

# צבעי הנפש

## בכל אדם טבועים הצבעים הייחודיים שלו, שאותם הוא מבטא בעולם הפיזי ובעולמו הפנימי.

הצבעים קיימים בחיינו - ברמה מודעת ולא מודעת - ומקיפים אותנו בביתנו, בעבודה ובחיי היומיום. הם מסמלים לכל אחד מאיתנו זיכרון או סמל ומאפשרים לנו להתחבר לאני האמיתי שלנו, המלא בצבעים בלתי אפשריים של ידע, של ניסיון ושל הגשמה עצמית

### מאת: איזבלה בן אהרן

בדרך כלל המסע לגילוי הצבע הוא מסע לגילוי העצמי האמיתי - מהו הצבע הדומיננטי בחיינו, איזה צבע היינו רוצים לחזק בתוכנו ואם השימוש בצבעים מסוימים מספר לנו על תהליך הריפוי האישי שלנו. המסע בעקבות הצבעים הפגיש אותי עם אנשים שמשמשים בהם רבות בחייהם הרוחניים, הן כיוצרי אמנות והן כמטפלים, ובכל מפגש כזה התגלה עולם שלם שמנסה לפענח את משמעותם של הצבעים. שמחתי לגלות כי החיים בצבע מלאים באהבה, בנוכחות ובמשמעות אמיתית.

### צורך חיוני לנפש

נחשפתי לראשונה לכוחו של הצבע כשלמדתי מבוא לאנתרופוסופיה. בשיעורים דנו בספרו של **רודולף שטיינר** "גוף, נפש, רוח", וניסינו להבין את המשמעות של היותנו אורגניזמים בעלי מהות רחבה ושלמה ולהתבונן ביחד על האופן שבו תיאר שטיינר את המהות

וחוקר של מערכות היחסים של האדם ושל מעגל החיים הגדול. "פרופ' מולי להד, מנהל תחום טיפול ופסיכודרמה תרפיה בתל חי, פיתח גישה שמסתכלת על האדם כעל יצור רב-ערוצי שיכול להשתמש בשפות רבות - קוגניציה, דמיון, שימוש בגוף ותנועה, רגש, חברתיות ומערכות אמונה. לכל אחד מאיתנו יש שפה דומיננטית יותר ויכולת לעבוד איתה ולחזק אותה. "למשל, השפה הדומיננטית יותר בבתי הספר היא הקוגניציה, ההכרה. יש ילדים שיש להם קושי להקשיב לאורך זמן בשיעור, במיוחד אם הם חוו הפסקה סוערת, רבו עם חבר או לא מצאו את מקומם. ילדים אלה יכולים להשתמש בדמיון שלהם, בשפה הדומיננטית שלהם, כדי להתמודד עם מה שקרה בהפסקה ולבהות באופן רציף בזמן השיעור. לעתים המורה תעיר להם על כך ותבקש מהם להפסיק לחלום. במצב כזה, הערוץ של הדמיון מצטמצם והילדים חוזרים להשתמש בקוגניציה.

הזאת. סיימתי את השיעורים בפליאה גדולה ועם שאלות רבות. נמשכתי באופן טבעי למכחול ולצבעי אקריליק, שהיו כלים לכל מה שנפשי חפצה לצייר, ובלי לחשוב התחלתי בתהליך של ציור אינטואיטיבי. **גלאדיס מאייר**, בספרה "צבעים ונפש האדם" שיצא בהוצאת חירות, אומרת כי האנתרופוסופיה מראה לנו שהצבע הוא צורך חיוני לנפש. לא זו בלבד שאנחנו חיים את חיי הרגש שלנו בצבע, אלא שהאגו עצמו הוא צבע, כפי ששטיינר ניסח זאת. בתוך תוכנו אנחנו חיים לגמרי בצבע. הצבע הוא הלבוש הממשי של היצור הרוחי, שהכיסוי החיצוני שלו הוא הגוף הפיזי האנושי. מה גורם לנו להימשך לצבע מסוים ולאיזה מקור בתוכנו המשיכה הזאת מתחברת? "כחלק מהיותנו בני אדם, עלינו להבין את רב הערוציות הקיימת בנו, את היכולת שלנו להשתמש בשפות רבות כדי לבנות את החוסן שלנו מול המפגשים שלנו עם החיים", אומר **טל פנר**, מלווה תהליכי ריפוי

טל פנר: "עלינו להבין את רב הערוציות הקיימת בנו, את היכולת שלנו להשתמש בשפות רבות כדי לבנות את החוסן שלנו מול המפגשים שלנו עם החיים. כשהערוצים מצטמצמים הם אינם מממשים את תפקידם בניית חוסן שיסייע במפגש עם החיים, וכך נוצר קושי להתמודד עם מצבי משבר או להכיל שינוי. ערוץ הדמיון הוא אחד מהערוצים ואחד הכלים המרכזיים בשימוש בצבע"



"פעמים רבות גם הערוצים האחרים, במקביל לדמיון, מצטמצמים - למשל, חוסר תנועה בגוף או מיעוט שימוש ברגשות כאמצעי הבעה. כשהערוצים מצטמצמים הם אינם מממשים את תפקידם בבניית חוסן שיסייע במפגש עם החיים, וכך נוצר קושי להתמודד עם מצבי משבר או להכיל שינוי, שבו הסדר הקיים בחיינו מתערער".

פנר מסביר כי יש לנו אפשרות להשתמש בערוצים מגוונים מאוד כדי לבטא את מי שאנחנו בעולם. ערוץ הדמיון הוא אחד מהם ואחד הכלים המרכזיים בשימוש בצבע.

## הרבה יותר מצבע

לצבע יש היבטים תרפויטיים והיבטים אמנותיים. השילוב ביניהם, ממש כמו במוזיקה, יוצר הרמוניה שיכולה לחולל שינוי גדול מאוד בחייו של האדם.

**ד"ר שולמית רונן**, העוסקת בתרפיית אור, צליל וצבע, אומרת כי זוהי שפה של ממש. "לעתים היא קשה להבנה, ולכן התרגום למילים מקל את ההבנה הזאת".

היא מאבחנת באמצעות בקבוקי אורה סומא כאמצעי לתמוך באדם וללוות אותו בתהליך הריפוי האישי שלו. האורה סומא ("אורה", Aura - הילה, האור המקיף את הגוף, ו"סומא", Soma - גוף, קיום, אנרגיית חיים) הוא גוף האור המקיף אותנו - אור ה' לסומא. את הבקבוקים יצרה **ויקי וול** ז"ל, שאיבדה את מאור עיניה ובעקבות זאת חיזקה את ראייתה הרוחנית.

"הצבע הוא חלק מאוד, צליל וצבע", מסבירה ד"ר רונן. "הוא אינו עומד לבדו. יש רמות שונות של עומק, והמאבחן יודע לראות את המהות של הצבעים ולהתאימם למה שבחר האדם עצמו. הוא משקף לאדם את עצמו מתוך עצמו ונותן לו את הריפוי מעצמו. לכל צבע יש הצלילים המיוחדים שלו; יש

הוויטמינים, המינרלים והמתכות שלו. הגוף שלנו רוטט ב-15 צבעים שונים שמופיעים בגווניו, בעוצמות ובמינונים שונים. כל אחד יכול ללמוד לראות הילות, אבל הצבעים מורכבים יותר. יש כאן משהו גדול יותר מהצבעוניות שרואים. זוהי רפואת העתיד, רפואה באמצעות הקרנת אור".

ד"ר רונן מתארת את מהותם של הצבעים, ומדגישה כי המהות משולבת תמיד עם מהותו של האדם הפוגש אותם. צבעי האורה סומא משלבים בין צבעי יסוד לצבעים שנוצרים מהם וגם בתוכם יש שילובים שונים של צבעים.

"בשבילי הכתום, למשל, הוא תמיד אור הבריאה. כל נושא ההולדה מגיע מהאחדות של האדום עם הצהוב. כל האזור של מערכת הרבייה הנשית הוא הכתום. הכול מתחיל ונגמר שם. משמעות הכתום היא עיבור, יצירה של רעיון. היכולת להוציא מן הכוח אל הפועל.

"הצהוב, למשל, מתחבר לרצון ולמימוש. הוא מזכיר לנו שעלינו ללכת עם הרצון שלנו ולא לכפות על עצמנו את מה שאיננו רוצים לעשות. משמעותו היא להתרחק מריצוי - לא לרצות אחרים. לכל צבע יש המאגר הענק של מה שהוא יכול לחולל ולעשות בחיינו".

### מה לצבעים ולנפש האדם?

"הכניסה לעולם הצבע מאפשרת חירות גדולה מאוד בלחיות את החיים. היא מאפשרת לנו לחוות את עצמנו באמת - על פי המהות האמיתית שלנו. החיבור לצבע, לא משנה באיזה אופן, יוצר לנו מקום של ביטוי התחושות והרגשות הפנימיים. הביטוי באמצעות הצבע הוא ביטוי לא מילולי שאינו מוגבל על ידי המשרעת הרחבה של השפה. רק אנחנו יודעים משהו על הציור או היצירה שלנו. זוהי ידיעה פנימית המאפשרת לנו רגע להיכנס לעולם הפנימי שלנו ולחוות אותו כפי שהוא באמת, בלי להילחם בו או להתנגד לו.

ברגע שאנחנו עושים זאת - אנו מסוגלים לייצר לעצמנו תהליך של ריפוי, 'תהליך של החלמה', שבו גם כאבים פיזיים יכולים להיעלם.

"כשיש לי איזשהו כאב בגוף, אני תמיד שואלת את עצמי מהו הרגש שלא מצא את ביטויו כלפי חוץ ושמזיק פנימה? כאן השאלה היא עד כמה אנחנו פתוחים להתחבר לאני הפנימי שלנו ולראות היכן איננו מאפשרים לעצמנו לגדול".

ד"ר רונן אומרת כי עלינו להבין מהו התפקיד שלנו בעולם הזה כישות עצמאית, בלי קשר לאף אחד. "התפקיד שלי במקום הזה, למשל, הוא לקבל כל אדם בלי דעות קדומות, לראות אותו כישות עצמאית לכל דבר ולהבין מהי הדרך שלי לתרום לו כדי שיראה את זה. ההתבוננות מעוררת את התבונה באדם והתבונה מעוררת את הבנה יש בכל אחד מאיתנו".

## המהות הפנימית שלנו

ההיבטים התרפויטיים של הצבע יכולים להתבטא באופן שבו נשתמש בצבע - בין אם בציור אישי עצמאי, שמוסייע לנו לבטא את הרגשות בתוכנו, ובין אם בטיפול באמצעות אור, צליל וצבע. כאמור, ד"ר רונן תומכת בתהליך הטיפולי של האדם באמצעות בקבוקי אורה סומא, הנראים כמו גבישי זכוכית עדינים ובתוכם שילובים קסומים של צבעים שונים. אלה בקבוקים שמשמעותם רחבה ונוגעת לפרט בדרך הטיפולית הייחודית לו. היא הזמינה אותי להתנסות בבקבוקי האורה סומא, ובחיתי בארבעה בקבוקים שנמשכתי אליהם באופן טבעי. "כשאנחנו בוחרים את הבקבוקים, איננו יודעים מי בוחר את מי", מסבירה ד"ר רונן. "מי שבוחר הוא למעשה הבלתי נראה שבאדם, ההילה שמקיפה אותו. כשאנחנו בוחרים את הצבעים, אנו בוחרים מתוך המהות הפנימית שלנו שמושכת אותנו לבחור בהם.

**ד"ר שולמית רונן: "הכניסה לעולם הצבע מאפשרת לנו לחוות את עצמנו באמת - על פי המהות האמיתית שלנו. הביטוי באמצעות הצבע הוא ביטוי לא מילולי שאינו מוגבל על ידי המשרעת הרחבה של השפה. רק אנחנו יודעים משהו על הציור או היצירה שלנו. זוהי ידיעה פנימית המאפשרת לנו להיכנס לעולם הפנימי שלנו, לחוות אותו כפי שהוא באמת ואף לייצר לעצמנו תהליך של ריפוי"**

**עלמה קדמי: "אנחנו מסתובבים בעולם עם צבעים רבים בתוכנו, ובכל פעם בוחרים לבטא צבע אחד או יותר בחיינו. הצבעים משלבים בתוכם את הגוף, את הנפש ואת הצבע - והמפגש המשולש ביניהם יוצר משהו. פעמים רבות האנשים מולי פוגשים את עצמם באופן שבו הם מסוגלים לקבל ולאהוב את עצמם"**

"האדם הוא הכלי; הוא אינו המהות. כשאדם בוחר את ארבעת הבקבוקים הוא מספר לי כיצד לדבר איתו. אלה ארבעת הרבדים שקיימים. אפשר לקחת את זה לאדמה, לאש, למים ולאוויר או ליהדות - לעץ החיים. אני משלבת את הדברים מכיוון שאני מאמינה שיש משהו גדול יותר במפגש עם האדם, משהו שקשה לתת לו מילים משלו. זה כמו ספירלה מוקדשת - יש כאן כל כך הרבה אפשרויות. זה היופי והקסם של זה. איני מבינה אותו לגמרי, ובכל פעם אני ניצבת מול משהו חדש שלא ראיתי קודם. איני יודעת בשכל; יש משהו ברגש שמגשר על הפערים ומאזן את מי שאנחנו. כאן המוכנות להיות במהות".

#### מהן משמעויות הבחירה בכל אחד מארבעת הבקבוקים?

"הבקבוק הראשון מייצג את הייעוד, את דרכנו בעולם, את מה שהבאנו איתנו מחיים קודמים, את ההכוונה המקצועית שלנו והדרך לממש אותה. הבקבוק השני הוא בקבוק הפוטנציאל שיש באדם והאתגרים שבו. זהו בקבוק שמשקף לנו מהו המפגש עם סמכויות לאורך חיינו. אחד הדברים הקסומים שיש בו הוא שאנחנו יכולים לשנות את מה שקורה לנו בכאן ובעכשיו, להפוך את הקושי שיש לנו למתנה. הבקבוק השלישי מדבר על הכאן והעכשיו, על הנתב שאנחנו בוחרים בו לממש את חיינו. לעתים יש קונפליקט, שאותו אני מכנה 'אחדות של ניגודים'. הבקבוק הרביעי מדבר על האנרגיות שאנחנו מושכים אלינו כשאנו מממשים את שלושת הבקבוקים הקודמים, שלאחריהם אנחנו מושכים אלינו את מה שקורה לנו בחיים. אין מדובר בעתיד כי הוא אינו ידוע, אלא באנרגיה הנמשכת כשאנחנו מודעים ליתר המשמעויות של הבקבוקים בחיינו".

#### חיבור לרגשות האמיתיים

"אנחנו מסתובבים בעולם עם צבעים רבים בתוכנו, ובכל פעם בוחרים לבטא צבע אחד או יותר בחיינו", אומרת **עלמה קדמי**, אמנית גוף ופנים, הלומדת פסיכותרפיה גופנית הוליסטית ומטפלת באומניתרפיה. "בעיניי, הצבעים משלבים בתוכם את הגוף, את הנפש ואת הצבע - והמפגש המשולש ביניהם יוצר משהו".



## צבע הרגש

### כיצד הצבע משפיע על התחושות הרגשיות שלנו

במחקר שנערך בשנת 2004, נתבקשו 98 סטודנטים לציין את התגובה הרגשית שלהם לחמישה צבעים בסיסיים – אדום, צהוב, ירוק, כחול וסגול; לחמישה גוונים מתווכים – צהוב־אדום, ירוק־צהוב, כחול־ירוק, סגול־כחול ואדום־סגול; ולשלושה צבעים אכרומטיים – לבן, אפור ושחור, ולציין את הסיבות לבחירה שלהם. החוקרים יצאו מנקודת הנחה כי הצבעים השונים משפיעים על הרגשות והתחושות שלנו וכי מערכת היחסים של הצבע עם הרגש מתבטאת בדרך כלל בהעדפות הצבע שלנו.

הממצאים הראו כי הצבעים הבסיסיים שהוצגו לנבדקים הכילו את מרב התגובות הרגשיות החיוביות בקרב הנבדקים. מרבית הסטודנטים ציינו כי הצבע הירוק העלה בהם תחושות של נינוחות ורוגע מכיוון שהוא הזכיר להם את הטבע. לעומתו, הצבע הירוק־צהוב היה הכי פחות "חיובי" מכיוון שלרבים מהנבדקים הוא הזכיר תחושת בחילה וכאב בטן. הצבע הלבן זכה אף הוא לתחושות חיוביות רבות בשל הקשר שלו לניקיון, לטוהר ולפשטות.

החוקרים הסיקו כי הצבע מלא בסמליות, במיוחד לאור האופן שבו הנבדקים קישרו אסוציאטיבית את הצבעים לחפצים ולמקומות פיזיים. למשל, אחד הנבדקים אמר כי הוא אוהב את הצבע האדום־צהוב מכיוון שהוא מזכיר לו את צבעי האוטובוס לבית הספר ואת הילדות השמחה שהייתה לו. במחקר נראה כי ההשפעה של כל צבע שהוצג לנבדקים הייתה תלויה בהקשר התרבותי שבו הם חיים ובסיפורי החיים האישיים שלהם.

מתוך: Naz&Helen (2004). "Relationship between Color and Emotion: A Study of College Students", College Student Journal; Sep 2004; 38, 3; ProQuest Central pg. 396

כשקדמי מציירת על האדם שהיא רואה מולה, היא מנסה לקלוט - באמצעות עצמה ובאמצעות תקשור - את האמת של אותו אדם בכאן ובעכשיו ולבטא את מה שהיא רואה על פניו או על גופו. כשהצטרפתי אליה, הייתה עדה לקסם שמחוללות ידיה על פניהם של ילדים ונשים. "זהו מפגש ביני ובין הצבע והאדם שממול."

משהו נוצר שם. פעמים רבות האנשים מולי רואים את הצבע על פניהם ואינם מאמינים כמה יופי יכול להיווצר במפגש הזה. הם פוגשים את עצמם באופן שבו הם מסוגלים לקבל ולאהוב את עצמם". קדמי היא בתו של אמן המנדלה **איתן קדמי**, שהביא לפני יותר מעשור את "שיגוען" המנדלה לארץ. הוא מספר על הצורך העמוק

שלו כאדם בהתחברות לצבעים. "נפגשתי לראשונה עם העומקים של הצבע במקסיקו, כשהייתי בן 24. בתקופה זו הצבעוניות בישראל לא הייתה רחבה ומשמעותית ולא הייתה תעוזה בצבע. אפילו הבתים והריהוט היו בצבעי חום ובז'. לעומת זאת, מקסיקו היא מדינה שחוגגת צבע. הכול צבעוני - הבתים, המאכלים, הלבוש. הבנתי שצבע פותח עולמות". קדמי מתאר תהליך חקירה של צבעים ויכולת להיפתח למגוון האפשרויות של הצבע. הוא אומר כי התרבות הישראלית פחות אוהבת צבע לעומת תרבויות אחרות ושלא היה זרם של אמנות ישראלית שהנושא של צבע היה משמעותי בו מאוד. "אני חושב שזה קשור לפחד מרגש. צבע אינו קשור לשכל, אלא מתחבר לרגש ולחשיפתם של רגשות, ואנחנו חיים בתרבות שחוסכת ברגש. החברה הישראלית היא חברה מיליטריסטית שאינה מצטיינת בהבעת רגשות. הצבא משמעותי בה וגם צבעי ההסוואה האופייניים לו - חאקי וירקרק. אין לנו אהבה לצבע בארץ הזאת והצבעים חזקים רק כשיש להם משמעות סמלית. למשל, במחאה נגד ההתנתקות השתמשו בצבע הכתום. הצבע הפך לסממן פוליטי, לקידום רעיון. "יש לי צימאון גדול לצבעוניות והציורים שלי מלאי צבע. כשאני מתלבש, למשל, אני רואה אילו צבעים איני יכול ללבוש כגבר. יש צבעים שגברים אינם יכולים להשתמש בהם בלבוש שלהם, לפחות אלה שמכבדים את הנורמות התרבותיות





על פי גלאדיס מאייר, הצבע ממלא בחיי הרוח את התפקיד שממלאים המזון, האוויר והמים בחיים הפיזיים. בחיי האדם הצבע נשאף וננשף ללא הרף באופן לא מודע. באמצעות התודעה, אפשר להשתמש באמנות ומתוך רוחנו החופשית להתחיל להטמיע בתוכנו את החוקים ואת ההרמוניות הקוסמיות. שם מתרחש גם הריפוי - בחתירה להבנה ובשזירת האלוהי והארצי ביחד לכדי הרמוניה חדשה, עתירת צבע

**איתן קדמי: "כשאדם מתחבר לצבע, הוא מתחבר לעולם הרגש שלו ובעולם הרגש שלו טמון הריפוי. ברגע שאדם מגיע למצב של מודעות ושל שחרור אישי של דברים שהדחיק, דברים שמטרידים אותו ומחזירים לסבל - הוא משיג ריפוי. עולם הצבע בישראל שרוי במצוקה, במיוחד לאור הפחד ממנו. מי שמשחרר את הצבע יכול לחוות עולם מדהים של חיים בצבע"**

מדהים של חיים בצבע". מאייר טוענת בספרה כי הצבע יכול להעניק לנו ממד חדש של חשיבה, שהחשיבה הארצית המוגבלת שלנו אינה יכולה להשיג. הצבע נמצא בתוכנו, ואילו ההשתקפות שלו נמצאת בעולם החיצוני שלנו. עין שמסוגלת לראות זאת בשני העולמות היא מתת הדמיון השמימי ויוצרת האמנויות. המודעות להשפעתו ולמשמעותו של הצבע בחיינו מאפשרת לנו לייצר את החוויות האנושיות שלנו באופן אחר ממה שהתרגלנו אליו. הצבע הוא הנפש והנפש היא הצבע. הצבע יכול להשתלב בחיינו. אם רק ניקח את המודעות הזאת, נוכל להיטיב את חייו הנפשיים והרוחניים, ובתקווה גם את חיי החברה שלנו.

לגמרי אני. המרחב לריפוי תלוי גם בשינוי הנורמות החברתיות". עולם הצבע עשיר ומלא ואפשר לחוות אותו כתהליך יצירה תרפויטי, המאפשר לכל אחד להיות בעולם כפי שהוא, בלי הצורך להשתנות או לעשות משהו. זהו כלי שנותן מקום להשראה ולאהבה שיש בתוכנו, באמצעות שימוש בדמיון ובריאה של דבר שאינו חייב להיות אמיתי. "הצבעים מדברים בשפה אחרת", מוסיפה ד"ר רונן. "הם נותנים את מקום העצירה כדי להרחיב את ההתבוננות ולאחר מכן העשייה מגיעה. הם מנווטים אותנו בחיים; הכול טמון באדם פנימה". "עולם הצבע בישראל שרוי במצוקה, במיוחד לאור הפחד ממנו", מוסיף קדמי. "מי שמשחרר את הצבע יכול לחוות עולם

כאן. לכן, אני מממש את הצימאון שלי לצבעוניות באמנות שלי".

## עולם עשיר ומלא

על פי מאייר, הצבע ממלא בחיי הרוח את התפקיד שממלאים המזון, האוויר והמים בחיים הפיזיים. בחיי האדם הצבע נשאף וננשף ללא הרף באופן לא מודע. באמצעות התודעה, אפשר להשתמש באמנות ומתוך רוחנו החופשית להתחיל להטמיע בתוכנו את החוקים ואת ההרמוניות הקוסמיות. שם, על פי מאייר, מתרחש גם הריפוי - בחתירה להבנה ובחידוש ההרמוניות האלוהיות בחומר הארצי, בהכנסת האור לתוך החושך ובשזירת האלוהי והארצי ביחד לכדי הרמוניה חדשה, עתירת צבע.

קדמי מתאר את הקשר שהוא רואה בין הריפוי לצבע ומדבר על מהפכה תרבותית שבה הצבע יקבל משמעות אמיתית - כש"האני" של האדם, שמורכב מרגשות ולא רק משכל, יתבטא יותר. "ברור לי שברגע שאדם מתחבר לצבע, הוא מתחבר לעולם הרגש שלו ובעולם הרגש שלו טמון הריפוי. ברגע שאדם מגיע למצב של מודעות ושל שחרור אישי של דברים שהדחיק, דברים שמטרידים אותו ומחזירים לסבל - הוא משיג ריפוי. אני מרגיש שעשיתי את זה במובן האמנותי שלי, אבל אני לבוש במכנסיים שחורים ובחולצה לבנה. יש לי עוד מקום לשחרר. הייתי שמח אם הייתי יכול לתפור את הבגדים שלי לבד, שהם יהיו