

27.26x27.49	1/2	עמוד 6	ידיעות אחרונות - זמנים מודרניים	21/05/2014	42532190-6
חדר כוש - FEEL IT - 27640					

כמה עולה מנוי חדר כושר לנפש?



עיצוב וחימום אישיות

מינוי חודשי? יש. מתחילים בחימום? כמובן. ואחר כך מעלים מאוד את הדופק? לגמרי. אבל חדר הכושר החדש שנפתח לאחרונה בתל-אביב מיועד דווקא לחיזוק שרירי הנפש

שירלי גולן | צילום: אביגיל עוזי

סעדה: "הניסיון שלנו מלמד שהמטרות קשורות לרוב לשלושה תחומים: הגשמה עצמית, קריירה וזוגיות. לכן כל אחד יכול להתחבר לנושאים שמריעלים כפגישות, כי הם אוניברסליים. זו שרוצה זוגיות וזה שמבוהל מהפנסיה - לשניהם משותף הפחד, אולי הפחד להישאר לכה. בעצם ההכרזה של כל אחד על המשימה השבועית שלו, הוא מתחייב על ביצועה בפני קבוצה שלמה של אנשים, וזה מדרבן. כל מאומן יכול ליהנות גם מהריאליזם המצוי מצד, ברומה לאימון אישי, וגם מכוחה של הקבוצה ומההזרמות לחוות שייכות. עובדה שערך זה לא היו בקשות ליצירת קבוצות הומוגניות".

מתמוטטת במיטה

ערב. חדר פשוט, כיסאות ולוח מחיק, ניהוחות מעולים מהמאפייה הסמוכה, שתי מנחות ושישה מתאמנים מתחילים לעבוד. עינב (שמות המטופלות בכתבה בדו"ס), בת 37, אשת חינוך גרושה ואם לשניים, אומרת שנרשמה כדי לנסות להגשים שני

רווקה בת 30 שמחפשת אהבה ואמא מותשת שנוי שקת ל-40. כל אחד מהמשתתפים עובר על המטרות האישיות שלו, ומשתף בהן את הקבוצה. מפגש נמשך שתיים, מוכנה וקצוב בזמנים. מתחילים בריווח של המאמנים על ההתקדמות בהשגת המטרות וממשיכים בהרצאה של המאמנות על נושא כללי כמו אקטיביות, פחדים או אינטימיות. ואז עוברים לחימום: כתיבה חופשית בנושא שהעלו המאמנות. השיא הוא באימון "על הבמה", שבו אחד המאמנים מעלה סוגיה באוזני כולם ועורר בר שסן אימון אישי-פומבי, שבעקבותיו SHARING - כל אחד משתף בתחושותיו בעקבות מה שהתרחש על הבמה.

אחרי הפסקה מגיע אימון הדרי: מתחלקים לזוגות, כל אחד בתורו מתפקד כמאמן ועונה לשאלות של בן זוגו על התקדמותו בהשגת המטרות האישיות, ולבסוף קבלת החלטות וסיכום. **בחדר אחד נמצאים אנשים במצבים שונים עם מטרות שונות. זה לא בעייתי לטפל בכלם באותם כלים?**

בלי טרנינג, בלי להזיע, בלי מוזנים, בלי מכשירי עינויים וגם בלי לשרוף קלוריות, אבל עם הרבה חומר למחשבה. ירדנה סעדה וגלית קרמי-כיכר החליטו שלעבור על סבולת לכריאה בחדר כושר זה חשוב, אבל גם הנפש צריכה אימון משל עצמה. סעדה, בת 53, היא אלמנה מנתניה שעוסקת בקואוצ'ינג כבר כ-15 שנים. קרמי-כיכר, בת 44, נשואה ואם לשניים מרחובות, עברה בעבר בתפקיד קירי ניהול בכירים ובעשור האחרון מתמקדת גם היא באימון. ביחד הן הקימו לאחרונה בתל-אביב את FEEL IT - מקום שהוא, בהגדרתן, "חדר כושר רגשי".

הרעיון: ממש כמו בחדר כושר, כל משתתף עושה מינוי חודשי, שמאפשר לו לבוא לשני מפגשים קבוצתיים בשבוע, מתי שנוח לו. עוד לפני המפגשים הקבוצתיים מתקיימת שיחה אישית עם כל מאומן, שבה מנסחים את המטרות האישיות. המפגשים מתקיימים בקבוצות הטרונגניות, וכך יכולים לשבת במפגש אחד, למשל, גבר שעומד לצאת לפנסיה,



יעדים: "להקדיש יותר זמן לילדים ולמצוא לי זוגיות. אני מניחה שאגיע ליעד, לפחות במה שקשור לילדים. בעניין הבחור צריך הרי גם מזל. "אנחנו כל היום עסוקים בריצה אחרי הכסף, הקריירה והילדים ולא מוצאים זמן לעצמנו. כבוקר אני מארגנת את הילדים לבית הספר, רצה לעבודה, חוזרת הביתה כצהריים כדי לתת להם לאכול ואז שוב לעבודה עד אחר הצהריים ואחר כך הסעות ושיעורים וארוחת ערב, ובתשע וחצי עשר אני כבר מתמוטטת במיטה. אין זמן לנשום ורציתי משהו רק לעצמי בכל הטרור הזה. עשיתי מינוי לשלושה חודשים, אני באה פעם בשבוע והייתי רוצה יותר." לא שקלת טיפול פסיכולוגי מעמיק יותר?

"אני נפגשת עם פסיכולוג און אנד אוף כבר שבע שנים, כשיש משבר עם הילדים או בעבודה, אבל זה נקודתי. כאן אני מרגישה שבקבוצה יש משהו עוצמתי. אני מכירה אנשים שונים ממני, אבל עם רגשות דומים, וזה מאוד מחזק."

המאמנת קרמיביבה, שפגשה את שותפתה בליי מודי פסיכודרמה, מכירה היטב את כוחה של הקבוצה. "למדתי מעבודתי לאורך השנים שכולנו מכוונים למשהו, וכמו שהמכורים לסמים צריכים להיות כל החיים בסביבה תומכת, כי הסכנה מרחפת תמיד, כך בעצם כולנו. מדובר בתהליך ארוך שדורש תחזור קה שוטפת. בתרבות שלנו אין מקום לעצור לרגע, להתחבר למה שמרגישים, להתחזק, ורוכנו חווים ביומיום המון בדידות. הקונספט שלנו בא לעזור לכל המעוניין לשפר את איכות החיים שלו, בתוך מסגרת עם המשכיות."

סעדה: "הרעיון הוא לאפשר לכל אחד להיות מאומן נצחי במחיר סביר, לרכוש כלים לאורח חיים בריא מבחינה רגשית, ולאמן עוד ועוד שרירים רגשיים."

המשכיות זה חשוב, אבל למה נצחיות? למה לא להגדיר את אורך הטיפול מראש? הרי אם האימון מצליח והמצב משתפר, אפשר להפסיק, לא?



390 שקל לחודש ואין קנסות יציאה. אימון בחדר הכושר הרגשי

"שתינו מאומנות ומאמנות נצחיות כבר שנים. הבנו שאנחנו תמיד נמצאים בתהליכים בחיים, תמיד מתמודדים עם עוד ועוד דברים. זה מצוין להיות בטיפול או באימון אישי, אבל כשזה נגמר, בשלב הראשון את בהיי ואחר כך את חוזרת לסורה, להרגלים ולדפוסיים הישנים."

יש מי שיוגדו שהבותרת הזאת, "חדר כושר רגשי", היא גימיק שיווקי חסר תוכן.

"ממש לא", מוחה קרמיביבה. "יש הקבלה מלאה בין הרעיון שלנו לבין חדר הכושר הגופני ואפשר לראות בהם דברים שמשלימים זה את זה. כמו בחדרי הכושר הרגילים, גם אצלנו ההשתתפות מבוססת על מינוי חורשי, מספקת מסגרת, ואני חנו מציעות למתאמנים מכשירים שבהם יוכלו להשתמש בעצמם, ללמוד את השפה ולחזק את שרירי הנפש. יש דמיון גם במבנה - כל מפגש נפתח בחימום, אחר כך מגיע שלב העלאת הרוי פק, אחר כך מורידים אותו וכו'."

את המינוי, שמחירו 390 שקל לחודש, ניתן לעצור בכל בלי קנס ("אנחנו לא מחזיקות ככוח"), אם כי סעדה וקרמיביבה ממליצות לא להישבר לפני סיום החודש הראשון משום שלוקח זמן להתרגל לשיטה.

אבל עם הזמן הקבוצה מתגבשת ואת מבינה שהאנשים לא קשורים לחיים שלך, אז זה פחות מאיים. וכשמישהו אחר נחשף, הוא גורם לך להזדהות ולרצות להיחשף בעצמך."

בעניין הדיסקרטיות והאימון בקבוצה שמש תתפיה אינם קבועים מציינת סעדה, שבתחילת דרכה של כל קבוצה נחתם במילת כבוד הסכם סודיות. אבל תמר (35), נשואה ואם לשניים מרמת גן, טוענת שהחשיפה בפני זרים, בקבוצה שהרכב משתתפיה אינו קבוע, ממש לא מטרידה אותה. "אולי אם המתאמנים האחרים היו מהעולם המקצועי שלי הייתי מרגישה אחרת, אבל כיוון שאנחנו באים מרקעים כל כך שונים, התחושה שלי היא ש'ואלה, שיתוכנו עם המידע עליי בעולם ואני אסתובב עם שלהם. מה הם יכולים לעולל לי, ולמה?' אולי אני פשוט טיפוס כזה, בוטחת באנשים ולא רואה שחורות."

תמר באה לכאן כדי להעלות את המודעות העצמית שלה ולהבין את הדפוסים שמפעילים אותה, ומזיקים בין השאר ליחסיה עם בעלה ואחיה תה. עד כה לא אורה אומץ לעבור את האימון על הבמה לעיני כל. "שם אני לא מעזה לעמוד, מתוך ידיעה שלא אוכל להתרכז כשהמבט של כולם עליי. לכן אני מעדיפה את השיחה האינטימית, את האימון ההדדי שקורה באחד על אחד לקראת סוף האימון." אפילו אם המאמן בשלב הזה הוא אחד המשתתפים ולא איש מקצוע?

"זו לא הבעיה. יש לנו שאלון שצריך להיצמד אליו, ממילא אין איזו התערטלות, והמאמנות מסתובבות בינינו ומכוונות."

המתאמנת יעל מספרת שהגיעה לחדר הכושר כדי למצוא תחום עיסוק חדש, שיעשה לה טוב. "יש משהו יותר קליל בקבוצה כזאת", היא מספרת. "העובדה שאת מקבלת פידבקים מאנשים אחרים ולא מהאיש עם הדיפלומות על הקיר, כמו אצל הפסיכולוג, מכניסה אותך לפרופורציות. את מבינה שהבעיות שלך בעצם דומות לבעיות של אחרים."

ולמרות זאת, המייסדות מציינות שחדר כושר רגשי אינו טיפול קבוצתי ואינו תחליף לטיפול פסיכולוגי במצבים קשים, כמו למשל חרדה או דיכאון, וגם לא מתאים למי שחוטפים שיתוק בקבוצה. בחזונו הן רואות חדר כושר נפשי בכל שכונה. "הכל מסביבנו מאוד מחשבתי ולא רגשי", מסכמת קרמיביבה, "אבל כולנו זקוקים למקום הזה של הרחבת הרפרטואר של החיבור לעצמי ולרגש. מקומות כאלה יאפו שרו לאנשים ללמוד להיעזר, להיות מחוברים רגשית, להתפתח ולהיות מאושרים. הלוואי שיום יבוא ותחת כל עץ רענן יהיה חדר כושר רגשי, אולי צמוד לכל חדר כושר רגיל." *

היחסים עם הבעל

רינת, בת 30, רווקה בזוגיות ומורה בתיכון מהשרון, באה כדי ללמוד לשים את עצמה במרכז, לחשוש פחות מעימותים ולדעת לבטא דברים שמפריעים לה. "הייתי באימון אישי בעבר וסביר שעוד אחזור לזה, כי לפעמים את רוצה לדבר בחופשיות ובקבוצה זה לוקח זמן. בהתחלה ההיחשפות הייתה לי קשה,

מצאו את ההבדלים

חדר כושר אגף	מביאים מהבית	חדר כושר אגף
מגבת	מטען רגשי	מגבת
מחאמץ	מהתרגשות	מחאמץ
ריצה	חפירה	ריצה
נשימות	שתיקה רבת משמעות	נשימות
לעשות עיניים	לשתף	לעשות עיניים
עומדים עליו	אוכלים אותו	עומדים עליו
מתיחות	מתיחות	מתיחות

לא רק גימיק. קרמיביבה וסעדה