כששואלים אותך מה שולמך ואתה עונה 'על הפנים', התודעה שלך שלילית. כשאתה אומר 'יהיה בסדר' זה אומר שעכשיו רע ואתה מחכה שמשוה יקרה לך. כשאתה אומר 'הכל בסדר', התודעה אומרת 'וואלה? טוב, הכל בסדר'"

ללמוד פסיכולוגיה חיובית ואינתי את העולמות". כצפוי, התהליך השפיע על הזוגיות. "העולמות שלי ושל בעלי מאוד התרחקו. לי היה מאוד קשה עם החברה הדתית והוא היה מאוד סחובר לשם. לאט לאט התרחקנו."

הנידושים סימלו את היציאה מהדת? "זה היה תהליך מאוד ארוך. שבת אחת אחרי הנידושים נסעתי לכד לחברה, בפעם הראשונה. יצאתי עם כניסת השבת ונעזרת בכביש נהה. לא יכולתי להמשיך לנהוג. התחלתי לכבות. נתקעתי וחיכיתי שהשמים ייפלו עלי. אשה בת 37, חכמה, משכילה, בוכה. הרמתי טלפון לחבר שחזר בשאלה ואמרתי שאני מרגישה שעוד דקה כל החיים שלי נחרבים. העונש מגיע. הוא אמר לי משפט ששינה את חיי: 'תסתכלי לשמים, תחיכי ותבני שיש אלוהים'. זה היה הטוויסט, ההבנה שאלוהים אוהב את כולם ורק צריך להיות בני אדם טובים. אבל אני לא יכולה לקרוא לעצמי חילונית. אני חיה בין עולמות."

### אכן שהפכה לקפה

אדלר עזבה את עבודתה באיב סן לורן ונסעה ליוון, ל"טאריס". מרכז הון שהיה שיך לזן מאסטר ניסים אמן ושותפיו. "הייתי שם עשרה ימים בסדנה סטורה, שם עברתי תהליך משמעותי של בני והתפרקות, ואז בבת אחת חזרו לתודעה שלי כל התובנות הטובות". שנה מאוחר יותר חזרה לשם