

לאמן עם כיפה

בני גל רתם את האר"י הקדוש, את הרמב"ם ואת תורת החסידות לעולם האימון הטרנדי. לדעתו, אין כמו חכמת הנסתר כדי להבין את הפסיכולוגיה של הנפש. בקואצ'ינג היהודי המטרה היא לזהות את הפער בין המצוי לרצוי. מנקודה זו אפשר להתחיל לבנות סולם כדי לטפס כלפי מעלה

מאת: אורלי בר-קימה

המשדדים המובילים בציבור הדתי. גל הגיע לתחום האימון האישי לפני עשרים שנה, לאחר שקרא בעיתון ריאיון עם **טל רונן**, מחלוצי האימון בארץ, וזה נעשה המאמן שלו. הוא החל ללמוד ולהתמחות בעצמו באימון. עם השנים פיתח את שיטת האימון הייחודית שלו, המתבססת על היהדות, נטש את שאר עיסוקיו והתמסר לתחום זה. לתפיסתו, הידע והכלים הנמצאים בקבלה, בכתבי האר"י הקדוש, בכתבי הרמב"ם ובתורת החסידות הם המקור שהתורות האחרות שואבות ממנו. ידע זה רלוונטי לימינו ולעולם האימון האישי, שתפס תאוצה בעשרים השנים האחרונות בעולם ובארץ.

"האימון נועד לאפשר לאדם לעבור שינוי בחייו", הוא אומר. "אבל כדי לקבל תוצאות, יש לחפש את הכוח הנפש, לא בשרירים. זה הגנטור שממנו שואבים את הכוחות". על השאלה "מה המשמעות של החיים עבורך", משיב לאחר כמה דקות של מחשבה: הרמוניה. תוך כדי חיך כחול עיניים הוא מסביר: "הרמוניה משמעותה הרמוניה של מעלה. במקור הכול אחד למעלה, וככל שהוא יורד למטה, כן הוא מתפרק ונהיה ריבוי של פרטים. כמו קרן אור שנפתחת לשלל צבעים, אך כולם נובעים מצבע אחד - לבן. משימת חייו של האדם היא לאסוף את כל הפרטים של הפאזל וליצור מהם מחדש את 'האחד', ואז אפשר למות בשקט", אומר וחיכו מעמיק לכדי צחוק גדול. "לי זה קרה", הוא מוסיף. "הבנתי שיתכן שאצליח בחיי וייתכן שלא, אך יש לכל מה שאני עושה תפקיד בפאזל, ולכל חלק

הכיר בצבא. בשלב הבא השתלב בעולם הפרסום ועשה בו חיל. אך למרות הצלחה הכלכלית והחברתית הרגיש שמהו חסר לו, והחליט לנסוע ללמוד קולנוע במינכן. זמן קצר לפני הנסיעה נקלע במקרה לביתו של **הרב צבי יהודה קוק** בירושלים, והמפגש הזה שינה את חייו לחלוטין. לאחר ששהה עשרה ימים ולילות בבית הרב והצטרף לקבוצות לימוד שפעלו במקום, הוא טס לגרמניה. עד מהרה הוא הגיע למסקנה שלימודי הקולנוע היו טעות, והוא יצא לשוטט בגרמניה. הוא הגיע לכפר קטן ליד מינכן, ושם נחשף ללימודי נצרות. הוא נשאר ללמוד שם כדי למצוא תשובה לשאלה אם יש או אין אלוהים. "אני חי בשיטת הניסוי והטעייה", הוא אומר. "כשחשבתי שכסף הוא הדבר, עשיתי הרבה כסף, כשחשבתי שהברנ'ה היא התשובה, נכנסתי לברנ'ה, אך לא מצאתי לא שם ולא שם את תשובה. ניסיתי לעסוק במוזיקה, במחול, בפיסול ובאמנות, וגם הם לא היו לי נכונים".

הכוונה לעולם הפרסום

כשחזר לארץ שב אל ביתו של הרב קוק, ושם שהה ולמד במשך שנה שלמה. בשנת 1974 חזר בתשובה. בתחנות הבאות של חייו הוא למד בשיבת קריית ארבע ובישיבות נוספות, ונישא בשנית. הפעם - לשרה, מזכירת גוש אמונים. הם התמקמו ביישוב בית אל, ונולדו להם ארבעה ילדים. הרב קוק כיוון אותו להיכנס שוב לעולם הפרסום. הוא פתח עם אשתו משרד פרסום הפונה לשוק הדתי והחרדי; המשרד היה סיפור הצלחה, והיה לאחד משלושת

"אני יכול לעשות דברים רבים, אך כשיש להם משמעות, טעם וסיבה אני מקבל כוחות שלא הכרתי קודם. לעומת זאת, כשאין לדברים משמעות בעיניי, אני לא אזיז אצבע. מדינת ישראל למשל היא סיפור הצלחה שאיבד את המשמעות שלו. אם אני הייתי מאמן את ממשלת ישראל או את הכנסת, הייתי מתרכז בשאלה מה המשמעות של כל זה. כי בלי המשמעות, הכול כלים ריקים, קליפות", כך מצהיר בפתיחת הריאיון **בני גל**, מאמן בכיר ומפתח שיטת האימון היהודי, לרגל צאת ספרו החדש "סודות הקואצ'ינג היהודי".

גל הוא טיפוס ססגוני במיוחד, וסיפור חייו ממחיש זאת. זמן רב לפני שהגיע לארון הספרים היהודי הספיק לטפח ב-67 שנותיו ביוגרפיה מרשימה ורבגונית. הוא נולד בארגנטינה בשם בן ציון גלסטר לבני זוג יהודים חילונים. לאחר שנפרדו הוריו הוא עלה ארצה בגיל שלוש עם אביו ואחיו. בילדותו נדד האב בארץ, ובהיעדר משאבים ויכולת לטפל בבניו, השאיר אותם ואת אחיו לגדול בבתי יתומים ובמוסדות. בשלב מסוים השתקע האב בקיבוץ בית אורן ולקח אליו את בניו. גל גדל בקיבוץ והתחנך על ברכי הסוציאליזם, ואת שירותו הצבאי עשה בסירת צנחנים. לאחר שחרורו עבד כסבל, כמלצר וכפועל כדי לממן את לימודי מנהל העסקים. מאוחר יותר התחתן, הביא לעולם שני ילדים והתגרש. בשנות השישים ניהל את המסעדה "קרוסל" והיה ידידם של אנשי בוהמה, עיתונאים ואמנים. בין לבין עבד בקולנוע כעוזר במאי של **ג'אד נאמן**, שאותו



"על פי האר"י הקדוש, יש
נפש שלושה מלבושים:
מחשבה, דיבור ומעשה.
כל אירוע בחייו משתקף
בשלושת המסכים האלו.
אני מבקש מהמאמן
לתאר אירוע מסעיר
ומרגש בחייו, ואז שואל:
מה חשבת, מה אמרת ומה
עשית. לפי תשובותיו אני
בודק עמו מה היה רוצה
שיקרה במקום מה שקרה
במציאות"

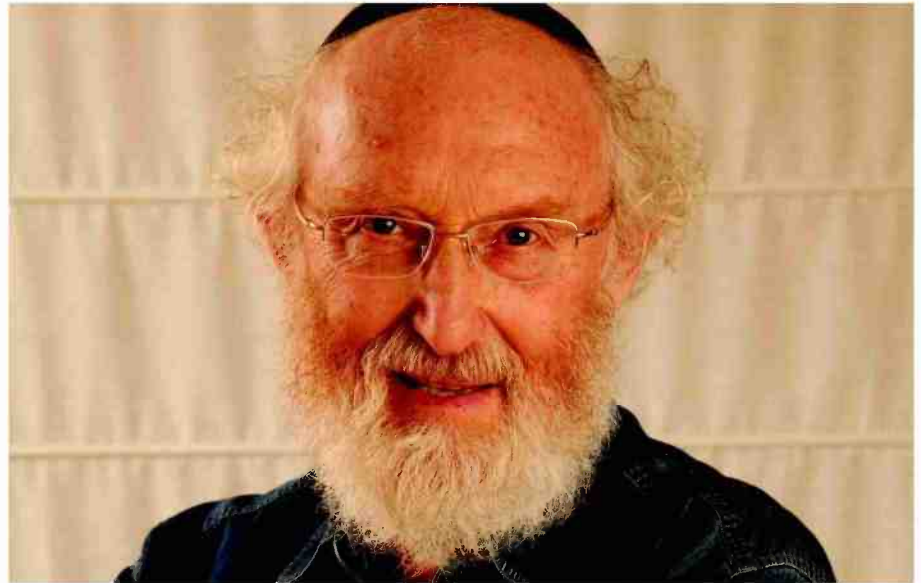
צילום: שאטרטוקן, Eugene Ivanov, א.ט.מ.ב. קוריאייטב

ועונה: "אנחנו. החתירה אחרי עומק המשמעות היא היסוד של האימון היהודי. אלה השמחה והתמימות, ולנו, בני האדם, יש את נקודת הכוח לחבר בין חלקי הפאזל".

למדת אימון "רגיל" ועסקת בו במשך שנים. למה הרגשת צורך "לגייר" אותו?

"פיתוח השיטה וכתובת הספר היו בשבילי מסע של גילוי. נקודת המוצא הייתה למה לחפש בחוץ, אצל הזרים, כשהמקור אצלי בבית. האתגר היה לגייס את התאוריה כדי ליצור אדם שלם". לדבריו, הניסיון הראשון שעשה בחיבור בין מודל האימון המערבי ליהדות לא עלה יפה. הוא גנז אותו כדי להעמיק בו ולחזור עם מודל חדש ושלים יותר, ואותו הציג בספר. "האימון ינק את מקורותיו מהפסיכולוגיה המערבית ומתורות המזרח. אני חיפשתי את מבנה הנפש על פי חכמת הנסתר של הפסיכולוגיה היהודית וגיליתי שהיא עמוקה יותר ובריאה יותר נפשית. היה מדהים לגלות את סודות האימון היהודי גם לעצמי וגם לתלמידי. יש בו נגיעות אינטימיות ופרטיות מאוד, והוא מלמד איך להשתמש בכלים של האימון כדי להגיע עמוק פנימה".

לפני שש שנים הקים גל את בית הספר BSD. עד היום למדו בו כאלף תלמידים, חילונים ודתיים, אנשי עסקים, פוליטיקאים וקציני צבא ומשטרה. המטרה של האימון היהודי לדבריו היא לאתר את הכוחות ואת הקדושה הטמונים בנו ולשאול "מה אני עושה היום שלא מספק אותי, ואיך אני יכול לעשות את הדברים מתוך עצמה אחרת". הבסיס של האימון היהודי הוא הולדת



בני גל (בצילום): "בעולם האימון יש שלושה סוגי הקשבות. 'הקשבה ואהבת' היא הקשבה עמוקה ואיכותית, שאינה אפשרית אם אינך אוהב את המאומן שלך או שהיא נעשית מתוך האגו שלך כמאמן. כשהמאמן מנטרל פוזות ואינטרסים, ההקשבה מגיעה ממקום של 'ואהבת לרעך כמוך'"

גם גל עצמו מודה שחיפש תשובות במקומות אחרים. "במשך שנים רבות חיפשתי תשובות בתמימות, חוויית המון התנסויות, אך לא ראיתי אנשים מאושרים או שמחים. גם אני לא הייתי מאושר או שמח. חייתי בחיפוש והתמקדתי בשלילי, כי אז עוד לא ידעתי מה כן, ואני עוד באתי ממקום עם משמעות, מקיבוץ", הוא מוסיף. "מה נותן לדברים משמעות?" הוא שואל

יש הבנה שהוא שייך לתמונה הגדולה. הבנתי שאנו חיים ביקום מסודר והרמוני, בית שמאחסן את כל המחשבות, הרגשות, המשמעות והאסתטיקה שיש בעולם, שממנו באים ואליו הולכים. במילים אחרות, בית המקדש". לדבריו, לנו, היהודים בארץ ישראל, יש המפתח. "ואנחנו אהבלים, מחפשים את האמת במקומות אחרים. מה שנכון לעם, נכון גם לאדם", הוא מדגיש.

זווית ראייה מרעננת

הספר "סודות הקו'אצינג היהודי" הוא ספר עב כרס המציג תהליך אימון אלטרנטיבי יהודי לטרנד הקו'אצינג העולמי. תהליכי האימון מובאים בספר כעלילה ספרותית שהגיבור הראשי בה, מחבר הספר, פורס את חייו ונחשף בתהליך אימון אישי על בסיס השיטה. הסיפור מכניס את הקורא לתוך חדר המפגשים האינטימי של האימון, ומאפשר לו להתלוות לתהליך האימון על כל שלביו, עד הגשמה בקו הסיום. הקורא מוזמן לתרגל על עצמו את הכלים הנלמדים. כמי שעוסקת בתחום האימון בתשע השנים האחרונות, נהנית מזווית הראייה המרעננת, המביאה את תורת האימון דרך עיניים יהודיות. תרגלתי חלק גדול מהתרגילים המוצעים בכל פרק, וחווייתי דיוק, מיקוד ובהירות בנוגע לעצמי.

אהבתי גם את החדשנות שבספר, בכך שהוא מציע תוספות אינטראקטיביות, כמו מצגות, סרטונים ודפי עבודה, שניתנות לגישה דרך סריקת ברקודים באמצעות הסמארטפון, דרך נוספת לאפשר לקוראים חוויה מסוג אחר.



עשרת הסודות של הקואצ'ינג היהודי

הסוד הראשון – כיוונון לפני האימון. "ממש כפי שלפני שמתחילים לנגן מכוונים את הכלי, כך גם מכוונים את האדם. הוא צריך לעשות תהליך שיבה אל עצמו ולפגוש בעונוה. מתחילים במקומות שלא נעים בהם, ואפילו קשה, כי דווקא שם יש הזדמנויות לצמיחה".

הסוד השני – הפסיכולוגיה היהודית מתקדמת מכל שאר השיטות. "הפסיכולוגיה היהודית מתבססת בעיקר על תורת האר"י הקדוש ועל תורת הנסתר. היא בוחנת כיצד לזהות את הכוחות העצומים הטמונים בנו מצד אחד, ומצד אחר את המחסומים שמעכבים אותנו, ומלמדת כיצד לעבוד עם שניהם".

הסוד השלישי – האדם הוא עולם ומקדש (חז"ל). "חז"ל קוראים לאדם 'כולם קטן' ולעולם הם קוראים 'אדם גדול'. בכל יום מתוך ששת ימי הבריאה הטביע הקדוש ברוך הוא באדם את הכוחות המיוחדים של אותו היום, ולפיכך כל הכוחות הטבועים בעולם טמונים גם בטבע באדם. תכלית עבודת האדם היא לאחד מחדש את חלקי הבריאה בהרמוניה שלמה כדי שישבו להיות אחד. מכאן עולה כי לתקן את העולם, זה לתקן את עצמך. הכוונה היא לראות במאומן עולם שלם ושתהיה לנו כמאמנים עין טובה וסנגוריה עליו. לפני הכול, הדבר חורש מאתנו כמאמנים לראות את עצמנו באופן הזה".

הסוד הרביעי – אמונה ואמון. "נתינת אמון היא נושא מרכזי באימון. האם אני נותן אמון בעצמי? במאמן? נתינת אמון היא תכונת חיים שניתנת לבירור, לשיקום ולצמיחה".

הסוד החמישי – שיבה עצמית. "אימון הוא שיבת האדם לעצמיותו המקורית, למקום שהוא אונטטי בו עם עצמו. זו עבודת של דיוק".

הסוד השישי – לאדם יש בל התשובות. "האדם הוא העולם והוא המקדש, ואנו מאפשרים למה שיש בו להופיע. לא אומרים לו מה לעשות. למעשה, ככל שנסתוק יותר כמאמנים, כך הוא יקבל את המתנה הכי גדולה, את האפשרות לשמוע את רחשי לבו".

הסוד השביעי – שלוש ההקשבות. "בעולם האימון יש שלושה סוגי הקשבות. 'הקשבה ואהבת' היא הקשבה עמוקה ואיכותית, שאינה אפסרית אם אינך אוהב את המאומן שלך או אם היא נעשית מתוך האגו שלך כמאמן. כשהמאמן מנטרל פוזות ואינטרסים, ההקשבה מגיעה ממקום של 'ואהבת לרעך כמוך'. לכן, כשהמאמן מביא סוגיה שגם אני כמאמן מתמודד איתה, זה סוג של מתנה, כי ההשגחה שלחה אליי את הלקוח הזה כדי שאוכל לעבוד על עצמי ולהתפתח. אנחנו כמאמנים יהודים מאמינים שאתנו בחדר נמצא 'המאמן הגדול', שהוא אלוהים.

הסוד השמיני – קסם השאלה המאפשרת. "השאלה המאפשרת באה מתוך המקום של 'הקשבת ואהבת'. זוהי הקשבה עמוקה למאומן, שמשדרת לו: אל תפחד, יש בך כל מה שצריך כדי להביא את התשובות. ההקשבה נותנת לו את הביטחון לדגו מתוך עצמו את התשובה. אנחנו מאפשרים. אנחנו כמו אדמה היוצרת את התנאים, את האור, את הלחות ואת הדשן כדי להצמיח מתוכו את התשובה הפנימית שלו, שתעשה אצלו את השינוי".

הסוד התשיעי – פער בין המצוי לרצוי. "כשאין פער אין אימון. לאחר שמזהים את הפער בין המצוי לרצוי בחייו של מאומן נשאלת השאלה מה אעשה עכשיו. התשובה היא כלום. תשהה בפער, כי לא תמיד יש פתרון. מאמנים 'מתים' על המקום הזה כי המוקדה שהמאומן תקוע בה ואין לו ודאות גורמת לו ללכת פנימה ולמצוא את התשובה שלו. לא הולכים לעבר המוכח. אי אפשר לצעוד לעבר העתיד כי עדיין אין ידיעה. לכן רק שהייה בתוך הפער תאפשר מציאת פתרון פנימי, חזו מהות השינוי שאנו מדברים עליו".

הסוד העשירי – כמ"ז (כרטיס מהות זהות). "הסוד העשירי הוא מעין אפליקציה. בפועל, מדובר בכרטיס שאנו רושמים בצדו האדום את התכונות של הנפש הבהמית, האגו והטבע שלנו והצורך בהישרדות פיזית. בצד הכחול רושמים את התכונות של הנפש האלוהית שלנו, ששת מרכיבי הכוח הנשגבים ביותר הקיימים בנו. הצבע הסגול מסמל את הנפש השכלית שלנו, זו שרואה את שני הצדדים ועוזרת לבחור בכל רגע נתון כיצד אנו רוצים להגיב לאירועים ולמצבים בחייו".

האדם את עצמו, על היסוד של "ואהבת לרעך כמוך", כי כשאנו אוהבים את הזולת אנו אוהבים קודם כול את עצמנו. שיטת האימון היהודי מאפשרת מסע מרתק של האדם אל תוך עצמו, שתחנותיו העיקריות הן "פשטות, הנאה ותוצאות".

כדי להמחיש כיצד השיטה עובדת, גל מסביר כי על פי האר"י הקדוש, יש לנפש שלושה מלבושים: מחשבה, דיבור ומעשה. "כל אירוע בחיינו משתקף בשלושת המסכים האלו. אני מבקש מהמאומן לתאר אירוע מסעיר ומרגש בחייו, ואז שואל: מה חשבת, מה אמרת ומה עשית. לפי תשובותיו אני בודק עמו מה היה רוצה שיקרה במקום מה שקרה במציאות. כך מזהים את הפער בין המצוי, המצב בפועל, ובין הרצוי, המצב האידאלי. מכאן אפשר להתחיל לעבוד, כי אם אין פער, לא יכול להתקיים תהליך של אימון", מציין גל. על פי האימון היהודי לא מיד מחפשים פתרונות לצמצום הפער, אלא מעודדים להישאר בפער, כדי להרגיש את עצמת הכאב שלו. מנקודה זו אפשר להתחיל לבנות סולם, תוך כדי גילוי העוצמות האדירות הקיימות בתוך המאומן, וגילוי האמונה שתאפשר לו את השינוי הפנימי. כאן מתחיל למעשה האימון, בתנאי שיש רצון אמיתי לשינוי.

מה החזון שלך לאימון היהודי?

"אני חושב שבתוך דור העולם יעבור לטפל בנפש האדם דרך הפסיכולוגיה היהודית ויזינה תאוריות שצמחו במערב. המקובלים זיהו את מבנה הנפש וכוחותיו בצורה הכי מדויקת, שהעיקרון שלו 'ואהבת לרעך כמוך' - אני השם'. העיקרון 'הקשבת ואהבת' (הסבר ממול) חזק משיטות מערביות, כי יש בו מפגש של המאמן עם האגו שלו ויצירת מרחב אימון, שמצמיח גם את המאמן וגם את המאומן.

"אני מאמין כי התרומה של שפת האימון היהודי רלוונטית מאוד לעולם החינוך, לעולם הזוגיות, לעולם ההורות ולעולם המנהיגות. רבדים שונים בחייו של האדם יונקים מהמתודה של האימון היהודי. טל רונן אמר לי בזמנו: 'תראה איזה כף של מקצוע זה אימון. גם גדלים, גם צומחים וגם משלמים לנו על זה'".