

ציור אינטואיטיבי מהבית

חלק 3: אקריליק על בד

פרק 1: מה זה ציור אינטואיטיבי?

ברוכים הבאים לשלב השלישי של המסע בציור אינטואיטיבי – אקריליק על בד. במובנים רבים, כל מה שעשינו עד כה היה הכנה למקום הזה. כל שלבי העבודה הקודמים נועדו להביא אותנו אל נקודה שבה נוכל להרגיש מוכנים לעבוד עם אקריליק בלבד – מצוידים בכלים, במיומנויות, ובעיקר בבשלות רגשית שתאפשר לנו ליצור בחופש ובקלות.

אקריליק הוא חומר בעל עוצמה גדולה. ללא הכנה רגשית מתאימה, הוא עלול להפוך את החוויה האינטואיטיבית למתסכלת, כבדה, ולעיתים אף מביכה. אך כאשר מגיעים אליו נכון – הוא הופך לחומר אידיאלי, מושלם ממש עבור ציור אינטואיטיבי. האקריליק עדיף בהרבה על צבעי שמן לצורך עבודה אינטואיטיבית. צבעי שמן נוקשים יותר, דורשים עיבוד ממושך ואינם מאפשרים זרימה חופשית. לעומתם, האקריליק מתייבש במהירות, מאפשר תנועה, משחק, שכבות, ודיאלוג מתמשך עם הבד.

בשלב זה נעבוד עם **בד קנבס מתוח** בגודל קבוע יחסית – רצוי 60×90 ס"מ. אפשר גם לעבוד ב-60×80 או 70×100, אך זהו פחות או יותר הפורמט האידיאלי. ככל שמתרגלים יותר ומעמיקים בעבודה, ניתן להרחיב את גודל הבד. בד גדול יותר מעניק תחושת התרחבות, חופש ביטוי רחב יותר, ומקום לספר את הסיפור האישי שלנו.

זהו השיעור הראשון מתוך **12 שיעורים** של ציור אינטואיטיבי באקריליק על בד. לאחר שתעברו את הסדרה הזו, תוכלו להמשיך לתרגל באופן חופשי את הציור האינטואיטיבי – כי זה בעצם הבית האמיתי של השיטה. כאן נפתח אינסוף אפשרויות לביטוי, נחשוף רבדים רגשיים חדשים, ונאפשר לתודעה היצירתית לפעול במלואה.

השיעור הראשון חוזר לשאלה היסודית: **מהו ציור אינטואיטיבי?** בהקשר של אקריליק על בד, התשובה הפעם ברורה יותר מתמיד – ציור אינטואיטיבי הוא **מקום של חופש**.

חופש יכול להיות גם חופשה – מנוחה מהעומס, מהשיפוט, מהציפיות. אבל הוא גם הרבה מעבר לזה. חופש אמיתי הוא מרחב של ביטוי, מקום שבו התשוקה והביטוי נפגשים. זה המקום שבו אני מחובר למה שאני מרגיש, ויכול להביא את זה לעולם. ציור אינטואיטיבי הוא המקום שבו אני יכול להיות חופשי, אני יכול להיות אני, במלואי. ככל שאני מתרגל יותר, שולט יותר בטכניקה ומרגיש נינוח בעבודה עם האקריליק, כך גם החופש היצירתי שלי הולך וגדל.

לפני שנעבור להנחיות המעשיות, אני מזמין אתכם לעצור רגע ולהתבונן במערכת היחסים שלכם עם המילה **חופש**.

באילו תחומים בחיי אני מרגיש חופשי ומשוחרר, קרוב לתשוקות שלי? ובאילו תחומים אני מרגיש כלא, מקובע, זהיר מדי, מפוחד מטעויות? איפה אני חוזר על עצמי, הולך רק על בטוח?

אלה סימנים למקומות שבהם יש לי פחות חופש פנימי. ציור אינטואיטיבי הוא גם מרחב לתרגול רגשי – אימון להיות במקומות שקשה לנו להיות בהם בחיים. כל ציור הוא בעצם תרגול רגשי לקראת שינוי.

עבודה עם אקריליק על בד

ראשית, **אין לדלל את הצבע במים**. נשתמש בכלי מים רק לשטיפת המכחול בעת מעבר בין צבעים, ונייבש את המכחול במטלית. הצבעים עצמם צריכים להיות באיכות טובה, לא ישנים או נוקשים מדי, ולא דלילים מדי. עדיף לעבוד עם צבעי אקריליק שמגיעים בצנצנות ולא בבקבוקונים נוזליים.

נשתמש במכחול פשוט בגודל בינוני.
משך העבודה הכולל – כ-45 דקות.
נעבוד בשלוש שכבות מלאות, ובכל אחת מהן נמלא את הבד כולו.

הנחיות לציור – שיעור 1: מה זה ציור אינטואיטיבי

שכבה ראשונה – שכבת החופש

שכבה זו היא שכבת ההיכרות והאימון. בחרו צבעים שאתם נמשכים אליהם, שימו מוזיקה שאתם אוהבים, והתחילו למרוח שכבה דקה של צבע. שחקו עם התנועה, תנו למכחול לטייל על הבד. מלאו את כולו, עד שאין מקום ריק. שימו לב שבתחילה הקנבס סופג את הצבע – אל תיבהלו, המשיכו לעבוד עליו עד שכולו מתמלא. שמרו על שכבה דקה כדי שתתייבש מהר.

שכבה שנייה – ארבע גרסאות של חופש

לאחר שהשכבה הראשונה יבשה למגע, חלקו את הבד לארבעה חלקים. בכל חלק, בחרו שלושה צבעים שונים, וביטאו את תחושתכם למילה **חופש**. ארבע גרסאות שונות – ארבעה חופשיים שונים. שימו לב כיצד כל שלישיית צבעים יוצרת רגש אחר, אנרגיה אחרת, משמעות אחרת.

שכבה שלישית – חופש מוחלט מול כלא פנימי

חלקו את הבד לשני חלקים שווים. בצד אחד כתבו לעצמכם בראש את הכותרת "**חופש מוחלט**" וציירו רק בשלושה צבעים: שחור, לבן, ואדום. בצד השני, **כלא, סגירות, קיפאון** – וציירו בשמונה צבעים לבחירתכם. תנו לשני החלקים להתקיים יחד על אותו בד – החופש והכלא, השחרור והקיפאון.

העבודה כולה נמשכת כ-45 דקות, אך אל תדייקו בזמנים. אם היא נמשכת ארבעים או חמישים דקות – זה מצוין. אם אתם עובדים מהר מדי, האטו והישארו זמן רב יותר בכל שכבה.

זהו שיעור מרגש ותוסס, תחילת הדרך החדשה עם אקריליק בלבד. הקפידו לשים מוזיקה, לשחרר את הגוף, ולהרגיש את התנועה. אם בהתחלה קשה – אל תדאגו, זה טבעי. עם הזמן תגלו שהעבודה עם אקריליק על בד היא עונג גדול, מלא חופש, כוח וקסם.

פרק 2: טרנספורמציה רגשית

ציור אינטואיטיבי, שלב שלישי, אקריליק על בד. אנחנו כבר ילדים גדולים, אבל ההזמנה החשובה ביותר בשלב הזה היא להישאר גם ילדים. זהו המקום שבו הילד הפנימי מקבל כוח, מרחב, חופש ובמה. אנחנו עובדים איתו, ולא נגדו.

ובזמן, ככל שמתקדמים, אנחנו נעשים גם מעט יותר בוגרים. אנחנו לומדים להכיל את האנרגיה הרגשית שלנו, להכיל את האנרגיה היצירתית שלנו, ולהחזיק אותן בצורה יציבה ובטוחה יותר. יש פחות ביקורת עצמית. אנחנו יותר מאזים לשחק, להוסיף צבעים "לא נכונים", לטעות, להתנסות, לסטות מהמסלול. אנחנו ילדים גדולים.

זהו השיעור השני מתוך שנים עשר שיעורים של אקריליק על בד. חשוב לומר כבר כאן: זה לא נגמר בשנים עשר שיעורים. כל הידע, כל התהליך, כל הכלים שאנו לומדים כאן נועדו להפוך את הציור האינטואיטיבי לכלי קבוע בחיים. כלי לריפוי עצמי, להעצמת היצירתיות, להגברת שמחה, להתמודדות עם כאב, ולעוד הרבה איכויות עמוקות שציור אינטואיטיבי יודע להביא.

שיעור 2 עוסק במושג טרנספורמציה רגשית. במובנים רבים אפשר לומר שזוהי הסיבה המרכזית שבגללה ציור אינטואיטיבי קיים. אמנם יש סיבות נוספות רבות, אבל היכולת של הציור לייצר שינוי רגשי עמוק הופכת אותו לכלי נדיר ומשמעותי. חשוב גם להדגיש: ציור אינטואיטיבי הוא כלי נהדר לטרנספורמציה רגשית, אך הוא איננו הכלי היחיד. החיים עצמם ימשיכו לדרוש מאיתנו שינוי גם מחוץ לקנבס.

ציור אינטואיטיבי מתרחש לצד החיים. אנחנו עוזבים לרגע את המציאות היומיומית ונכנסים למרחב שבו אנחנו משליכים על הבד את החוויות שלנו. זהו מרחב של ניסוי, של עיבוד, של ריפוי, של הבנה. אך כאשר נחזור לחיים עצמם, ימשיכו להיות לנו דברים לעבוד עליהם. הציור לא מחליף את החיים, הוא נותן להם תשתית חדשה.

ובכל זאת, פעמים רבות המקום הראשון שבו אדם מגלה שטרנספורמציה רגשית היא באמת אפשרית – הוא דווקא כאן, מול הבד. אקריליק על בד מאפשר לנו לראות את הדבר הזה בבירור.

אם היינו ניגשים ישר לאקריליק על בד ללא שלבי ההכנה הקודמים, ייתכן שהיינו חווים קושי גדול מדי. הפסטל היבש והפנדה אקריליק לימדו אותנו לעבוד באינטנסיביות ולעבוד ברכות, לעבוד בהתפרצות ולעבוד בדיוק, לעבוד באומץ ולהכיל יופי וכיעור, כאב והתלהבות. רק עכשיו, אחרי כל זה, אפשר להשתמש באקריליק על בד ככלי לטרנספורמציה רגשית.

אז מהי טרנספורמציה רגשית?

טרנספורמציה היא שינוי צורה. כמו גולם שהופך לפרפר. שינוי צורה שמביא איתו שחרור אנרגיה.

רגש הוא חומר. יש לו כוח, יש לו אנרגיה, יש לו השפעה. אנחנו מרגישים אותו בגוף. יש לנו צורך לעשות איתו משהו: לדבר, לצרוח, לבכות, לרוץ. יש לו דחף.

לפי הגישה הפסיכואנליטית, רגש הוא מצב של אנרגיה שאמור לעבור שינוי. לא להישאר תקוע. לא לקפוא. לא לחזור על עצמו. רגש מבקש להפוך לצורה חדשה, לאנרגיה חדשה.

הטרנספורמציה הרגשית בציור היא היכולת להביא את הרגש אל הדף, לתת לו צורה, ואז לאפשר לו להפוך למשהו אחר. לא להוציא אותו החוצה ולסלק אותו, אלא להפוך אותו. כאן חשוב להבחין בין פורקן לטרנספורמציה.

פורקן הוא לשחרר את הכעס, להוציא אותו החוצה.

טרנספורמציה היא להפוך את האנרגיה של הכעס לאנרגיה שמזינה אותי.

להפוך את העצב לאנרגיה של עומק.

את החרדה לאנרגיה של תנועה וצמיחה.

את הכאב לאנרגיה של יצירה.

זו הטרנספורמציה. זהה הקסם. זהו כוחו הגדול של הציור האינטואיטיבי.

כאשר עובדים נכון: בזמן קבוע, שכבות מסודרות, התמסרות לצבעים, ירידה בביקורת עצמית, תנועה מתמדת – הטרנספורמציה מתרחשת מעצמה. אין צורך לדחוף. אין צורך להתאמץ. הציור עצמו עושה את העבודה.

רגשות עולים – ואנחנו ממשיכים.
עוד רגשות עולים – ואנחנו ממשיכים.
ככל שנמשיך לעבוד, לשחק, לזוז, לשתולל, להתמסר, משהו ישתנה. תמיד משהו ישתנה. זהו חוק החיים.

ועכשיו להנחיות:

שכבה ראשונה – חופש רגשי מלא

שכבה דקה, כדי שתתייבש מהר.
בחרו כל צבע שמרגיש מתאים לרגש הנוכחי. שאלו את עצמכם:
מה אני מרגיש עכשיו?
איזה צבע מבטא את זה?
ומהו הצבע הבא?

הקשיבו לגוף. אפשר לשלב כמה צבעים שרוצים. רק דאגו שהשכבה תהיה דקה.

שכבה שנייה – ארבע תחנות של טרנספורמציה

חלקו את הבד לארבעה חלקים.

בחלק הראשון:
ציירו ציור חופשי בשלושה צבעים.

בחלק השני:
ציירו את אותו ציור, אבל עם שינוי קטן.
צבע אחר.
תנועה אחרת.

בחלק השלישי:
עוד שינוי. עמוק יותר. משמעותי יותר.

בחלק הרביעי:
הגרסה הרחוקה ביותר מהמקור.

כאילו ארבעה פרקים של אותו סיפור.
ארבעה גלגולים של אותו רגש.
ארבעה שלבים של שינוי צורה.

כשתסיימו – תראו את הדרך.

שכבה שלישית – הציירים שאתם תהיו בעוד שנה

לפני שמתחילים, דמיינו את עצמכם בעוד שנה.
אחרי הרבה ציורים, הרבה תנועה, הרבה אומץ.
אתם חופשיים יותר, אמיצים יותר, נועזים יותר.

עכשיו ציירו כאילו אתם כבר שם.
תנו לגרסה העתידית שלכם להוביל.
איך הייתם מציירים אם הייתם בטוחים יותר?
קלילים יותר?
פחות מפחדים לטעות?

זו שכבה של תעוזה ושל דמיון.

כל שכבה כ־15 דקות. סך הכל 40 עד 50 דקות.
אין הגבלות צבע משמעותיות בשלב הזה.
זה שיעור שמבקש מכם לנצל את החופש, להתמודד איתו, להעז איתו.

אקריליק נותן חופש גדול.
לפעמים חופש כזה גורם לאדם ללכת לאיבוד.
ואנחנו נלמד להכיר גם את זה, לשלוט גם בזה, להתיידיד עם זה.

זו אחת המתנות הגדולות של השלב הזה.

בהצלחה רבה.

פרק 3: כל אחד יצירתי

ציור אינטואיטיבי, חלק שלוש, אקריליק על בד.
אנחנו נמצאים בשיעור השלישי.
אני רוצה לפתוח בהערה חשובה שלא נאמרה קודם: אפשר ורצוי להשתמש באותו בד קנבס
לאורך זמן.
הבד נועד לכך שתציירו עליו שוב ושוב. אתם מציירים עליו כמה שכבות, נותנים לו להתייבש,
ובפעם הבאה עובדים עליו מחדש. בשלב הזה אין שום צורך לשמור על הציור שיצא, לא
להיאחז בו ולא להרגיש שאתם "הורסים" משהו. ההפך הוא הנכון: חלק מן החופש היצירתי
הוא ההרשאה לצייר מעל היצירה הקודמת, להניח לה למלא את תפקידה, ולהמשיך קדימה.
רק בשלבים מתקדמים, אחרי שאתם עובדים עם אותו בד כמה פעמים, ומרגישים שנוצר עליו
ציור שממש נוגע לכם בלב, רק אז תוכלו לבחור לשמור אותו ולתלות אותו. זה קורה מאוחר
יותר, אחרי שהלב עבר תהליכי יצירה משמעותיים. אם תעצרו מוקדם מדי, תמצאו את
עצמכם משתמשים בעשרות בדים ללא צורך, ובעיקר תראו שהתלות ביצירה תעצם את
הביקורת העצמית ותפגע בחופש שלכם.
לכן, בשלב הזה, ממשיכים לעבוד על אותו בד, שכבה אחרי שכבה, עד שמרגישים שהעבודה
עברה כמה מחזורי יצירה והריפוי שלה הושלם. רק אז עוברים לבד הבא.

כל אחד יצירתי

שיעור זה עוסק בעובדה שכל אדם יצירתי.
ואם הגעתם עד כאן, סביר מאוד להניח שהתפיסה שלכם לגבי יצירתיות כבר התרחבה. אתם
כבר פחות מופתעים מעצמכם, ואתם כבר מרגישים שהיצירתיות אינה "כישרון של אנשים
מסוימים", אלא איכות אנושית בסיסית שקיימת בכל אדם.

היצירתיות נוכחת בכם, והיא מתעוררת כאשר משתמשים בכלים הנכונים. מה שאנחנו עושים כאן הוא בדיוק זה: שיטה שמפעילה את היצירתיות, מעוררת אותה, מזמינה אותה להתבטא.

זה הזמן שלכם לבדוק את מערכת היחסים שלכם עם היצירתיות שלכם.
האם היא כבר חלק טבעי בחיים שלכם?
האם אתם סומכים יותר על הילד היצירתי שבתוכם?
האם אתם מרגישים שאתם ניגשים ליצירה עם פחות ביקורת עצמית ויותר חופש פנימי?
האם אתם רואים את היצירתיות גם באנשים אחרים?
והאם אתם מרגישים שהתכונה הזו היא חלק מהמהות האנושית?

כאשר עובדים בציור אינטואיטיבי, ובמיוחד באקריליק על בד שבו הכול זז ומשתנה ברגע, מתקבלת במה מופלאה ליצירתיות. ככל שמערכת היחסים שלכם איתה הולכת ומשתפרת, וככל שיש פחות ביקורת עצמית, כך היצירתיות הופכת שופעת יותר, חופשית יותר, עמוקה יותר, מפתיעה יותר.
וככל שהיא זורמת יותר, כך היא גם יכולה לסייע בתהליכי טרנספורמציה רגשית.

כל אחד יצירתי.
אתם יצירתיים.
אני יצירתי.
וכל אדם שאי פעם תפגשו הוא יצירתי.
השאלה היחידה היא עד כמה זה מגיע לידי ביטוי.

מבנה הציור לשיעור השלישי

אנחנו עדיין עובדים בשלוש שכבות.
מי שמרגיש קלות וביטחון יכול להוסיף שכבה רביעית חופשית, שמטרתה לשנות את מה שהיה בשכבה הקודמת. זה יכול להיות שינוי של השכבה השנייה, או של השלישית, או של הרביעית, לפי בחירתכם.

השכבה הראשונה תמיד חופשית.
בסך הכל תעשו שלוש שכבות לפחות, ומי שרוצה יוסיף רביעית.

זכרו: את השכבה הראשונה כדאי לעשות דקה יחסית, כדי שתתייבש במהירות ותוכלו לעבוד עליה.

חשוב לומר: זה בסדר גמור אם השכבה הקודמת לא מתייבשת לחלוטין. ההתערבבות בין שכבות היא חלק טבעי מהעבודה באקריליק. לפעמים הצבעים יתערבבו ותתקבל תוצאה "בוצית" מעט, וזה בסדר. משחקים עם זה, מוסיפים צבעים, מתייחסים למה שהתערבבות יצרה, וממשיכים הלאה. החומר נועד לזה.

הנחיות הציור לשיעור 3

ציור ראשון – חופשי
כשכבה ראשונה. פשוט התחילו לעבוד, תנו ליד לזוז, שחקו עם הצבעים.

ציור שני – מסיבה פרועה של פרחים וצמחים
אני רוצה שתעשו מסיבה משוגעת של פריחה וצומח.
פרחים מכל הסוגים, מכל הגדלים, מכל הכיוונים.
קטנים וגדולים, צבעוניים ומעורבבים, מוזרים, מתוקים, פראיים.

עלים, עשבים, קוצים, צבעים שלא מתאימים זה לזה – הכול הולך. בלגן של פריחה. שמחה של טבע.

ציור שלישי – עבודה עם האצבעות

כאן לראשונה תעבדו עם האצבעות. בצורה איטית ומכוונת. קחו צבע אחד ומרחו עיגול. קחו צבע נוסף ומרחו עיגול נוסף לידו. ועוד אחד ועוד אחד. לפעמים עיגולים שנוגעים זה בזה, לפעמים כאלה שמופרדים. המון עיגולים, בכל הצבעים, עד שהבד כולו מתמלא.

אפשר לעבוד בעיניים עצומות לזמן קצר. אפשר לעבוד ביד ימין, ביד שמאל, או בשתי הידיים. רק דבר אחד חשוב: אל תעשו את כל העיגולים באותו גודל. שמרו על יצירתיות. הימנעו מדפוסים שחוזרים על עצמם. גודל אחר, קצב אחר, צבע אחר.

שכבה רביעית – אופציונלית

אם נותר זמן ואם יש לכם רצון, הוסיפו שכבה רביעית חופשית. עשו מה שמתחשק. אל תנסו לייפות. תנו לדחפים הפנימיים להגיע אל הבד, גם אם הם פחות "יפים". לפעמים גם החלקים הפחות יפים שלנו מבקשים מקום, והבד הוא המקום הנכון לכך.

פרק 4: ללכת אל הלא נודע

בשיעור זה אנו עוברים לעבוד בחמש שכבות. מי שמרגיש מוכן לכך יכול לבצע את כל חמש השכבות. מי שמרגיש שזה עדיין מוקדם עבורו יכול להמשיך בשלוש שכבות בלבד. שתי האפשרויות תקפות ומתאימות לשלב זה בתהליך.

כאשר עובדים עם אקריליק, חשוב להכיר את החומר. אקריליק מתייבש מהר יחסית, אך כאשר מניחים כמות גדולה מדי של צבע, השכבות נוטות להתערבב ולהפוך לגוון אחיד המזכיר בוץ. אין צורך לחשוש מן התופעה הזו, היא טבעית. עם זאת, מומלץ למנוע אותה בשלב זה על ידי שימוש בכמויות צבע קטנות יותר. אם בכל זאת מתרחשת התערבבות, עבדו מעט יותר לאט, הוסיפו צבעים בהדרגה, והימנעו מערבוב מהיר של כל השכבות יחד. השאירו כשתי דקות הפסקה בין שכבה לשכבה כדי לאפשר למעט צבע להתייבב.

מטרת השיעור הזה היא לפתח את היכולת לעבוד עם הלא נודע. בתהליך היצירתיות, הלא נודע הוא מרחב פתוח שבו טרם עבדנו. זהו המקום שבו מתרחשת למידה. כאשר אנו עובדים רק בשיטות המוכרות לנו ובצבעים ובתנועות שאנו רגילים אליהם, איננו מתפתחים. אנו חוזרים על עצמנו.

לכן חשוב כל הזמן להכניס אל הציור אלמנטים שלא השתמשנו בהם קודם, צבעים לא שגרתיים, כיווני עבודה חדשים, והפעלות שלא נעשו בעבר.

הלא נודע נתפס לעיתים כמקום מאיים.
הסיבה לכך אינה רגשית אלא קוגניטיבית.
מוח שמאל מזהה כל מצב שלא נשלט על ידו כסיכון, ולכן הוא מגיב בחשש.
בפועל אין בלא נודע סכנה.
זהו פשוט מרחב שאיננו מכירים עדיין.
כאשר אנו יוצרים בתוכו, הוא הופך לטריטוריה מוכרת.
מיד לאחר מכן נפתח מרחב חדש של לא נודע.
זהו תהליך טבעי של התרחבות היצירתיות.

כאשר אנו משלימים ציור בשכבות, מתרחשת תנועה מעניינת:
בשכבה מסוימת אנו הופכים את הבלתי מוכר למוכר, אך בכך נוצרת שכבה חדשה של אפשרויות.
זוהי דינמיקה בסיסית בכל תהליך יצירתי.
מקום שהיה לא נודע הופך לידוע לאחר היצירה, ובמקומו מופיע מרחב חדש שאפשר לעבוד איתו בהמשך.

עבודה עם אקריליק על בד מאפשרת להתנסות בתהליך הזה בצורה ישירה ויומיומית.
הבד הופך למרחב תרגול שבו אנו לומדים להרחיב את הגבולות שלנו, להיחשף לאפשרויות חדשות, ולהתנסות בכלים ובשיטות עבודה שאיננו רגילים אליהם.

הנחיות הציור – שיעור 4

העבודה מתבצעת בשלוש או חמש שכבות, בהתאם ליכולת ולנכונות של כל תלמיד.
משך העבודה הכולל הוא בין ארבעים לארבעים וחמש דקות.

להלן פירוט השכבות:

שכבה ראשונה – שכבת חופש

המטרה בשכבה זו היא לחזור לחווית הציור מבלי לשפוט את התוצאה.
עבדו עם צבעים מגוונים כמו צהוב, שחור, ירוק, אפור וצבעים נוספים לפי בחירתכם.
הפעילו מוזיקה ונסו לזרום עם הקצב.
עבדו ביד ימין וביד שמאל לפי נוחותכם.
מלאו את הבד כולו.
שכבה זו אינה דורשת מחשבה עמוקה, אלא תנועה מתמשכת ורצופה.

שכבה שנייה – צורות גיאומטריות

בשכבה זו ממלאים את כל הבד בצורות גיאומטריות בעלות צבעים שונים.
כל צורה מקבלת צבע אחר.
יש להימנע מחזרה על אותה צורה או אותו גודל.
העיקרון הוא יצירת פאזל צבעוני של צורות רבות, שכל אחת מהן עומדת בפני עצמה.
כאשר ממלאים את כל הבד, עוצרים וממתינים כדקה.

שכבה שלישית – שכבה חופשית (למי שעושה חמש שכבות)

שכבה זו נועדה להרוס חלק מן הצורות הקיימות ולבנות עליהן מחדש. אפשר לעבוד עם האצבעות, כמו בשיעור הקודם, אך יש להימנע מכמויות צבע גדולות. זוהי שכבה שמאפשרת שחרור, ביטוי, ותגובה למה שנוצר בשכבות הקודמות.

למי שעובד בשלוש שכבות בלבד – ידלג על שלב זה. השכבה הבאה תהיה השכבה השלישית שלו.

שכבה רביעית – שכבה בהנחיה

זוהי שכבה מודרכת בעלת הנחיה ברורה:

“הכעס שלי צומח ומתרחב באופן חיובי”.

מטרת שכבה זו היא לתרגל הפיכת רגש עוצמתי למרחב יצירתי. עליכם לעבוד עם שישה גוונים בלבד. העבודה צריכה להיות ברורה וממוקדת. חשוב להביא אל הבד תנועה פנימית ולא רק עיצוב חזותי.

למי שעובד בשלוש שכבות – זוהי השכבה האחרונה.

שכבה חמישית – חופש מגביל (למי שעושה חמש שכבות)

זו שכבה חופשית אך עם מגבלת צבעים ברורה: עובדים אך ורק עם שחור, לבן ואדום. זוהי מגבלה שנועדה לפתח יכולת יצירתית בתוך תנאים מצומצמים.

הערות מסכמות

יש לצייר לאורך כל השיעור עם מוזיקה. אין לצפות לציור "יפה", ואין להתאכזב אם התוצאה נראית לא אחידה או לא מאורגנת. חלק חשוב בתהליך היצירתי הוא לאפשר גם לציורים שאינם יפים להתקיים. לעיתים דווקא שם מתרחשת הלמידה העמוקה ביותר.

פרק 5: אהבה עצמית

אנחנו ממשיכים אל השיעור החמישי בציור אינטואיטיבי, חלק שלוש, עבודה באקריליק על בד.

עד כאן כבר צברנו ניסיון ממשי עם המדיה הזאת. אנחנו מתחילים להבין כיצד האקריליק מתנהג, היכן הוא זורם בקלות, היכן הוא מפתיע, ולעיתים גם היכן הוא מציב בפנינו אתגרים טכניים. החוויה הזאת מצטברת, והיא חלק מהתהליך. בדיוק כמו בגוף, גם ביצירה – מיומנות מתפתחת מתוך המשכיות.

ההמשכיות היא מרכיב משמעותי בדרך הזאת. ציור אינטואיטיבי הוא ידע שנבנה מבפנים. הוא אינו ידע חיצוני בלבד, אלא יכולת שמופיעה ככל שממשיכים לעבוד, נפתחים, מתרגלים, טועים, חוזרים, ממשיכים שוב, ומרשים לעצמנו להיות בתנועה. לכן אנחנו ממשיכים. אנחנו נכנסים לשיעור חמש.

בדיוק כמו בשני המחזורים הקודמים בקורסים הקודמים, גם כאן שיעור חמש עוסק בקשר בין ציור אינטואיטיבי ובין אהבה עצמית.

זהו נושא רחב שאפשר לגשת אליו מהמון כיוונים. אפשר לבחון כיצד אהבה עצמית תומכת ומרפאת את תהליך היצירה, ואפשר גם לראות כיצד עבודת הציור האינטואיטיבי עצמה מעוררת בנו חוויה של אהבה – חוויה שאינה תלויה באדם אחר, אלא נובעת מתוכנו.

אהבה עצמית איננה רעיון מופשט. היא סוג של אנרגיה. נוכחות.

תנועה פנימית שמבקשת לצאת.

היא מתעוררת מתוך היצירה, מתוך רגעים שבהם אנחנו משחררים ביקורת, משחררים שליטה, משחררים ציפיות. כאשר אנחנו זורמים, משחקים, מרשים לעצמנו להיות פחות צפויים ויותר אמיתיים, אנחנו מגלים בתוכנו משהו שהיה שם תמיד – אהבה.

אנחנו שוכחים את זה לעיתים קרובות.

החיים שואבים אותנו למצבים של מתח, דאגה, שגרה, סטרס, ריצוי, עייפות. בתוך כל זה אנחנו שוכחים שיש בתוכנו אהבה.

אנחנו אולי יודעים זאת במילים, אבל לא באמת מרגישים את זה ברמה חווייתית.

אחד התפקידים החשובים של ציור אינטואיטיבי הוא להחזיר אותנו אל החוויה הזאת. להנגיש לנו את האפשרות לפגוש מחדש את האהבה שבתוכנו – לא אהבה רגשית שמופנית כלפי מישור, אלא איכות פנימית, תדר, כוח שנמצא שם תמיד.

כאשר אנחנו חוזרים שוב ושוב אל היצירה, ללא ביקורת, ללא דרישה לתוצאה יפה, ללא ניסיון להרשים, אנחנו יוצרים מרחב חדש: מרחב בטוח שבו האהבה יכולה להופיע.

היא לא תלויה במישהו מבחוץ.

היא לא תלויה בהצלחה או בכישלון.

היא מופיעה פשוט כי אפשר. כי המרחב היצירתי מאפשר לה לעלות.

ככל שאנחנו נועזים יותר, חופשיים יותר, פחות מפוחדים מטעויות או ממראה מכוער של

הציור, כך מתרחבת האפשרות לפגוש את אותה איכות של אהבה.

זהו תהליך עדין. לפעמים הוא קורה מהר, לפעמים לאט. לפעמים הוא מורגש מאוד, ולפעמים כמעט לא.

אבל הוא שם.

מדריך ציור אינטואיטיבי חייב להבין את זה:

במהלך ההנחיה אנחנו עוזרים לאדם לפגוש את אחד הדברים העמוקים ביותר שקיימים בו – את האהבה שבתוכו.

זו זכות גדולה.

זה חלק מהמהות של השיטה.

השיעור החמישי מעמיק לשם.

הנחיות לציור – שיעור 5: אהבה עצמית

כמו בשיעורים האחרונים, רובנו כבר אמורים לעבוד עם ארבע עד חמש שכבות.

כל שכבה אורכת בין שמונה לעשר דקות.

אפשר לעבוד מעט פחות או מעט יותר, בהתאם לצורך.

שכבה ראשונה – שכבת חופש

עבודה חופשית לחלוטין.
תנו ליד לנוע. השתמשו בכמה צבעים שתרצו.
עבדו עם מוזיקה, תנו לגוף להיכנס לקצב.
זוהי שכבה דקה יחסית, כדי שתתייבש במהירות ותאפשר עבודה נוחה בשכבה השנייה.

שכבה שנייה – “זרמים שוצפים וקוצפים של אהבה”

בחרו ארבעה צבעים בלבד – כל ארבעה שאתם רוצים.
מלאו את כל הבד בתנועות רחבות, משתנות, מפתיעות.
הנושא כאן הוא אהבה. לא בצורה רומנטית, אלא כאנרגיה.
תנו לזרם לנוע. תנו לו לעבור דרך היד.

שכבה שלישית – שכבה חופשית

שכבה חופשית לחלוטין, כעשר דקות.
מותר להרוס חלקים קודמים, לשנות, למרוח, לבנות מחדש.
זוהי הזמנה לשחק, להעז, לחדש.

שכבה רביעית – “התכווצות האהבה”

עבדו עם שמונה צבעים בלבד, כולל שחור, לבן ואדום.
המושג “התכווצות האהבה” אינו שלילי.
הוא מייצג רגע שבו האהבה מצטמצמת כדי לצמוח מחדש.
תנו לציור להיות אפילו מוזר, קטוע, חזק או חלש.
העיקר – לא לפחד.

שכבה חמישית – שכבה חופשית וסוגרת

למי שנשאר זמן: שכבה חופשית לחלוטין.
השלימו את העבודה בצורה שמרגישה לכם טבעית.
תנו לאהבה, לחופש ולזרימה להנחות אתכם.
בסיום השיעור, כמו תמיד, הודו לעצמכם.
המשכיות היא העיקר.
הציור לא צריך להיות יפה, הוא צריך להיות אמיתי.
פעמים רבות ציורים “לא יפים” הם אלו שמובילים לפריצת דרך פנימית.

אנחנו מתקדמים.
כל הכבוד על הדרך.
ניפגש בשיעור הבא.

פרק 6: צמצום ביקורת עצמית מוגזמת

שיעור שישי מסמן את אמצע הדרך של שלב האקריליק על בד.
אמנם הקורס כולל שנים עשר שיעורים, אך חשוב להבין שהמטרה איננה לסיים ואז להיפרד
מהציור האינטואיטיבי. להפך — לאחר שתסיימו את הסדרה הזו, תמשיכו לעבוד באופן
חופשי, עצמאי ובטוח עם אקריליק על בד, ותהפכו את הציור האינטואיטיבי לנתיב ביטוי
יצירתי שמלווה אתכם לאורך החיים.

שני הקורסים הקודמים, יחד עם הקורס הנוכחי, נועדו לבנות תשתית פנימית ויצירתית יציבה, כך שהעבודה תמשיך להיות חלק מהיום יום שלכם. דרך הציור האינטואיטיבי תוכלו להפוך את החיים ליותר עשירים, בריאים, זורמים ומהנים.

שיעור שש מתמקד בקשר שבין ציור אינטואיטיבי לבין צמצום ביקורת עצמית מוגזמת — נושא שאני עוסק בו רבות, כאן ובכלל.

לכל אחד מאיתנו יש חלק פנימי שמפחד:
חלק שמרגיש לא מספיק טוב, לא מספיק ראוי, לא מספיק מוכשר,
חלק שחושש לטעות, חלק שחושש לבזבז זמן,
חלק שמנסה להגן עלינו מפני אכזבות, מפני כישלון, מפני אי ודאות.

זהו המבקר הפנימי. זו הביקורת העצמית המוגזמת.

כפי שכבר ציינתי בעבר, הציור האינטואיטיבי נולד במקור ככלי להתמודדות עם עודף ביקורת עצמית.

המטרה הייתה — ולא השתנתה — לשחרר את השפה היצירתית והאינטואיטיבית שבתוכנו. כל עוד הביקורת העצמית חזקה מדי, היא חוסמת את היכולת הטבעית הזו.

כאשר אנו נותנים לביקורת העצמית יותר מדי כוח, אנו פחות מנסים.
פחות מבטאים.
פחות מעיזים.
פחות מגלים את עצמנו.
פחות צומחים.

הביקורת העצמית לא נועדה לעזור לנו לצמוח, אלא להגן מפני פחדים:
פחד מחופש, פחד מהתרחבות, פחד מהתלהבות, פחד ממימוש עצמי, פחד מיצירתיות.

היא מקבעת את הפחדים ומצמצמת את חוויית החיים.

ככל שאנו מתאמנים יותר בציור אינטואיטיבי (או בכל יצירה ספונטנית כמו כתיבה אינטואיטיבית או ריקוד אינטואיטיבי), אנו לומדים לאתגר את הביקורת העצמית.
אנו מראים לה שאיננה מנהלת אותנו.
אנו זזים הצידה ממנה ופועלים למרות הנוכחות שלה.

כל ההנחיות בקורס — העבודה בשכבות, הזמן המוגבל, הציור המלא של כל הבד, החזרתיות — נועדו לעקוף את הביקורת העצמית ולפנות מקום ליצירה חופשית.

ביקורת עצמית היא למעשה מנגנון שמנסה להגן עלינו מפני פחד עמוק יותר.
אבל כאשר אנו מקטינים אותה, אנו מפנים מקום לזרימה, למשחק, לניסיון, לטעויות, לגילוי, להתפתחות.

המטרה שלנו היא לא להיפטר מהביקורת העצמית — זה לא יקרה.
המטרה היא **להפחית את מרכזיותה**,
ולהגדיל את מרחב הפעולה, הנועזות והחופש.

דרך התרגול החוזר של הציור האינטואיטיבי אנו לומדים לזהות את קול המבקר ולהגיב אליו באופן חדש:
"אני לא מסכים".

"אני לא עוצר".
"אני ממשיך".

המטרה היא ליצור תנופה — תנופה של ניסוי, של זרימה, של יצירה, של שינוי.

בשיעור הזה ניתן מקום גם לפחד וגם לביקורת, אך ניצור איתם **משחק** — כך שהכוח שלהם יקטן ונוכל להמשיך לנוע קדימה.

הנחיות הציור – שיעור 6

נעבוד על אותו בד, בחמש שכבות (או פחות, לפי היכולת).

שכבה ראשונה – חופש בשחור ולבן בלבד

שכבה ראשונית פשוטה, עבודה חופשית.
ממלאים את כל הבד, רק בשחור ולבן.
זהו חימום טוב ופתיחה רכה לשיעור.

שכבה שנייה – "ממלכת הפחד המוזרה שלי"

כאן תצרו ציור מלא יצורי פחד.
כמה שיותר מוזר — יותר טוב.
כמה שיותר מפחיד — עוד יותר טוב.
זה הופך את העבודה למשעשעת, משחררת וחולפת דרך הפחד במקום להימנע ממנו.
השתמשו בלפחות עשרה צבעים.

שכבה שלישית – שכבה חופשית

עלו על כל מה שנעשה עד עכשיו ובנו שכבה חדשה.
שחקו, שנו, ערבבו, תנו לצבעים להפתיע אתכם.
העיקר: **משהו חדש**.

שכבה רביעית – "גברת ביקורת"

ציירו דמות, צורה או מבנה שמייצג עבורכם את הביקורת העצמית.
עבדו ללא תכנון.
אפשר לתת ליד ליצור ישירות, ללא מחשבה מוקדמת.
מטרת השכבה הזו איננה לתקוף את הביקורת אלא **לפגוש אותה באופן יצירתי**.

שכבה חמישית – שכבה חופשית לסיום

שכבה מסכמת, מלאה וזורמת.
ייתכן שלא תראו כמעט כלום מהשכבות הקודמות, וזה בסדר גמור.
אם אתם רוצים לשמור זיכרון, צלמו לפני שאתם עולים לשכבה הבאה.
העבודה של ציור על ציור היא חלק מרכזי בתרגול צמצום הביקורת העצמית.
הביקורת רוצה שנגן על מה שיצרנו, שלא ניגע במה ש"יצא יפה".
אנחנו עושים את ההפך, ממשיכים לנוע.

אנחנו לא נשארים בתוך רגע אחד.
אנחנו מאפשרים ליצירה להיות מסע מתמשך, לא עצם קפוא.

תודה על האומץ ועל הנוכחות שלכם.
זהו מפגש חשוב עם אחד הקולות הפנימיים העוצמתיים ביותר בחיינו, המבקר הפנימי, וכאן אנחנו לומדים לעמוד מולו ולנוע קדימה בכל זאת.

ניפגש בשיעור השביעי.

פרק 7: להביא את עצמי כפי שאני

ציור אינטואיטיבי, שלב שלוש, אקריליק על בד. אנו מגיעים לשיעור שבע, שלב שבו חלק גדול מן היסודות כבר הופנם. זה הזמן שבו הציור האינטואיטיבי מתחיל להשתלב יותר בחיים עצמם, לא רק בשיעורים, אלא כהרגל שמלווה את הימים והשבועות.

במקום זה מומלץ להתחיל לצייר גם לבד. לקחת את הקנבס, להחליט מראש על מספר שכבות, לשים מוזיקה, לפתוח ארבעים וחמש דקות, ולתת לתהליך לקרות. כאשר הציור הופך לשגרה, הוא הופך להיות כלי ממשי לחיים, כלי שמרפא, כלי שמאפשר ביטוי, כלי שמאפשר התקדמות.

נושא השיעור, להביא את עצמי כפי שאני, קשור ישירות למרחב הפסיכו קריאטיבי. זהו מרחב שמאפשר לאדם לבטא חלקים עמוקים שאין לו שפה מילולית עבורם, לעיתים דברים שגם לעצמו קשה להסביר. חלקים שהודחקו, פחדים שנותרו כלואים, כאבים שלא קיבלו במה, כולם יכולים לצאת בציור אינטואיטיבי בלי לתכנן, בלי לחשוב, בלי לפחד.

כאשר אנו מעלים שכבה על שכבה, אנו מפגישים את עצמנו שוב ושוב עם חלקים שונים שלנו, ומעודדים אותם להיחשף. השכבה הנוכחית היא תמיד רק נקודת מעבר, ותחתיה מחכים דברים נוספים. העבודה השכבתית מלמדת אותנו לצאת אל מעבר למה שמוכר לנו, לשבור את הדפוס, ולחפש את הבא.

זהו תרגול של אותנטיות. להעז להיות מי שאנחנו. להעז לשנות את מה שציירנו לפני רגע. להעז להשתמש בצבעים שנרתענו מהם. להעז לפרוץ דרך השפה הנוכחית אל שפה חדשה.

באופן מיסוטורי ומרתק, דווקא כאשר אנחנו מאתגרים את גבולות ה"אני", בתוך היצירה האינטואיטיבית, אנחנו מצליחים לגלות על עצמנו דברים שלא ידענו שקיימים, ובעצם להרחיב את טווח הביטוי של החלקים האותנטיים שלנו, שהיא סגורים מאחורי מחסומים שבנינו, בתוך זהות מוגבלת שעטינו על עצמנו.

במילים אחרות, הציור האינטואיטיבי מסייע לנו לגלות שמי שאנחנו זה הרבה יותר ממי שאנחנו חושבים את עצמנו, וממי שאנחנו מזהים כשאנחנו מתבוננים בעצמנו. לביא את עצמי כמו שאני זה להתרחק מאיפה שרגי ומוכר לי, בעת היצירה, רק כדי לגלות שיש חלקים בתוכי שתמיד היו שם, שלא יכולתי, ללא התנועה היצירתית החופשית והנועזת, לגלות שהם קיימים בתוכי.

הנחיות הציור

- שכבה ראשונה חופשי.
- שכבה שנייה חומות המגן שלי.
- שכבה שלישית חופשי.

- שכבה רביעית לשבור את החומות שלי. לפחות עשרה צבעים.
- שכבה חמישית חופשי.
- שכבה שישית העולם המופלא שמעבר לחומות. ארבעה צבעים. לעבוד לאט.
- שכבה שביעית חופשי.

פרק 8: לבטא את הדברים הקשים ביותר

ציור אינטואיטיבי, שלב שלוש, אקריליק על בד. שיעור שמונה. בשלב זה הדרך כבר ברורה יותר. החומר מוכר, הגוף רגיל, והנפש לומדת להוביל את היד. מכאן אפשר לראות כיצד הציור האינטואיטיבי משנה אותנו גם מחוץ לבד, וכיצד העבודה העקבית משחררת שכבות רגשיות עמוקות.

שיעור שמונה עוסק ביכולת לבטא את הדברים הקשים ביותר. זהו נושא שחזרנו אליו מיומים שונים לאורך התהליך, משום שהוא אחד הציורים המרכזיים של ציור אינטואיטיבי. ציור אינטואיטיבי הוא כלי לטרנספורמציה רגשית. אין מדובר בביטוי רגשי מתוך כפייה, ואין חובה לספר הכול. אבל אם נרצה ליצור מעבר משמעותי, עלינו לפנות מקום גם לרגשות הכבדים, הכואבים, המפחידים והקשים.

כאשר רגשות אלה אינם עוברים עיבוד, הם הופכים למחסום פנימי, לחומה שמגבילה את היצירתיות ואת החופש. כאשר אנו מבטאים אותם, אפילו בצורה סמלית, הם מפסיקים להיות איום. הם מפסיקים להיות תקועים ומפנים מקום לזרימה חדשה.

אין צורך לגשת לתכנים טראומטיים שאינם נגישים. יש רגשות שקשה מדי לגעת בהם, וזה בסדר. אבל יש רגשות שקיימים במודעות, כואבים, ועם זאת נגישים, ואליהם מומלץ לגשת. הם יכולים לצאת דרך צבעים כהים, דרך ערבובים לא יפים, דרך כתמים מפחידים, דרך עבודה מהירה ולא מאורגנת. בכך יש כוח. בכך נפתחת הדלת אל החופש.

הציור האינטואיטיבי הוא סוג של מסע אינסופי למעמקי נפש, סוג של "כלי רכב משוכלל" שמאפשר לנו לגעת במקומות שאין גישה אליהם באופן ישיר, מילולי או הגיוני. אנחנו יכולים ואף אמורים להיעזר בתכונה המיוחדת הזו של ציור אינטואיטיבי מתוך הכרה והניסיון שהוא מאפשר לנו "מעבר בטוח" לאן שבדרך כלל לא נוכל להגיע ללא הסיוע שלו.

כל אדם זקוק לאמצעים להוציא את ה"שדים" שבתוכו, וכאשר מדובר באפשרות לשחרר אותם באופן יצירתי, סימבולי, צבעוני, תנועתי ואף מהנה, אזי מדובר למעשה במהלך ריפוי עצמי, מהלך של ניקוי רגשי שהוא אחד התפקידים המרכזיים והמשמעותיים של הציור האינטואיטיבי בחיי האדם.

הנחיות הציור

שכבה 1: חופשי
כניסה לתהליך.

שכבה 2: "לא נוח לי"
שלושה צבעים בלבד: **חום, אפור, שחור**.
המטרה: לבטא אי-נוחות.

שכבה 3: חופשי, בצבעים אחרים
לעלות על ה"לא נוח לי", להקל, לשנות, להפוך את השכבה לקלה יותר.

שכבה 4: "מאוד לא נוח לי"
שמונה צבעים.
המטרה: ביטוי עמוק יותר, עשיר יותר, חופשי יותר של הקושי.

שכבה 5: חופשי, עם האצבעות
לשחק, לנוע, לגעת — שכבה חדשה לגמרי.

שכבה 6: "דמעות של אמת"
משך של 7–8 דקות.
אין הגבלת צבעים — כל אחד לפי תחושתו.

שכבה 7: חופשי (אם נשאר זמן)
או לסיים בשכבה השישית — לפי הזמן והתחושה.

פרק 9: קסם הציור המכוער

ציור אינטואיטיבי, אקריליק על בד. שיעור תשע.
בשלב זה הציור כבר מרגיש חלק מהחווייה הפנימית. היד משוחררת יותר, הביטוי רגשי יותר, והמפגש עם הבד נעשה חי ובטוח יותר. אין דרך להגיע עד כאן בלי שעברו כמה שינויים משמעותיים בתוכנו.

נושא השיעור הוא קסם הציור המכוער. לא רק היכולת להסכים לציור מכוער, אלא ההבנה שיש בו קסם. מאחורי הציור המכוער מסתתרות דלתות רבות אל חופש רגשי, אל ביטוי לא מרוסן, אל התרה של מחסומים, אל חלקים בעצמנו שאנו חוששים לבטא.

הציור המכוער הוא רשות לכלך. רשות להיות בוטים. רשות להיות לא אסתטיים. רשות להוציא אגרסיה. רשות לשבור סדר. רשות לומר שטויות. רשות לעשות שטויות. זהו מרחב שבו אפשר להפעיל דחפים עמוקים בלי לפגוע באיש, ולהרגיש את החופש שמגיע מתוך זה.

המכוער הוא דלת אל החופש. כל אדם זקוק למכוער שלו, למקום שבו הוא מפסיק לנסות להיות יפה. כאשר אנו מעיזים להתהלך דרך הדלת הזאת, החופש גדל, הטראומות מתרופפות, הנפש נפתחת, והיצירתיות זורמת בעוצמה.

מצד שני, ובאותה נשימה חיוני להזכיר את מה שאפשר לגלות רק כאשר צוללים באומץ עמוק ככל הניתן אל המרחבי הציור ה"מכוער": פעמים רבות התוצאה שנגלה בסופו של דבר, מתהליך כזה ומהתנסות כזו תרגש אותנו מאד ואף תעורר בנו חוויות אסתטיות, חוויות של "יופי" שלא היינו יכולים להגיע אליהן ללא ההסתייעות במה שכינינו "ציור מכוער".

שכן, מה יכול להיות יותר "יפה" מהאמת הרגשית שמעולם לא הצליחה לצאת וכעת מצאה את דרכה להשתחרר ולקבל במה מלאה להתבטא ללא שיפוטיות וללא פחד?

באופן הזה הציור האינטואיטיבי מאפשר ומציע לנו לברר מחדש, לעומק, את מושגי ה"יופי" לעומת "כיעור" שלנו, לערער על התוקף שלהם ולבנות אותם מחדש באופן רחב יותר, סקרן יותר ואמיץ יותר, משוחרר מהתניות חברתיות, משוחרר מהצורך "להיות בסדר", משוחרר

מהצורך להסתיר את היופי הטמון בביטוי אותנטי, חופשי שפתוח לכל מה שרוצה לצאת מבפנים בכל רגע נתון.

הנחיות הציור

- שכבה ראשונה חופשי עם האצבעות. מעט חומר.
- שכבה שנייה מכוער שחור לבן עם מכחול. שקט.
- שכבה שלישית חופשי תוך הקשבה פנימית.
- שכבה רביעית מכוער רועש ומהיר. ארבע דקות.
- שכבה חמישית חופשי באצבעות בצורה מדיטטיבית.
- שכבה שישית מכוער בצורות גיאומטריות בארבעה צבעים בלבד.
- שכבה שביעית חופשי.

פרק 10: למצוא את החופש האמיתי

ציור אינטואיטיבי, אקרילי על בד, ואנחנו בשיעור העשירי. לשיעור הזה יש כותרת כללית, פתוחה ומעוררת מחשבה: למצוא את החופש האמיתי. כמובן שיש כאן מושג רחב שאפשר לפרש בהרבה דרכים. זה קצת כמו לומר למצוא את האמת המוחלטת. החופש הוא מסע, לא יעד, ואנו ממשיכים לנוע בו כל חיינו. תמיד יש עוד חופש שאפשר לגלות, עוד שכבה של התרחבות ושל ביטוי שטרם התקרבו אליה. במובן זה, ציור אינטואיטיבי הוא תהליך מתמשך של גילוי, של הורדת מחסומים ושל שיפור יכולת ההקשבה הפנימית.

אפשר לפרש את המושג חופש באופן אישי מאוד וגם באופן כללי. לכל אדם יש את החופש שלו. אני אוהב להבחין בין חופשה לבין חופש. חופשה היא היציאה הזמנית מהשגרה ומהעומס, ניסיון להתרענן ולברוח לרגע מן החיים הרגילים. חופש, לעומת זאת, הוא הלך רוח. זוהי היכולת להיות קשוב למשהו פנימי ולתת לו להתבטא עם פחות מחסומים ופחות פחד. חופש איננו אפיזודה, אלא מצב קיום.

חופש אמיתי מתבטא בכך שאני קשוב יותר לתשוקה שלי, פחות בורח מעצמי, פחות חי בתוך כלוב של הימנעות, פחות מפחד להסתכל פנימה. חופש אמיתי הוא מצב שבו אני מסוגל לחוש את הכוונות הפנימיות שלי ולממש אותן, בין אם ביצירה ובין אם בחיים בכלל. לעיתים חלק משמעותי מהחופש הוא עצם היכולת לבצע פעולה, להוציא משהו לפועל, למרות החשש. בדיוק כאן נכנס הציור האינטואיטיבי. הוא מאפשר אימון בחופש. הוא מזמן התמודדות עם המחסומים, עם הביקורת, עם חוסר הוודאות. הוא פותח דלתות לדברים שנמצאים בתוכי שאולי לא ידעתי על קיומם. הוא מאתגר אותי, ובזכות האתגר הזה מתרחשות תנועות חשובות בנפש.

ציור אינטואיטיבי הוא גם חופשה. הוא מאפשר להתרחק לזמן קצר מהכובד ומהעומס, להיכנס למרחב שהוא כמו בית הבראה רגשי. זה מקום של ריפוי, של התחדשות, שבו היצירה היא שער למנוחה עמוקה. אבל ציור אינטואיטיבי הוא גם מסע אל החופש. ככל שאני עובד בו עם פחות ביקורת, כך אני יכול להעז ולאפשר ליותר חלקים להופיע. ככל שיש בי פחות ביקורת, כך אני יכול לבטא יותר, לגלות יותר, ולהרגיש חופש גדול יותר גם בחיי היום יום.

בהקשר הזה חשוב להתמקד בשני סוגי חופש. הראשון הוא החופש לעשות ולהיות מה שאני רוצה. זהו החופש להתחבר לדחפים שלי, לכוחות שלי, לרצונות שלי, לתנועות הפנימיות שרוצות לצאת. זהו החופש להיות מי שאני, ולבטא את זה ללא היסוס. השני הוא החופש לגשת למה שמפחיד אותי, למה שמערער אותי, למה שנראה לי זר או מאיים. אם חלקים שלמים בתוכי סגורים, מודחקים או עוטים שכבות הגנה, הם גוזלים ממני אנרגיה רבה. כל

עוד אני מפחד לבקר בהם, אני חי בתוך כלא פנימי. כאשר אני מצליח לבטא את החלקים האלה ביצירה, אפילו באופן חלקי וסימבולי, אני משתחרר מן הצורך להחזיק אותם סגורים ומקבל חופש גדול יותר.

כאן כבר ברור מדוע האקריליק על בד הוא הטכניקה השלישית. יש בו יותר חופש מאשר בצבעי פנדה או בצבעי פסטל. יש בו יותר אפשרויות, יותר תנועה, יותר כוח. אבל עודף חופש בשלב מוקדם מדי עלול לבלבל ולתת תחושה של אובדן שליטה. לכן הקורס בנוי בהדרגה. הטכניקות הראשונות מלמדות אותנו לעבוד עם קופסה מעט סגורה יותר, עם אפשרויות מוגבלות יותר, עד שיש מספיק ביטחון ויכולת רגשית לעבוד עם החומר החופשי ביותר. ברגע שמגיעים לאקריליק על בד, החופש גדל מאוד, והיצירה יכולה להתחיל לעלות מדרגה.

הנחיות ציור אינטואיטיבי – שיעור 10

קעת נעבור להנחיות השיעור. הן קשורות ישירות לחופש, אך גם למהירות. לעיתים מהירות מאתגרת מחסומים ומעודדת שחרור עמוק יותר.

שכבה ראשונה

שכבה מהירה מאוד. לוקחים מכחול, ארבעה צבעים, וממלאים את כל הבד בארבע דקות לכל היותר. אין זמן לחשוב, אין זמן להסתפק. פעולה מהירה, אינטואיטיבית, ישירה.

שכבה שנייה

שכבה של חופש מלא בשחור ולבן בלבד, במשך כחמש דקות. גם כאן הקצב מהיר, גם כאן אין עצירות או היסוסים.

שכבה שלישית

שכבה איטית יותר. צורות גיאומטריות בעזרת שמונה עד עשרה צבעים. הפעם עובדים שמונה עד עשר דקות ויוצרים חופש מוגבל בתוך מסגרת צורנית ברורה. שינוי משמעותי בקצב.

שכבה רביעית

שכבה חופשית ומהירה. עובדים בעשרה צבעים, עם הידיים, עם האצבעות, ממלאים את כל הבד בחמש או שש דקות בלבד. גם אם נוצר בוך, זה חלק מהעניין. זה חלק מהמחיר של חופש.

שכבה חמישית

שדה פרחים פראי. ממלאים את כל הבד בפרחים, עשבים, קוצים ופרפרים בכמות עצומה ובמגוון צבעים.

שכבות שישית ושביעית

עכשיו מסתכלים על השעון. השכבה השישית היא שכבה של פסים רבים, כמעט כמו שכבות עבות של מסקינטייפ בצבעים שונים. השכבה השביעית יכולה להיות חופשית לחלוטין — החופש הגדול שלי — כל מה שמתאים בזמן שנותר עד לסיום ארבעים וחמש הדקות.

פרק 11: ללכת לאיבוד הביתה

ציור אינטואיטיבי, אקרילי על בד, שיעור 11. כל מי שהגיע לשלב זה כבר עבר דרך משמעותית בציור אינטואיטיבי. לאורך הדרך התרחשה הפנמה טבעית של השיטה, של השחרור, של האפשרות לעבוד עם רגש, זרימה, אינטואיציה ושינוי מתמיד. אני יוצר את הפרק הזה מתוך סביבה מעט רועשת, אך אני חושש שזה יפריע לאיכות הלמידה. להיפך,

הדבר מחדד אחת מנקודות היסוד של ציור אינטואיטיבי: אנחנו עובדים עם מה שיש, ויוצרים ממנו. לפעמים החיים מעניקים לנו סיטואציות לא מושלמות, ולעיתים אפילו מאתגרות. אבל ציור אינטואיטיבי מלמד אותנו להפוך גם את האי־סדר, את הרעש ואת הבלבול לחומר גלם יצירתי. איננו נרתעים מן ההפרעה, אלא משלבים אותה בתוך המעשה היצירתי עצמו.

כמובן שנעדיף תנאי עבודה מסודרים, שקטים ונוחים. אך אם אין ברירה, ואם יש רעש, תנועה או הפרעה, אנו ממשיכים ליצור. זוהי אמירה עמוקה על החיים: איננו מפסיקים לנוע בגלל אילוצים, אלא מפתחים דרך לעבוד יחד איתם. זהו שיעור חשוב ביותר, גם לציור וגם לקיום.

כותרת השיעור היא ללכת לאיבוד הביתה. במבט ראשון זהו ביטוי שמכיל בתוכו סתירה. באופן מסורתי המושג ללכת לאיבוד מעלה פחד: אובדן דרך, אובדן כיוון, פחד שלא נצליח לחזור. ילדים משתמשים במושג זה לעיתים מתוך חרדה: שהכלב ילך לאיבוד, שהעצוץ ייעלם, שאנחנו עצמנו נטעה את הדרך. ללכת לאיבוד מתקשר לאיום, לעיתים אפילו לחוויה של חוסר קיום.

אבל כאן אנחנו מדברים על ללכת לאיבוד הביתה. כדי להגיע הביתה, אל הגרעין היצירתי הפנימי, אל החופש הרגשי, אל האותנטיות העמוקה, עלינו לאפשר לעצמנו ללכת לאיבוד מהרגיל והמוכר. ללכת לאיבוד אינו אובדן, אלא שחרור. שחרור מהשגרה, מפרדיגמות נוקשות, מהרגלי חשיבה, מההיגיון המוגזם ומהביקורת העצמית שמעצבים את חיינו בחברה המודרנית. ההיגיון, הביקורת, הדאגות, הלחצים — כל אלה יוצרים את המסגרת שבה אנו חיים, אך גם מגבילים אותנו מאוד.

מי שחווה ציור אינטואיטיבי לעומק יודע שמתקיימות מציאויות נוספות. ישנם מרחבים פנימיים שאנחנו יכולים להיכנס אליהם רק כשאנחנו מרשים לעצמנו ללכת לאיבוד. מרחבים שבהם המוח פחות שולט, והיצירתיות מתפקדת כמדריך, כמורה דרך, כמצפן. שם נמצא הבית היצירתי שלנו.

ללכת לאיבוד הביתה פירושו לאפשר לעצמנו לוותר על הדרך המוכרת, להרפות מהאחיזה, להשתחרר מהצורך לשלוט. פירושו לתת ליד ליצור מה שהיא רוצה, לאפשר ליד השמאלית להיכנס, לאפשר לאצבעות לצייר, לעצום עיניים, לסובב את הבד, להשתמש בצבעים "לא מתאימים", לשנות כיוון, להרוס ולבנות, ללכת בעקבות דברים שנראים לא רלוונטיים — ולגלות שהם בדיוק הדבר שהיה צריך להופיע.

זוהי חוויה שדומה ליציאה מן השביל המוכר בטיול. כאשר אנו סוטים לרגע מהמסלול שכולם הולכים בו, מתעורר פחד, אך גם מתעוררת האפשרות לגלות משהו חדש. אם נבנה אמון בדרך, נוכל לגלות מרחבים חדשים, להתקרב לעצמנו ולגלות אמת שהייתה נעולה מאחורי מחסומי הרגל ודפוסים.

כדי להגיע הביתה נדרש מאיתנו לעזוב את "הבית המזויף", המקום שבו אנו מחזיקים בשליטה, בשגרה, בביטחון לכאורה. "בית" זה הוא למעשה בית סוהר רגשי. הפחד משינוי מחזיק אותנו קפואים. כאשר אנו מרשים לעצמנו ללכת לאיבוד ממנו, אנו מתחילים לחזור הביתה באמת. זה עשוי להיות מפחיד, מבלבל ואף רגעים של חוסר אונים, אך במרחב היצירתי זה בטוח. כאשר אנחנו ממשיכים לצייר, להניח שכבות, לנוע עם הצבע והמוזיקה, אנו מגלים לפתע רגעים של אושר, של כאב שעובר טרנספורמציה, של עומק. ברגעים אלה מתחוללת החזרה הביתה.

ללכת לאיבוד הביתה פירושו לוותר זמנית על חלק מן ההגנות ועל חלק מן השליטה, ובמקום זאת לאפשר לרוח היצירתית להוביל. זהו אימון עמוק בנפש ובחופש. אפשר לתרגל זאת בציור, אך גם בחיים. כמעט בכל תחום יש מצבים שבהם אפשר להרשות לעצמנו ללכת

לאיבוד לפרק זמן מוגבל, מתוך ידיעה שנמצא את הדרך ונחזור עשירים יותר, חופשיים יותר, אמיצים יותר.

הנחיות ציור אינטואיטיבי – שיעור 11

שכבה ראשונה: חופשית

ציור חופשי לחלוטין, עם כמה שיותר צבעים, רצוי עם כל הצבעים שיש ברשותכם. מוזיקה תוססת, תנועה חופשית, מעט מכחולים והרבה התמסרות. אפשר לשלב גם מעט עבודה עם האצבעות אם מרגיש נכון.

שכבה שנייה: חופש מצומצם

שוב ציור חופשי, אך הפעם מותר להשתמש רק בשני צבעים. הרעיון הוא ליצור חופש מתוך מגבלה.

שכבה שלישית: ללכת לאיבוד בתוך מבוך

לצייר מבוך. לא לתת הנחיות נוספות. זוהי הבחירה שלכם כיצד ליצור מבוך שמאפשר למבט ללכת לאיבוד. ארבעה עד שישה צבעים הם כמות טובה לתרגיל הזה.

שכבה רביעית: חופש באצבעות

ציור חופשי עם האצבעות בלבד. ללא מכחול. עבודה אינטואיטיבית מאפשרת ללכת לאיבוד מהר יותר.

שכבה חמישית: ללכת לאיבוד בעיגולים

המון עיגולים. קטנים, גדולים, בינוניים. עיגולים מכל הסוגים ובכמה שיותר צבעים. זוהי שכבה מהנה במיוחד שמרחיבה את טווח הביטוי.

שכבות שש ושבע: ציורי תשוקה

אם נשאר זמן במסגרת ארבעים וחמש הדקות, יוצרים שני ציורי תשוקה. כל ציור מבטא תשוקה, אך בשני סטים שונים של צבעים. כל שכבה עומדת בפני עצמה.

פרק 12: מה אומרת האינטואיציה שלך?

שיעור אחרון לתוכנית הזאת.

וכמו תמיד בתהליכי יצירה, חשוב מאד לא לראות בשיעור הזה סוף, אלא עצירה בדרך. היצירות אינה יודעת סיום. היא מתקיימת מתוך זרימה מתמשכת, מתוך תנועה של המשך, מתוך התכווננות לחיים שבהם הביטוי היצירתי אינו אירוע חד פעמי אלא מרחב קבוע שמקבל נוכחות. ואם הגעת עד לכאן, סימן שהתאמנת לא מעט בזרימה יצירתית ואינטואיטיבית, חווית כבר תנועה ספונטנית, ועבדת על עצמך דרך צבע, חומר, דמיון, התמסרות, גילוי ושינוי.

מכאן ואילך, התפקיד שלך הוא להמשיך. להמשיך לצייר פעם, פעמיים, שלוש בשבוע, ארבעים וחמש דקות בכל פעם, כמה שכבות שיצאו, כל שכבה שונה מהקודמת. אם יש סביבך אנשים שעוסקים בהנחיית ציור אינטואיטיבי, אפשר מדי פעם לצלם ציורים, לשלוח להם, לבקש הנחיה, לקבל רעיון לשכבה הבאה. ואם אין, אין שום בעיה. פשוט שמים מוזיקה, בחרים מראש כמות שכבות, ויוצאים אל המסע. יש ערך גבוה מאוד בללמוד לעשות זאת גם לבד, מכיוון שאז היצירות הפנימיות נפתחת עוד יותר, והאינטואיציה נושמת ביתר חופש. כשאנחנו פחות נשענים על הנחיות מבחוץ, נפתחות דלתות נוספות של ידע פנימי, של סמלים שמופיעים מעצמם, של פתרונות יצירתיים שהדמיון מביא.

השיעור האחרון עוסק בלב של כל התהליך כולו. שאלה אחת גדולה, שעוברת כחוט השני בכל שלבי העבודה: מה אומרת האינטואיציה שלך? מה באמת אומרת האינטואיציה שלך? בציר אינטואיטיבי אנחנו מתחבקים עם השפה הפנימית העדינה הזאת, השפה שאינה מילים אלא תחושות, דחפים, משיכות, סימנים, לחישות. זהו מרחב שבו האינטואיציה סוף סוף מקבלת במה. היא אינה נדחקת הצידה על ידי החשיבה ההגיונית, אין עליה פיקוח של תכנון קוגניטיבי, והיא לא צריכה לקבל אישור כדי להתבטא. במרחב הזה היא יכולה פשוט לדבר.

אינטואיציה היא דיבור פנימי. לפעמים היא מתבטאת כתנועה פתאומית של היד, לפעמים כצורך בצבע מסוים, לפעמים כחווייה של רצון לשנות כיוון, למחוק, להרוס, לבנות, להוסיף, להעמיק. לפעמים היא מופיעה כדחף עמום, ולפעמים כמשיכה ברורה מאוד שמביאה איתה חשמל של התרגשות. האינטואיציה היא גם תשוקה לצמיחה, תשוקה לחידוש, תשוקה לעשות משהו שלא עשינו קודם. תמיד יש בה כוונה להוביל אותנו קדימה.

זה מה שמבדיל אותה מהמחשבה הלוגית. המחשבה ההגיונית מוגבלת למה שהיא כבר יודעת, למה שהיא יכולה להסביר. האינטואיציה רואה הרבה מעבר לזה. היא כמו חלוץ. היא רואה קודם. היא מרגישה קודם. היא מזהה כיוונים שהשכל עדיין לא מסוגל לעבד, כי השכל מחפש ודאות, הוכחות, אישורים, תחזיות. האינטואיציה אינה זקוקה לשום דבר מזה. היא פשוט יודעת, כי היא מביטה על המציאות מזווית רחבה יותר, על הצמיחה הפנימית, על האפשרויות שאולי עדיין לא הפכו למילים.

כמובן שלא תמיד מה שמרגיש אינטואיטיבי הוא אינטואיציה נקייה. לפעמים מדובר בפחד, לפעמים בהתנגדות, לפעמים בעייפות, לפעמים בהתמכרות אנרגטית למשהו שכבר לא מועיל. זה חלק מהחיים. ובכל זאת, עם אימון, עם מודעות, עם עבודה על שחרור הרגשות ועל הפחתת ביקורת עצמית, אנחנו לומדים לסמוך יותר ויותר על הקולות הנכונים, לצמצם את הבלבול, ולאפשר לאינטואיציה לקבל את המקום שמגיע לה.

זוהי אחת המתנות המרכזיות של התוכנית כולה. קשר חדש עם האינטואיציה. קשר שמקרין על כל תחום בחיים: על קבלת החלטות, על קשרים, על יצירה, על בריאות נפשית, על התפתחות רוחנית. זהו קשר שמביא שינוי, פותח דלתות, מוביל לצמיחה ולשיפור בחיים עצמם.

בשיעור האחרון הזה אנחנו רוצים לתרגל את האינטואיציה בצורה עמוקה יותר, רחבה יותר. הפעם לא נגביל את מספר השכבות, אבל כן ניצור דפוס עבודה שנע בין שני קצוות: מהיר ואיטי, מהיר ואיטי, עד שבסוף נעניק כמה דקות כדי שהתהליך כולו יתלכד לשכבה מסכמת ומשחררת.

הנחיות ציור אינטואיטיבי – שיעור 12

שכבה ראשונה: ציור מהיר מאוד

שתיים עד שלוש דקות. שלושה עד ארבעה צבעים. עובדים מהר ככל האפשר, ממלאים את כל הבד. בלי לחשוב, בלי להסתכל מה יוצא. רק תנועה. רק מהירות.

שכבה שנייה: ציור איטי וארוך

מוסיפים צבעים אחרים, ומתמסרים לשכבה שנמשכת שתיים עד שלוש עשרה דקות. עובדים לאט. לא מסיימים לפני הזמן. זו שכבה של סבלנות, עומק, התבוננות והתמסרות.

שכבה שלישית: חזרה לציור מהיר

הפעם בשחור ולבן בלבד. שתי עד שלוש דקות. שוב מהירות, שחרור, הריסה, ערבוב. לא מפחדים מהכאוס. רק נעים.

שכבה רביעית: ציור איטי נוסף: עץ פסטורלי

עשר עד שתיים עשרה דקות. עץ גדול, שורשים, ענפים מתפתלים, עלים, פירות, אולי גם בית ברקע. עובדים לאט. נותנים ליד להוביל. היצירה נשענת על חוויה של סבלנות.

שכבה חמישית: ציור מהיר נוסף

מהיר מאוד. שוב פורקים את האנרגיה, גם אם זה הורס חלק מהעץ. זה חלק מהמסע.

שכבה אחרונה: ציור חופשי

מה שיוצא. מה שמתחשק. מה שהאינטואיציה אומרת. אפשר עם הידיים, עם מכחול, עם עיניים עצומות. אפשר להאריך מעט מעבר לארבעים וחמש דקות, עד חמישים וחמש דקות, אם מרגישים צורך לסגור מעגל.

בסיום, עומדים מול היצירה. נושמים. מקשיבים. מה האינטואיציה אומרת עכשיו? תודה שהיית כאן. המשיכי, המשך לעוף ביצירתיות שלך. זהו מסע שממשיך איתך לכל החיים.