

# ת

# מזון למחשבה

שילי ליפא כבר כתבה 11 ספרי בישול רבימכר, ועכשיו המתכונאית וגורו האירוח מגישה את המנה הבאה: ספר פרזזה שהגיע לעולם בתום שנים של למידה רוחנית וקבלה עצמית, שאותן החליטה לחלוק עם העולם. בדרך היא נגמלה מהרשתות החברתיות, ירדה במשקל והבינה שאדם חייב לאהוב את עצמו לפני שהוא מקושש אהבה אצל אחרים. "כל דבר שקורה לנו הוא שיעור שבא ללמד אותנו משהו על עצמנו. גם הדברים הקשים קורים, בסופו של דבר, לטובתנו"

## סמדר שיר | צילום: שי פרנקו

אתה צריך לשתף יותר. אחרת, זה לא שווה. הרבה דברים קרו לי בתהליך הקבלה העצמית. פעם הייתי מכורה לרשתות החברתיות, שרפתי שעות, ובשנה האחרונה נגמלתי. כשאת עוברת בתוך עצמך את רוצה כמה שפחות רעשי רקע והסחות דעת. פעם הייתי מעלה סטוריו מדי יום ביומו.

מאז שהורדתי מינון אני משתפת בפייסבוק ובאינסטגרם מתוך רצון לחלוק, לא מתוך הכרח או רצון לקבל תשומת לב.

תבף תגירי לי שגם חלוק החתיכי שלך נובע מהתהליך.

"ברור שיש קשה ירדתי במשקל בלי שניסיתי לרזות. איך? ברגע שריפאתי את הפצע כבר לא הייתה סיבה לאכילה רגשית. גם איכות השינה שלי השתפרה ברמות. התהליך הפנימי מקרין החוצה".

הוא גם מחליק קמטים?

"פחות", היא צוחקת. "אני רואה את הקמטים, אבל העור שלי נראה ככה בזכות תחזוקה שוטפת אצל קרן ברטוב ור"ר ענבל גת".

## יד על הלב

זו הפעם הראשונה שלה בשדה הפרווה, ולד"ר בריה לא היה עליה להצטייד בגלגל הצלה לפני הקפיצה למים העמוקים. "בפברואר שעבר,

שמחליט למו מגיע להיענש. אולי הישות הזאת נוצרה על ידי מפץ של אנרגיה. מה שבטוח הוא שאנחנו החיה הכי מפותחת, אין אף יצור שמי שתווה לאדם. ואיכות חייו של האדם תשתפר ברמות כשהוא ילמד לאהוב את עצמו לא בגלל ולא למרות. כשיאהב את עצמו מעצם היותו".

**כשאת אומרת "אני אוהבת את עצמי מעצם היותי" זה לא גובל באגואיזם?**

"להפך. כשהסוללה שלך באמת מלאה אתה יכול לתת מלא מעצמך. הבעיה היא שרוב האנשים נותנים על ריק, במטרה לא תמיד מודעת לקבל משהו בחזרה. כשהנתינה מתבצעת כדי לקבל דבר מה זו לא נתינה, זה סוג של מסחר. לעומת זאת, כשהפנימיות שלך מלאה, אתה לא עושה טריבט כדי לקבל טובה. אתה פשוט מאושר ונותן בשמחה".

**איך מגיעים לאהבה עצמית?**

"בתהליך של למידה פנימית. זה לא שאני מסתובבת בין חדרי הבית, ממראה למראה, ואומרת לעצמי 'כמה שאת מדהימה'. זאת הבנה עמוקה של מי אני ומה הערך שאני רוצה לתת לעולם, לא על מנת לקבל אישורים חיצוניים ומחייאות כפיים. אני מאמינה שככל שיש לך יותר כסף אתה צריך לתת יותר, וככל שיש לך יותר ידע



עטיפת הספר

מחטיף קליל למסמך מעורר מחשבה. הסופרת המתוסכלת לא יכולה שלא להבחין בשינויים שמתחוללים בה. פתאום היא לובשת את אוברול הג'ינס שמחמיא לה במקום להסתפק בחולצה רהויה - לא כדי להרשים חתן פוטנציאלי וגם לא כדי להצליח בראיון עבודה. רק למען עצמה. "היא עוברת תהליך, וככל שהיא מקבלת יותר ידע היא יותר מרוצה מעצמה ויותר אוהבת את איך שהיא נראית, מבפנים ומבחוץ".

**גם את עברת תהליך כזה?**  
"בשבע השנים האחרונות אני לומדת מלא דברים", היא מספרת. "חסידות וימימה למדתי אצל ספי שיבק, שלימים דחפה אותי לכתוב את הספר הזה. תלמוד באוריינטציה פמיניסטית למדתי אצל חיה גלכוביץ בחברותא עם עשרים נשים, ושש שנים ישבתי על הכורסה שבחדרה של יהודית מילוא בדרך לריפוי הפצע. היא טיפלה בי בשיטה שלה, שנקראת ניאורומונולוגיה. בין לבין קראתי הרבה על בודהיזם וקבלה, וממש לאחרונה סיימתי קורס מאמנים בן שמונה חודשים אצל מעייני בן ציון, שטרפה את כל הקלפים שחשבת שהיו לי".

**מה דחה אותך להרחיב אופקים?**  
"זה התחיל, כנראה, ממשבר של קצת אחרי 40. גם העובדה ששני ילדיי גדלו והשתחררתי מפיקי-חיתולים איפשרה את זה. ככל שהתפנית לעצמי הגעתי למסקנה שאני לא מוכנה שהחיים שלי יסתכמו במשולש של בית-עבודה-ילדים. רציתי יותר".

**נן, באמת. לא כל אישה במשבר גיל המעבר מתחילה להקדיש חצי מהליו שלה ללימודים.**  
"נכון, עברתי טלטלה משפחתית. לא עם בעלי, אנחנו נשואים באושר הרבה שנים וסוף-סוף עברנו לבית החדש שבנינו ברעננה. בעקבות הטלטלה, שלא אכנס לפרטיה, רציתי תשובה לשאלה למה קורה לנו מה שקורה לנו, לטוב ולרע. כולנו אוהבים הפתעות לטובה, במקרים של הפתעות לרעה אנחנו קוראים להן 'בעיות', והרגשתי שאני חייבת להבין את מנגנון ה'למה' כדי להגיע למצב של קבלה והשלמה".

**ומה הבנת?**

"שכל התורות והשיטות מדברות, בעצם, על אותו הדבר - לקבל את עצמך ולאהוב את עצמך. גם הפסיכולוגיה מדברת על הכלה עצמית. ואין שלוש מילים שמתארות את זה טוב יותר מאהבה מיד ראשונה. כולנו מקוששים אהבה בחוץ - אצל בן/בת הווג, בקריירה, במעגל החברתי - אבל האהבה נמצאת בתוכנו, עמוק בפנים. זה עלול להישמע כמו קלישאה, אבל כל דבר שקורה לנו הוא שיעור שבא ללמד אותנו משהו על עצמנו. גם הרברים הקשים קורים, בסופו של דבר, לטובתנו. אנחנו רק אמורים להבין אותם, אחרת החיים יזמנו לנו מועד ב' שלהם".

**ומי אתראי על הדברים הקשים?**

"תוכנה שמימית".

**גם את במתחזקים?**

"ממש לא. אני חילונית למהדרין שכותבת גם מתכונים כשרים, אבל הבנתי שאלוהים הוא היוצר של כל הדבר הגדול הזה, והוא זה שברא את האדם ברמותו ובצלמו. לכן גם האדם הוא דמות יוצרת, הנשמה שלו משתוקקת ליצור וזה לא משנה אם הוא יוצר בנגרייה, בגינה, בלפטופ או בתנור. כך הוא מגשים את הניצוץ האלוהי שקיים בו".

**את נשמעת כמו שליחת הב"ד שמקוששת נפשות.**

"לא, האלוהים שלי הוא לא דתי. אני גם לא מאמינה שאי שם למעלה יושב איש עם זקן ארוך

בריה הטובים ביותר של שילי ליפא, אלה שהתבקשו לשימור בסודי סודות את העובדה שהוצאת ספרים אמריקאית החתימה אותה על ספר בישול יוני, כועסים עליה. אפילו כרעיסים מרגע שנודע שספר חדש שלה הגיע לחנויות, הם מצלצלים ושואלים: "איך לא גילית לנו שהסופלאקי שלך כבר יצא לאור?"

או לא. אמנם מאחוריה 11 ספרי בישול רבי מכר (בהם "מאה אחוז טבעי", "הבית של שילי" ו"המטבח הבלקני שלי"), אבל יש חדש תחת השמש. את "אהבה מיד ראשונה" (ידיעות ספרים) היא מגדירה כ"פרוזה-פינת התפתחות אישית-פינת מטבח" ולדבריה, הספר הזה הוא התוצאה של היריון לגמרי לא מתוכנן.

**היריון? עוד לא למדת להשתמש באמצעי מניעה?**

"עובדה", מחייכת ליפא (48) אשתו של רפי, איש עסקים, ואמא של איתמר (19, חייל בנח"ל) ואביגיל (15). "זה היה ההיריון הכי לא מתוכנן. הספר נולד מרוח הקודש".

**או להמליץ עליו לספר השיאים של גינס?**

"כתבתי אותו במשך שישה שבועות", היא מרצינה, "וזה בהחלט שיא בשבילי. ספר בישול אני כותבת במשך שנה לפחות. זה מתחיל בחשיבה על הנושא והקונספט, ממשיך בבחירה של המנות כדי שתהיה בספר רשימה מגוונת ומאוזנת שלהן, אחר כך יש המון ניסוי וטעייה במטבח על מנת להגיע למתכונים מדויקים וטובים, השלב הסופי הוא צילומים של המנות, כתיבה ועריכות. אבל 'אהבה מיד ראשונה' נכתב בשישה שבועות, מראשיתו ועד סופו, הוא פשוט נבע ממני ולא יכולתי לעצור. שבע שנות לימוד והתפתחות אישית נכנסו אליו. הספר הזה הוא סך כל חלקי ומדבר על ריפוי, קבלה, אוכל ואהבה. לכן הקדשתי אותו לארבע המנטוריות שלי, שבזכותן למדתי יותר על עצמי".

## לאהוב את עצמך

במרכז הנובלה עומדת אישה שלא מוזהה בשמה (חצי ספוילר, שימו לב לפרט הזה) בת 40 פלוס, רווקה ללא זוגיות וללא ילדים, שתקועה במחסום כתיבה ומרגישה שכולם, חוץ ממנה, כבר הגיעו לפסגת החלום ("ליבינג דה דרים", כלשונה) בעוד היא מרדשת במים רדודים. בשפת הים היא פוגשת במקרה, או שלא במקרה, את הבשלנית אנינה (עוד רבע ספוילר, האם זכתה להיקרא כך רק בשל היותה אנינת טעם?), שעל המקום מציעה לה עבודה. "אני בדיוק מחפשת מישהי שתכתוב את הדברים שלי, קשה לי להעלות אותם על הכתב, אבל יש לי הרבה ידע לחלוק ולהעביר הלאה. תבואי אליי כל יום לשעתיים-שלוש, נספיק כמה שנספיק, אני אדבר ואבשל ואת תכתבי. אשלם לך לפי שעת עבודה ויהיה לך גם טעים".

איך היית מנובה אילו מישהו היה מציע לך עבודה הפוכה - שאת תבשלי למישהו שתבי תוב את סיפור חיך?

"הייתי זורמת", היא צוחקת. "כשמדובר בבישול אני כמעט תמיד בעניין. אם מישהו עם יכולות כתיבה טובות משלי הייתה מציעה לכתוב את חיי בתמורה לבישוליי, זה היה נשמע לי באטר מושלם".

שבעת פרקי הספר עוקבים אחרי שתי הנשים שנפגשות במשך שבעה ימים, וככל שהקשר ביניהן מעמיק הכתיבה של ליפא משתדרגת



"בילדות  
של כל אדם  
מתחבא  
איזשהו פצע".  
שירלי ליפא



בדיוק לפני שנה, קיבלתי ווטסאפ מספי שיבק, אחת מהמורות שלי שבינתיים עקרה ליוון. היא כתבה: 'עלית לי בראש, דברייך החכמים צריכים לראות אור'. התרגשתי מאוד. ראיתי בזה סוג של קריאת כיוון. ניגשתי ללפטופ שלי, פתחתי קובץ וקראתי לו 'אהבה מיד ראשונה'. זה מונח שרובר רבות אצל יהודית מילוא והיה שגור בפגישות שלנו. כתבתי ארבעה עמודים וסגרתי. זה לא זרם. עזבתי את זה. עם הזמן שכחתי מזה עד שלפני ארבעה חודשים התעוררתי בבוקר כשכל העלילה חיה בתוכי. התיישבתי מול המחשב ולא קמתי מהכיסא במשך שישה שבועות".

**אפילו לא כשהבטן שלך נדבקה לגב?**

"ברור שקמתי כדי להכין לי אוכל, פעם בש" בע גם יצאתי ללימודים בקורס המאמנים, אבל זה פחות או יותר כל מה שעשיתי. רפי ואני לא אירחנו ולא יצאנו, וזה נריר אצלנו. בבית החדש שלנו חדר העבודה שלי ממוקם מול הסלון. רפי היה יושב מול הטלוויזיה וצועק 'המינגוויי, צא מהחדר!' כשניסה לפנות אלי, ולא משנה באיזה נושא, הוא ראה שאין עם מי לדבר. הספר בעד בן, הייתי חייבת לכתוב עד הסוף".

זה המקום להודות שבמבט ראשון לא קל" טתי את משמעות הצירוף שמתנוסס בחזית הספר. "הרעיון לעשות טייק-אוף על הצירוף של מיכאלאנג'לו, שנמצא על תקרת הקפלה הסיסטינית בקרית הוותיקן, בא לי במקביל להתקרמות בעלילה. צילצלתי לחברה שלי, הצירוף המוכשרת עדי גרשון, שהבינה מיד מה אני רוצה להביע. יד אחת, אפרורית, מחזיקה לב בין אצבעותיה, אבל היא לא מגישה אותו ליד האפרורית השנייה. היא שומרת את הלב ברשותה".

**ספרי הבישול שלך רגילים לכבב ברישומות רבי-המבד.**

"ובכל פעם זה מרגש ומשמח אותי מחדש. עכשיו אני מצלמת את המתכונים הבלקניים לספר היווני וזה ממלא אותי. יש לי את הטעמים על השפתיים, בשורשים. אני חצי יוונייה-חצי טורקיה, כשההורים שלי רצו שלא נבין הם דיברו ביניהם בלדינו. מתברר שגם בארצות-הברית אוהבים סלט יווני, פלפלים ממולאים ומאפים פריכים עם עלי פילו שמי תפפצים בפה".

את חרוות המטבח היא ירשה מאמא שלה ומסבתה היוונייה. "בבית בלקני הכל טוב סביב האוכל, כמו בסרט 'החתונה היוונית שלי'. מגיל צעיר אהבתי לבשל, הבעתי את האהבה שלי דרך המטבח, ולמרות שזה לא ספר אוטוביוגרפי הכתיבה שלו עזרה לי להבין שבחיי הפרטיים היו אלמנטים של ריצוי דרך הבישול. בילדות של כל אדם מתחבא איזשהו פצע. ומה את יכולה לעשות עם פצע? או שאת מרחיקה אותו או שאת מרפאת אותו. מה עדיף? היום אני מקפידה לבשל לחברים ולמשפחה רק כשאני רוצה ולא כדי לקבל דבר מה בתמורה".

**את מתגעגעת לימי הזוהר של הטלוויזיה?**  
"זוהר?" היא מפקפקת מתחת לאף. "אחרי שלוש עונות של 'הבית של שירלי' צילמתי את 'סופר שירלי' ו'מתכון לחיסכון' ומאז כל הער" לם השתנה. כבר אין תקציבים טובים לתוכניות בישול, ולא רציתי לצלם תוכנית בשקל וחצי".

**גם כשתכתבי רומן על חיי המין של הצפר" דעים הוא יכול מתכונים?**  
"אוכל תמיד יקבל מקום של כבוד, גם אם אכתוב על פיזיקה גרעינית".