

החיים זה עכשיו, תנופו על

לירן כוהנר, מלכת יופי בעברה והיום דוגמנית מצליחה, עברה לא מעט שעות של אימוני תודעה וחקירה פנימית כדי להבין שאין על משפחה ("זה חשוב ומשמעותי"), ספורט ("זו ההשקעה הכי חשובה שלי בעצמי") ואחריות סביבתית ("מבהיל אותי לחשוב על העולם שהבנות שלי יגדלו בו"). עכשיו היא מסמנת את הפרויקט הבא שלה: שנה משפחתית בתאילנד, עם הבעל גיא ושתיהן הבנות הקטנות

ענת לב־אדלר | צילום: טל שחר

בחוף והיא כבר ישנה יותר טוב, וגם אני צוחקת לירן, ומודה שהכי חשוב לה זה ללמד את הבנות שלה שהן יכולות להשיג הכל. והאמת היא שעם כזה מודל אימהי, הן בטוח יצליחו.

אג'נדה ירוקה

לירן, שבאמתחתי גם תואר "מלכת היופי של ישראל" ("העוקבות הצעירות שלי בכלל לא מודעות לפרט הזה בביוגרפיה שלי"), שהייתה מנחת טלוויזיה והובילה קמפיינים מהנחשקים בשוק המקומי, היא גם הקפטנית של נבחרת הקיימות של לוריאל פריז, ומובילה אג'נדה ירוקה, שאותה היא מתקשרת למאות אלפי העוקבות והעוקבים שלה.

"מבהיל אותי לחשוב על חוסר המודעות שאנחנו חיים בו מבחינה אקולוגית, על העולם שהבנות והנכדים שלנו הולכים לגדול בו. אנחנו 30 שגרירות של קיימות שלא מוכרות שום דבר חוץ מאשר מסרים של אחריות חברתית וסביבתית, ובכל חודש מתרכזות בתחום אחר של קיימות".

ואיך זה מסתדר עם זה הקמפיין לרשת של מוצרי צריכה שכל תכליתה הוא למכור, או עם כך שאת חלק מהבעלים של "טופאצו", מותג בתעשיית האופנה המזוהמת?

"זו שאלה שגם אני שואלת את עצמי ולכן אחד הדברים הראשונים שעשיתי כשנכנסתי כשותפה ב'טופאצו', זה למרקר קיימות: אנחנו ממחזרות בגדים מעונות קודמות, מייצרות מברים טבעיים ומכותנה אורגנית".

לייצר אופנה זה עדיין לייצר בדים ולארוז סחורה, ולשנע אותה ולזהם את כדור הארץ.

הוא מטורף, הן מאוהבות בו, ואיך לא, היא צוחקת. "הוא עצמאי עושה אלף דברים – יש לו סטארט-אפ שהוא הקים ושהוא ממנכ"ל, הוא מגיש פינת רכב, ועכשיו כשאני גם מגישה פינת בוקר כמה פעמים בשבוע, שנוספה לשאר העיסוקים שלי – שנינו בתקופה מטורפת של עשייה. אבל אנחנו הורים מאוד נוכחים. הבנו עד כמה שזה חשוב ומשמעותי גם עבורנו וגם עבור הבנות ולכן לא משנה מי הלקוח מצידו השני של הקו, בשעה ארבע אני אוספת את הבנות מהגן, וגיא לוקח את שיה לזמן איכות שלהם ואת ארי לשיעור שחייה.

"גם על הזוגיות שלנו אנחנו לא מוותרים. איך? עם הרבה תשלומים לבייביסיטר ועזרה.

אמא שלי מגיעה פעם בשבוע להיות עם הבנות, ואמא של גיא, שהוא הנסיד הטורקי של הבית – ועכשיו בטח הגיסות שלי צוחקות כשהן קוראות את התיאור הזה – היא גם עוזרת, ומהבחינה הזו הבנות שלי הרוויחו מכל הכיוונים. גיא ואני לא מוותרים על עצמנו ואין לי שום נקיפות מצפון. אנחנו יוצאים להופעות ולמסיבות ולטוילים. יש לי חברים שלא יודעים מה זה

בייביסיטר, אבל מבחינתנו זוגיות זו השקעה לטווח ארוך. אנחנו חברים טובים, תמיד יש לנו על מה לדבר, מעניין ומצחיק לי איתו".

"אין על חברות של נשים. זה כוח מאוד גדול. אני מאמינה שאנרגיה מושכת אליה אנרגיה דומה, ולכן לא הייתי יכולה שיהיו במרחב שלי נשים שהן לא מפרגנות, ומי שהיו כאלה, כבר לא איתי וזה ממש בסדר גמור"

"להיות אמא לאחת ולהיות אמא לשתיהן זה שונה. כששיה נולדה אמרתי, 'על זה מדברים? זה הבלגן? זה בקטנה, אני מתקתק עכשיו חמישה ילדים' ואז ארי הגיעה, ועשתה לי בית ספר של החיים, כי היא הייתה לגמרי רי הפוכה משיה, ולא הצלחתי להכיל את ההיפוך הזה, שתפס אותי לא מוכנה. רק לא מזמן אמרתי לאמא שלי שאני מרגישה שהתאהבתי בארי מחדש. היא גם מתחילה לדבר ולהגיב וללכת ולהיות ישות עצמאית והשיניים כבר כמעט

היפראקטיבי וחייב ספורט, הסביר לי שעבורו אימון נמצא ביומן בחשיבות זהה לפגישות עם משקיע או מנכ"ל מוביל, וזה הפיל לי אסימון. היום גם אצלי הספורט הוא בחשיבות עליונה ואם פעם הרגשתי לא נוח להגיד 'אני חייבת את האימון שלי בבוקר לפני כל דבר אחר', אז היום זו ההשקעה הכי חשובה שלי בעצמי.

"מחקרית זה מעלה לנו את רמת האנדרורפינים והאדרנלין ומי שמתאמן יודע שזה נותן הרגשה ש'ניצחתי את היום'. מצאתי את הנישה שלי, אני רוקדת ומשתוללת ומפרקת המון אנרגיה, ועוד אצל החברה הכי טובה שלי, מה שמבטיח שלא אפסיק לעולם כי אני והיא זה חיבור לעד".

החברה הכי טובה היא ליקי רוזנברג, מאמנת הכושר של סלבריטאיות כמו יובל שרף, מאיה ורטהיימ, גל גדות, ג'ני צ'רוואני ואחרות, ויחד עם דר וזובסקי, שלומית מלכה ושביט ויזל, הן החמישייה שאותה מכנה לירן "החיבור הנשי שלי". "אין על חברות של נשים. זה כוח מאוד גדול. כשדר צעדה על השטיח האדום בסדרה שהיא עשתה ב-HBO זה היה כאילו אני בתפקיד הראשי, ואני עכשיו צועדת על השטיח בהוליווד. זו רמת ההתרגשות האמיתית, הכנה והמפרגנות שלנו. כולם שואלים אותנו, 'אין ביניכן קנאה?' אבל אנחנו לא שם. אני מאמינה שאנרגיה מושכת אליה אנרגיה דומה, ולכן לא הייתי יכולה שיהיו במרחב שלי נשים שהן לא מפרגנות, ומי שהיו כאלה, כבר לא איתי וזה ממש בסדר גמור. היית צריכה לראות את רמת הפרגון של החברות כשגיא ואני קיבלנו את הקמפיין של H&O".

את הקמפיין הזוגי של הפאוור-קאפל כוהנר-גיאור אפשר לראות עכשיו בכל מקום, ולירן אומרת שאחרי שמונה שנים והרבה מאוד הצעות לצילומים משותפים, סוף-סוף הגיעה ההצעה המתאימה מבחינתם, שמשלבת גם לייף סטייל של אופנת קוואל, בגדי טוילים ואביזרי שטח, וגם משפחתיות צעירה ושמחה.

"גיא הוא אבא מעורב ומאוהב ברמות, ובא לי באיזה שהוא שלב שיהיה לנו בן, כדי להבין את מה שהוא חווה, כי סיפור האהבה בין גיא והבנות

קבענו להיפגש ביום הכי חם באביב, ולירן כוהנר מתרוצצת בין בתי הקפה במרכז המסחרי שבשכונה הצפון-תל-אביבית המטופחת שבה היא גרה, ומחפשת לנו שולחן שקט במזגן. משימה לא פשוטה בחול המועד פסח, אבל בכל מקום היא מתקבלת במאור פנים, וקל להבחין שהיפהיפה מהבית השכן היא אורחת רצויה בקרב עובדי הדלפק ומנהלי המשמרת, שממהרים לחייך אליה בחזרה.

"אני יודעת מה באתי לעשות בעולם הזה. באתי להפיץ אור בכל מיני דרכים, לעורר יצירה והשראה וחיבור והעברת מסרים בין אנשים, ואני ממש מאמינה בזה וחייה לפי זה", אומרת כוהנר, 33, שנשואה כבר שמונה שנים לסטארט-אפיסט והדוגמן גיא גיאור, והשניים הורים לשתי בנות – שיה בת שלוש וארי בת שנה.

"לפני ארבע שנים עשיתי אצל מעיין בן ציון קורס באימון התודעה והנפש שנקרא 'פריצות דרך', והיא גילתה לי את עולם האימון. עכשיו אני מסיימת לימודי אימון, שעוזרים לי להסתכל פנימה, לבחון את האמונות המגבילות שגדלתי עליהן ולייצר הזמנת מציאות. את יודעת לזמן מציאות?" היא מביטה בי בעיניים שמאירות מתחת לכובע הקש המסוגנן שהיא חובשת. "כי לרוב האנשים אין מושג, הם לא יודעים לכתוב הזמנת מציאות ולדמיין אותה, ולהבין לפרטי פרטים מה הם רוצים להשיג, ואיך הם רוצים להרגיש כשיגיעו לנקודה המכרזת. להיות מודע לעצמך זה משנה חיים, זה משפיע על הזוגיות, האהבה, ההערכה העצמית, הקריירה, ולכן לפעמים אני מתפללת שכל בן אדם ביקום יעשה איזה שהוא חיבור לעצמו".

החברות הכי טובות

לירן מגדירה את עצמה בן אדם רוחני מאוד, ו"זה בא עם אהבה לדת. אני לא שומרת שבת, אבל אני מאוד מחוברת מהבית לחגים, להדלקת נרות, וגיא בעלי מניח תפילין. גם תעודת אימון התודעה שעשיתי היא חלק מהרוחניות שלי", היא אומרת ומזכירה באותה הנשימה גם את ההתמכרות שלה לכושר גופני, שאותה היא מכנה "התמכרות טובה".

"אני לא מוותרת על אימון הספורט שלי, שלוש פעמים בשבוע, וזה אגב רק בזכות גיא. כשהכרתי אותו עשיתי ספורט פה ושם, קצת רקדתי, קצת שיהקתי טניס, אבל אז גיא, שהוא



החיים שלכם

"להיות מודע לעצמך זה משנה חיים". לירן כוהנר

"חד-משמעית כן ואם לא מסוגל, הוא יעבור משם וזה יהיה חוויה מופלאה, וגם אני אעבור משם. אנחנו אוהבים לטייל וממש לא מרתיע אותי לנסוע עם הילדות. החיים זה עכשיו", היא דופקת בשתי כפות ידיה הפתוחות על השולחן, "ואנשים צריכים להבין את זה. עכשיו. תעופו על החיים שלכם, אין למה לחכות".

הגיעה לך די מהר התובנה הזו. "ואני מה זה שמחה על זה. את מסתכלת מסביב, השכן פה מקבל דום לב בגיל 50 ופתאום מחלות לא עלינו, אז עכשיו זה הזמן למשפחה, לאהבה, לטיולים, לילדים, למצות את הפרטנציאל. אתה קם כל בוקר וסובל מהעבודה? למה? קום תבדוק מה מרגש אותך ותעשה את זה עכשיו ולא בעוד עשר שנים", היא מחייכת את החיוך המושלם שלה, והכל כך משכנע, ועושה לי חשק להזמין כרטיס לתאילנד. ★

anat-le@yediot.co.il

"תעשיית האופנה לא תיעלם, אנשים ירכשו בגדים וימשיכו להתלבש, אבל אני יכולה למזער את הנזק, למשל, על ידי כך שאצמצם שליחויות ושינוע עד כמה שניתן, שאחליט באיזו אריזה לעטוף ולא אקשור את החבילה בסרט ניילון, אלא אארוו בשקית נייר. זה נראה אולי שולי, אבל זה משפיע. יחד עם השותפות שלי, אמשיך לייצר בגדים, אבל במחשבה ירוקה. וגם לגבי הקמפיין, שאני מאוד גאה לעשות אותו והוא חלק מהפרט-נסה של גיא ושלי, זו הזדמנות להביא גם לשם את תפיסת הקיימות שלי".

ומה עם קצת סרקזם? כשאני מציעה שנקלף את הפוסטר המושלם שהיא חיה בו, וניגע בקיר העירום שמאחוריו, לירן לא מתנגדת, אלא להפך. היא מזמינה אותי להיכנס אל בין שכבות הנפש, וזה חלק יפה מאוד מהאותנטיות שלה.

"האימון הרוחני שהוביל אותי להסתכלות פנימה זה הדבר הכי מאתגר שעשיתי בחיים. האומץ לפגוש חלקים מהילדות שלי, לחזור לחוויות לא פשוטות שעברתי, לשאול את עצמי שאלות על תחושות שהכחשתי ולא ידעתי להתמודד איתן".

כמו מה?
"למשל כמו זה שאני במהות שלי בכלל בן אדם מאוד סגור".
איך סגור בשאת משתפת כל כך הרבה בריש-תות?

"כי זה חלק מהתיקון שלי. כי לא הייתי ילדה שמשתפת את ההורים ביותר מדי דברים שקורים לה. במקום לשתף הכנסתי פנימה. למשל, כשקיבלתי מחזור לא סיפרתי לאף אחד, כולל אמא שלי. רק אחרי שבוע שיתפתי אותה".

ואיך ידעת מה לעשות?
"שמעתי, ידעתי, אינסטינקטים של נערות, והיום אני חוקרת את הסגירות הזו, מנסה להבין למה עשיתי את זה, מה הרגשתי, למה לא היה לי את הצורך לספר ולשתף. בתהליכי ההתפתחות הרוחנית עוברים הרבה דברים והתהליך הזה מרפא ומשמעותי מאוד. כל בן אדם בעולם הזה צריך להשקיע בעצמו שעה של טיפול שבועי, שבה מישהו יקשיב וישקף לו את מה שהוא עובר ואומה. אמנות ההקשבה, כמו שאת מקשיבה לי עכשיו, זה משהו שנשחק. אנשים כל היום כאן" - מרימה את הטלפון הנייד - "רוב האנשים שומעים, אבל לא מקשיבים. וזה חשוב שיקשיבו לנו ושיקשיבו לאחדים, זה מרפא וזה כל כך משמעותי מול האנשים הכי קרובים, אפילו מול גיא. ולכן, זה תהליך כל כך אינטימי שמצד אחד מאוד לא פשוט לי לעבור אותו, ומצד שני הוא מביא אותי לחיבור הרבה יותר גדול עם עצמי".

כשאני שואלת אותה על החלום הבא, היא מפתיעה, כי הוא ממש לא קשור לקריירה ולעשייה שכל כך מעסיקות אותה. "אנחנו כמשפחה חולמים לנסוע לשנה בתאילנד, לקחת פסק זמן שנוכח לכל החיים. וכשרוצים משהו, עושים הזמנת מציאות, מדמיינים תמונה מאוד ברורה בראש והתמונה הזו רצה לי הרבה זמן - אני וגיא עם הבנות על החוף בתאילנד, אני מחזיקה כל ילדה ביד אחת, ויש לי בטן הריינית".

וזה גם חלום של גיא? הוא מסוגל להתנתק?