

מאי • 2025

הדרך הפסיכו-קריאטיבית

כתב-עת של המכון הפסיכו-קריאטיבי

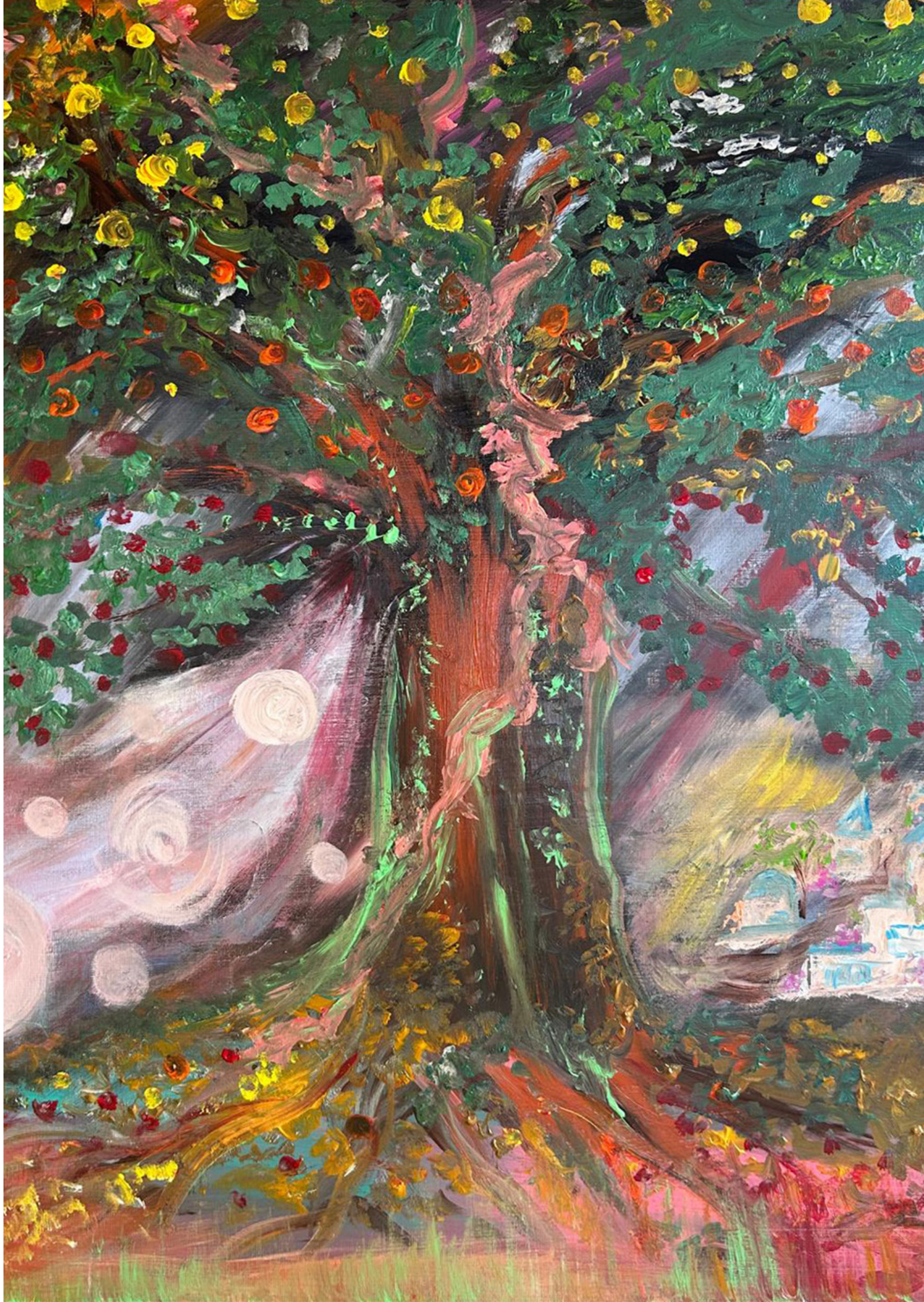
המכון הפסיכו-קריאטיבי
THE PSYCHO-CREATIVE INSTITUTE



"בשביל למצוא עלי להמציא"

— ד"ר פינקי פיינשטיין

3	אהבה עצמית: הכלי והיעד באותו מקום
6	ביקורת עצמית מוגזמת: ה"אויב" הפנימי החמקמק
13	יצירתיות רגשית: גשר הריפוי העצמי וכלי טיפולי מעולה
17	הפסיכולוגיה של השפע: אמנות ה"יש" בראיה פסיכו-קריאטיבית
24	טרנספורמציה של החרדות: להפוך את הבריחה לבחירה
29	אימון פסיכו-קריאטיבי: רגשות נענים היטב למשחק
34	ציור אינטואיטיבי: ראשית הדרך הפסיכו-קריאטיבית
38	הדינמיקה של האנרגיה הנשית והגברית: המנגנון הפסיכולוגי-רוחני של הדרך הפסיכו-קריאטיבית



אהבה עצמית: הכלי והיעד באותו מקום / ד״ר פינקי פיינשטיין

אהבה עצמית היא ככל הנראה היעד הטיפולי המשמעותי ביותר בפסיכותרפיה ואולי גם יעד ההתפתחות והצמיחה המשמעותי ביותר לכל אדם. קיימות גישות טיפוליות המבקשות להתמקד יותר בשיפור יכולת האדם לקבל את עצמו כמות שהוא אך לפי הדרך הפסיכו-קריאטיבית, "קבלה עצמית" לא אפשרית, באמת בהיעדר אהבה עצמית. "קבלה עצמית" היא סוג של עמדה פסיבית של "היעדר תלונות עצמיות" (או, חווית "אני בסדר") ואילו אהבה עצמית היא עמדה אקטיבית שרואה בקשר של אדם עם עצמו מערכת יחסים קרובה, שהדבר המרכזי שנחוץ בה הוא אהבה, ולא פחות מזה.

אהבה עצמית אינה מסתפקת ב"היעדר תלונות אישיות" או אפילו "היעדר קונפליקטים" (יעד שלעולם לא מושג במלואו, באמת) או אפילו לריבוי רגעי שלוה בחיי האדם. אהבה עצמית תבקש ותציע יותר לאדם ותניע אותו להתפתחות לעבר הגברת חוויות של סיפוק, הנאה, יצירתיות, הומור ועונג מעצם הקשר עם עצמו והביטוי שלו בעולם החיצוני.

מבחינת "כלכלת הנפש" אפשר אף להניח ששיפור באהבה עצמית מביא בהכרח שיפור ביכולת האדם לקבל את עצמו ולהרגיש יותר "בסדר" עם עצמו. אך לא ניתן לומר את ההיפך: מאמצים מנטליים שממוקדים בעיקר בקבלה עצמית, שהם בעצם מהלכים חוזרים ונשנים של "כיבוי שריפות זמני" של רגשי אשמה וביקורת עצמית מוגזמת לא יעניקו לאדם, בדרך כלל, את ההזדמנות לחוות ולטפח בתוכו אהבה כלפי עצמו. הוא יהיה עסוק, רוב הזמן בסוג של "קרבות בלימה" של תחושות שגורמות לו לחוש "לא בסדר" עם עצמו ובכלל, ויהיה, למעשה, נתון מבחינה רגשית, למצב של הישרדות והימלטות מהרגעים בהם אינו מצליח לקבל את עצמו.

ובאופן פשוט יותר: כשמשפרים ומטפחים אהבה עצמית מקבלים "על הדרך" גם שיפור בקבלה עצמית. כשמתמקדים יתר על המידה על קבלה עצמית לא מתאפשרת התקרבות רגשית אינטימית של אדם עם עצמו, כזו שבא ניתן לטפח אהבה עצמית או לתת לה הזדמנות להתגלות.

האדם זקוק, ברמה מהותית, מגיל ינקות לאהבה עצמית ובהיעדרה הוא מתקשה למצוא ולבטא את הגרסאות היותר יצירתיות, גמישות ומפותחות שלו. למעשה, בהיעדר רמה מספקת של אהבה עצמית כל ניסיון, ממושך ככל שיהיה, לטפח רמה משמעותית של קבלה עצמית לא יצלח.

כך שמבחינת "כלכלה נפשית" ברור שהשקעת משאבים טיפוליים ואישיים באהבה עצמית משתלמת, רווחית וכדאית יותר מאשר הסתפקות בקבלה עצמית, שממילא תצמח כאשר אהבה עצמית תגדל ותתפתח באדם.

מבחינת הטיפול הפסיכו-קריאטיבי אהבה עצמית הינה כלי טיפולי כמו גם יעד טיפולי גבוה ומשמעותי. אהבה עצמית נתפסת כסוג של יכולת מולדת שנשכחה ושנזנחה ושההיעדרה חשוף האדם יותר לכאב ולפגיעה רגשית.

לכן, בתוך הדרך הפסיכו-קריאטיבית, בין אם של האדם עם עצמו ובין אם בתהליכי טיפול פסיכו-קריאטיבי, נתפסת אהבה עצמית כנושא קבוע ל"תרגול" ו"אימון" שכלל שמתרגלים אותו יותר ומתאמנים בו יותר, כך היכולת הזו, "לאהוב את עצמי" משתפרת והופכת יותר נוכחת בחיי האדם. היעד הטיפולי למעשה סובב סביב התוצאות החיוביות, ברמת התמודדות עם אתגרי החיים, שיבואו לידי ביטוי, בהדרגה, בעוד האהבה העצמית הולכת ותופסת יותר מקום בחיי האדם.

המשך בעמוד 4



יש מעבר / צירה בוטרייט

שיר שנכתב ברגע בהשראת צפייה בזומים פסיכו-קריאטיבים

לראות מעבר

לאין

לראות שיש

עוד

המון מה...יש

ושכשניגע בו

הוא יתרחב

והפחד יקטן

להסתכל מעבר

ל אין

אל המקור

אל השורש

של הפחד

שמצמצם

ומסתיר לך את

ה יש

געי בו

ותתמלאי בעוד

ועוד

עד אינסוף...

עדי עד...

של יש...

יש הרבה

ממנו

שם...מעבר

ל אין הנוכח



לילי הנמרה / מורן זילבר
תרגיל פסיכו-קריאטיבי - סיפור שהחל ב: כשלילי הנמרה הסתכלה בהשתקפות שלה במי הנהר היא גילתה ש...

כשלילי הנמרה הסתכלה

בהשתקפות שלה במי הנהר

היא גילתה שיש שם משהו

מתחת, משהו מבטי בה, מתפעל

מיופיה מתפעל מנמריותה,

מכיר בחוכמתה, מכיר בקיסמה,

בקסמיה. לילי הוקסמה מהכל

בחזרה ויותר מזה - היא הסתכלה

בימי הנהר, מעבר להשתקפותה,

מתחתיה התבוננה במישיה הזו

המביטה בה - וגילתה בה יופי,

חוכמה, בריאה קסומה, שיש בה

עורמה ויש בה תום, יש בה שמיים

ואדמה וארץ. יש בה צבעים גם

שטרם פגשה. לילה הנמרה הלכה

ונשבתה בקסמיה של ההיא,

המתבוננת בה, מתוך השתקפותה

היא. פתאום צפה ממקור לא נראה

צורה לבבית - צבע לא ברור, גם

הלב לא ממש דמה לעצמו - מצד

אחד הושיט לעברה זרוע שמאלית,

מצידה האחר הושיט להשתקפותה

זרוע ימנית. היא הושיטה כפה

אחורית ימנית לעבר הזרוע

בראותה את ההשתקפות מושיטה

כפה קדמית שמאלית אל עבר

הזרוע.

היא התנדנדה - עיניה נעצמו, וזהו

בום - ערפל - היא לא זוכרת כלום...

אהבה עצמית המשך מעמוד 3

מהכיוון השני ניתן להניח שחלק ניכר מהבעיות הרגשיות של האדם קשורות כך או אחרת במחסור של אהבה עצמית, בתחום מסוים בחיי האדם. היעדר אהבה עצמית גורר אתו פגיעה בדימוי העצמי, ביכולת ההשתייכות, ביכולת של האדם להגדיר לעצמו את הגבולות מול הסביבה, ביכולת להתמיד גם כשהמצב אינו פשוט, ביכולת של האדם להאמין בעצמו, להעריך את עצמו, לתמוך בעצמו וללוות את עצמו.

האדם זקוק, ברמה מהותית, מגיל ינקות לאהבה עצמית ובהיעדרה הוא מתקשה למצוא ולבטא את הגרסאות היותר יצירתיות, גמישות ומפותחות שלו. למעשה, בהיעדר רמה מספקת של אהבה עצמית כל ניסיון, ממושך ככל שיהיה, לטפח רמה משמעותית של קבלה עצמית לא יצלח. האדם יישאר רעב למזון הרוחני העיקרי שנחוץ לו, אהבה, ואף ישגה לחשוב שזו תוכל להגיע אליו רק ממקורות חיצוניים.

אהבה עצמית תבקש ותציע יותר לאדם ותניע אותו להתפתחות לעבר הגברת חוויות של סיפוק, הנאה, יצירתיות, הומור ועונג...

ה"חדשות הטובות" הן שאהבה עצמית, כאמור, היא כלי שניתן לתרגל ושניתן להשתפר בו, וזאת ללא כל קשר, במרבית המקרים, להיסטוריה הרגשית של האדם. גם האדם שצמח בסביבה עוינת יותר או עם חסכים בהזנה רגשית ואף חשיפה לפגיעה והתעללות, קיים בו הפוטנציאל האנושי לטיפוח, הגברה ושיפור באהבה עצמית ומכאן גם לאפשר לעצמו סיכוי גדול יותר להשתחרר, ככל הניתן משליטת העבר הקשה שלו, על ההווה והעתיד שלו. כאשר אדם מצויד בכלי האהבה העצמית ומתאמן בו באופן שגרתי, היכולת שלו לחוש פחות קורבן של המציאות משתפרת ומכאן גם היכולת שלו להשפיע לטובה על חייו.

וכך זה עובד: ככל שאדם מבטא יותר מחוות אהבה כלפי עצמו, כך נוכחות והשפעת האהבה העצמית שלו הולכת וגדלה. יש לאדם את היכול והאפשרות הפוטנציאלית לחוות בתוכו אהבה, כזו שאינה מוכרחה "להישלח" לאף אובייקט חיצוני על מנת שתהיה קיימת ומשפיעה. האדם יכול לשפר את הקשר שלו עם עצמו ולייצר בתוכו אווירה יותר מפרגנת, תומכת, מעריכה ומרככת תודות לתרגול חוזר של אהבה עצמית והפיכת אותו תרגול לדרך חיים ולאגדר שיש לתת עליו את הדעת ברמה היום יומית.

וכך, המטפל או המאמן הפסיכו-קריאטיבי מבקשים להסב את תשומת לבו של האדם למקומה וחשיבותה של אהבה עצמית בחייו ולעובדה שניתן לחולל בה תהליך שיפור והעצמה, מעצם התרגול וההתמסרות לצורת חיים שבה נוכחת יותר אהבה עצמית. התרגול יכלול מחוות חיוביות עצמיות כגון חיוכים למראה, מילים מעודדות ואוהבות שהאדם יאמר לעצמו בשקט ואף בקול, מיקוד בהחלטות ובבחירות שיש בהם "בדיקת רמת האהבה העצמית בהחלטה או בבחירה", בדיקה חוזרת ונשנית עד כמה האדם שם עצמו בראש סדרי העדיפויות של עצמו, היכן הוא נוטה לבטל את עצמו (מחסור באהבה עצמית), ומה הם הדברים שירצה לעשות, לזוזם או לשנות ככל שהוא שם את האהבה העצמית שלו במקום יותר מרכזי בחייו.

יש לתת את הדעת לא מעט לכך שמיקוד בהגברת אהבה עצמית מפגיש את האדם, ולעיתים גם את המאמן או המטפל, עם התנגשויות פנימיות בין מושגים ומיתוסים שמייחסים היבטים

שליליים לאהבה עצמית (נרקסיסטייות, אגוצנטריות, חוסר התחשבות, התבדלות, נתק, אנוכיות ועוד) בעוד כל אלה, למעשה, כלל לא קשורים להגברת אהבה עצמית או לעצם קיומה ולמעשה מבטאים מצבים שונים שדווקא נגרמים עקב ההיעדר שלה.

התנגשויות אלה מהוות חלק מהאתגרים שניצבים בפני האדם שמבקש לעצמו את ריפוי הנפש וצמיחתו. הוא פוגש את הפחדים מפני המצב הבסיסי החשוב ביותר בחייו: לאהוב את עצמו. פחדים אלה, באופן אירוני למדיי, נמוגים עם הזמן, ככל שתרגול אהבה עצמית הופך לשגרה וככל שתדירות חוויות אהבה שאדם פוגש בתוכו, הולכת וגדלה כפועל יוצא ישיר של תרגול מתמשך.

וכך, יחד עם כלים נוספים שאדם בוחר להסתייע בהם במסעו לריפוי עצמי, הופכת האהבה העצמית לכלי שהוא גם היעד. האדם מבקש להגיע למקום בו אהבה נוכחת ויציבה יותר בחייו. זאת הוא יוכל לקבל ולשפר מתוך הנכחת האהבה בתוכו, ממנו אל עצמו, כאן ועכשיו, בזמן הווה. ככל שאדם פוגש יותר פעמים את החוויה ואת ההכרה שיש ביכולתו "לייצר" בתוכו אהבה אל עצמו, מתוך תרגול והתמסרות לדרך שלאהבה והערכה עצמית, כך הוא פוגש רגעים בהם "הגיע ליעד המבוקש" ומצא בתוכו את האוצר הגדול ביותר שניתן לחפש.

כמובן שאלה רק "רגעים" כי חיי האדם יפגישו אותו תמיד בעוד אתגרי התפתחות בהם האהבה העצמית תיבדק מחדש ותיקרא לתרגול ושיפור במקומות בהם התגלה ונחשף עוד כאב וקושי שמזמין את האדם להתייחסות ותשומת לב חדשה אל עצמו. אך את ה"רגעים" האלה ניתן להגדיל וניתן להפוך אותם יותר נוכחים ומשפיעים על חיי האדם בעוד הוא מפלס לעצמו דרך של שינויים, התפתחות ומימוש עצמי שתמיד יהיו מבוססים על יכולתו לאהוב את עצמו, להעריך את עצמו, ללוות את עצמו ברגעי הנפילה והקושי ולקבל החלטות נועזות, שבעבר לא היה יכול לקבל עקב מחסור באהבה עצמית בתחום מסוים בחייו.

גם האדם שצמח בסביבה עוינת יותר או עם חסכים בהזנה רגשית ואף חשיפה לפגיעה והתעללות, קיים בו הפוטנציאל האנושי לטיפוח, הגברה ושיפור באהבה עצמית ומכאן גם לאפשר לעצמו סיכוי גדול יותר להשתחרר, ככל הניתן משליטת העבר הקשה שלו, על ההווה והעתיד שלו.

אהבה עצמית, כסוג של יעד קבוע וככלי שמסייע להגיע אל היעד, מהווה גם חלק מהתשתית החיונית של יכולת האדם לקיים מערכות יחסים מזינות ומעצימות. האהבה שהאדם מפתח בתוכו הופכת עם הזמן לאהבה שהוא שמח לחלוק ולשתף כמו גם היכולת שלו לקבל אהבה עם פחות פחד וחשש מתלות, שכן כאשר מקור האהבה של האדם בתוכו, יוכל הוא לשוב אליה, גם בהיעדר אובייקט חיצוני כזה או אחר. עובדה זו הופכת את האדם לעצמאי יותר, חופשי יותר ובעמדה תורמת ומשמעותית יותר בתוך מערכות יחסים. ✱



מוזר זה מיוחד / צירה בוטרייט

שיר שנכתב ברגע בהשראת צפייה בזומים פסיכו-קריאטיבים

אולי אני מוזר

עבורך

כזה שלא מובן

הולך בדרך אחרת

בצורה שונה

אז אני מוזר

כי כזה אני

פשוט מחובר

לאני העליון

וואו גם המשפטים

שלי מוזרים

ייתכן

כי הן נופלות

על אזניים

שכווננו

לשמוע תדר

מסויים

אז אני מוזר

כי התדר

שלי הוא

אחר

התודעה שלי היא

שונה

מלאה בשפע

וחופש

אם תסכימו

להיות מוזרים

התדר הזה

קיים גם

עבורכם..

בואו תתנסו

מקסימום

תתאהבו



ביקורת עצמית מוגזמת: ה"אויב" הפנימי החמקמק / ד"ר פינקי פיינשטיין

בכל אדם קיימת גרסה כזו או אחרת של ביקורת עצמית מוגזמת, סוג של "שוטר פנימי" קשוח ואף עוין לעתים. השפעתה של אותה ביקורת עצמית מוגזמת כל כך מוטמעת בהוויה האנושית שמרבית האנשים מורגלים אליה ורואים בה את ה"נורמאליות" או כמציאות שלא ניתן כלל לערער עליה.

הדרך הפסיכו-קריאטיבית, הן ברמת ההתפתחות האישית והן ברמת האימון והטיפול רואה בביקורת עצמית מוגזמת רכיב משמעותי מאד בכאב ובקושי האנושי, רכיב שניתן לחולל בו שינויים מרחיקי לכת מתוך הגדלת המודעות העצמית אליו ובעיקר מתוך תרגול ושינויים בהרגלי חשיבה והתנהגות שקשורים באותה ביקורת. אנחנו מרחיקים לכת ואף נטען שקיימת נטייה אנושית להתמכרות לביקורת עצמית מוגזמת ושכדאי לו לאדם להכיר בכך ולבקש לעצמו את תהליכי הגמילה מאותו חלק באישיות שלמעשה עומד בינו לבין ריפוי, שינוי, צמיחה, ושחרור קונפליקטים ממושכים.

הביקורת העצמית המוגזמת כשמה כן היא: מוגזמת. כך היא גם הופכת לסוג של "אויב" פנימי שהאדם מטפח בתוכו ואף מאפשר לו להשפיע עליו ברמה גבוהה מדדי. טוב לו לאדם שתהיה בו מידה סבירה ומועילה של ביקורת ובקרה על מעשיו, החלטותיו ובחירותיו. אך ביקורת זו חיונית רק כאשר היא עניינית ולא שיפוטית, רק כאשר היא באה לאפשר תיקון, שיפור או שינוי ללא אווירה של "אני לא בסדר".

למרות שלעתים נדמה שהביקורת העצמית המוגזמת מבקשת בסופו של דבר לתרום לאדם סימני דרך לגבי מה כדאי ומה לא כדאי לו להיות או לעשות, למעשה היא מהווה סוג של מכשול בדמות הלקאה עצמית והגברת תחושת חוסר מסוגלות ונחיתות. השפעתה השגרתית של הביקורת העצמית המוגזמת אינה תורמת לאדם מוטיבציה או כלים לשיפור, תיקון או שינוי אלא בעיקר משרה בו תחושה שהוא נזוף ושכדאי שלהבא לא יטעה, לא יסטה ולא ייכשל, אחרת שוב "ייענש" על ידי התוכחה המכאיבה של הביקורת העצמית המוגזמת שלו.

ביקורת עצמית מוגזמת מתבטאת במושגים ובאווירה של פחד ופסימיות תוך שימוש בשפה שנשמעת מאד "הגיונית" לכאורה, מה שמעניק לה "הסוואה" כמעט מושלמת.

אפשר להרחיק לכת מעט יותר ולהתייחס אל הביקורת העצמית המוגזמת כסוג של "עריצה" שמהלכת אימים על שאר חלקי האישיות ומשרה בהם אווירת פחד מפני אמירת, חשיבת או עשיית מה שהיא, הביקורת המוגזמת, תופסת או מחשיבה כ"לא נכון" או כ"לא ראוי" או כ"לא מוסרי" וכן הלאה. בדרך הזו פוגעת הביקורת העצמית בתחושת החופש של האדם, במידת

המשך בעמוד 9

זריחה פנימית / ענת דנה א

ציור אינטואיטיבי על בריסטול לבן. שכבות של פנדה ואקריליק.

ציור אינטואיטיבי עבורי הוא עולם ומלואו אשר נפתח בפניי לפני מספר שנים, במרתון ציור אינטואיטיבי של ד"ר פינקי פיינשטיין. כלי להתפתחות וצמיחה אינסופיים.

הדרך הבטוחה לביקור במעמקי הלב.

אני ענת דנה, מציירת ומנחת סדנאות לציור אינטואיטיבי.

בימים אלה לומדת במכון הפסיכו-קריאטיבי, אימון פסיכו-קריאטיבי.



עת לכתוב / אלה צירולניק

יש לך כנפיים,

אך פתאום נסדקו,

חשבת, שתמריאי...

הם כמעט התפרקו...

לא תאמיני,

אבל זה קרה...

היית כה אופטימית...

חזרה המרה...

לא מתאים לך,

פסימית...

שקיעה במצולות...

ג פ י י כ ה ז י ז י...

ת צ א י ב מ ח ו ל ו ת...

אומרים לך,

עלייך...

ענייך בורקות...

יחלימו כנפיך,

יש בך יכולות.

כולך מאוכזבת,

כי אינך יכולה...

הרחק לא נודדת...

פצועה, חבולה...

עלטה לך קורצת,

אז חייכי חזרה!

כולך מכווצת,

התחושה מזרחה...

השחר יפציע,

עוד תראי את ה א ו ר...

אצלך המפתח,

הינך מגדלור!



הגמישות והיצירתיות שלו, בדימוי העצמי שלו, באומץ שלו, בתחושת המסוגלות שלו וביכולתו ללמוד מטעויות, לשאת מצבי כאב וקונפליקט, להתאושש מכישלונות, להשתפר ולצמוח.

הביקורת העצמית המוגזמת הופכת את מה ש"אולי לא כדאי" למה ש"אסור" ואת מה שקצת "מעורפל ולא ודאי" ל"מסוכן". היא דוברת שפה של "שחור-לבן" ולא משאירה הרבה מקום לתהייה, ספק, שינוי בתכניות, הרפתקנות, ספונטניות וכמובן – למה שנתפס כ"שגיאה" או כ"טעות". היא הופכת עוגמת נפש לטרגדיה נוראית ומעודדת את האדם ליותר ויותר מצבים של הימנעות במקום להוסיף ולחפש את הדרך לשנות מצב שיש בו קושי.

הפרדוקס הגדול ביותר, אולי, הנוגע לביקורת העצמית המוגזמת הוא שלמרות שמתקבל פעמים רבות הרושם שהביקורת העצמית מבקשת לסייע לאדם, אמנם בצורה לא סובלנית, להשתפר, להתייעל ולהתמודד טוב יותר עם אתגריו, היא למעשה עושה את הפעולה ההפוכה בדיוק. הנויפות הפנימיות והענישה הרגשית שהביקורת העצמית המוגזמת

הביקורת העצמית המוגזמת כשמה כן היא: מוגזמת. כך היא גם הופכת לסוג של "אויב" פנימי שהאדם מטפח בתוכו ואף מאפשר לו להשפיע עליו ברמה גבוהה מדיי.

מחוללת באדם גורמות לו בעיקר להטיל יותר ספק בעצמו, לחוש שהוא כישלון וחסר יכולת, להצטער באופן מופרז על עצם זה שניסה דבר מה ובעיקר: לפחד לחזור לאותו מקום שבו נחשף לאותה הביקורת. הביקורת העצמית המוגזמת, אם כן, מחלישה את האדם, מצמצמת את יכולתו ללמוד מההתנסויות שלו וכולאת אותו במרחב צר עם חשש מטעות נוספת, חשש מיוזמה נוספת וחשש מכל מה שנתפס כסיכון או כמהלך שיש בו מידה של אי ודאות.

מסיבות אלה ועוד, ההתייחסות הפסיכו-קריאטיבית לביקורת העצמית המוגזמת היא כאל "אויב" פנימי חמקמק. חמקמק בעיקר משום הפעמים הרבות בהן האדם נתון לאותה ביקורת מוגזמת, נפגע ממנה אך לא מודע לכך שהכאב והקושי שלו הם במידה רבה תוצאה של ביקורת עצמית מוגזמת וחוסר סובלנות עצמית ופחות כתוצאה מדברים שבאמת קרו או קורים. כל עוד האדם אינו ער לכך שהוא נתון למתקפה מוגזמת ומופרזת, שבאה מתוכו, ושעוטה על עצמה מסיכה של "דיבור הגיוני ואחראי", כך גם אינו מודע לכך שהוא כרגע חשוף לאויב הפנימי שהוא טיפח בתוכו ושתפס, לזמן מה, חלק נכבד מדיי מתשומת הלב הרגשית של האדם.

הביקורת העצמית המוגזמת הופכת את מה ש"אולי לא כדאי" למה ש"אסור" ואת מה שקצת "מעורפל ולא ודאי" ל"מסוכן". היא דוברת שפה של "שחור-לבן" ולא משאירה הרבה מקום לתהייה, ספק, שינוי בתכניות, הרפתקנות, ספונטניות וכמובן – למה שנתפס כ"שגיאה" או כ"טעות".

מכיוון שהתפיסה הפסיכו-קריאטיבית מושתתת על ההנחה וההכרה שבריאיותו הרגשית של האדם תלויה בזרימה הפסיכו-קריאטיבית, דהיינו במעברים תכופים של המטען הרגשי לעבר ביטוי יצירתי רגשי, ומכיוון שביקורת עצמית מוגזמת נוטה לחסום את המעבר הזה באופן משמעותי, בשל היותו בעל מאפיינים ספונטניים, לא צפויים ולא ניתנים לשליטה מראש, צמצום רמת השפעתה של הביקורת העצמית המוגזמת מהווה מטרה מרכזית, הן ברמת האדם המתפתח והמרפא את עצמו והן ברמת האימון והטיפול הפסיכו-קריאטיביים.

בדרך לצמצום הביקורת העצמית המוגזמת עוברים, כמובן, דרך מיתוסים ואי הבנות שטופחו במהלך שנים, הן ברמה האישית והן ברמה הציבורית, מיתוסים שמעניקים לביקורת עצמית

המשך בעמוד 10



להיות נורמלי / צירה בוטרייט

שיר שנכתב ברגע בהשראת צפייה בזומים פסיכו-קריאטיבים

להיות נורמלי

זה להיות הכל

חוץ מלהיות

אני

להיות נורמלי

זה להצבע

בצבעים

מקובלים

במקום

ליצור צבעים

חדשים

להיות נורמלי

זה להצטמצם

בתוך מסגרת

עם גבולות

ברורים

להיות נורמלי

זה לפספס את

החופש והמרחב

האינסופי

מרחב ה יש עוד

המזמין

אותי להיות

קצת לא נורמלי

בעולם מלא

ואנומלי



מתנת הציר האינוטואיטיבי / נינה גלייכר

שמונה דקות של ריקוד על הקנבס בידיים חשופות, אצבעות מטופפות, משיחות מכחול נמרצות ובוערות המדברות אותי על הקנבס ללא מילים.

אין כאן מקום למושגי יופי או כיעור, השקט סוער והסערה משתוקקת להביע עצמה, מילים ותובנות שלמות נבראו מתוך היצירה.

התנסיתי לראשונה בצירור האינוטואיטיבי דווקא בשיעור שאני הנחיתי בסלון ביתי, אני קוראת למרחב שלי "אורות הגלריה", מונח שעוד יהדהד.

התגלה בפני פן נוסף שלי אשר הגיח בעבר מעת לעת, אולם רק לפרקים ולהרף, בין מרווחי השתיקות. כעת, הוא חי בעצמה ורהב ותובע את מקומו מבלי להסס או להתנצל.

פסיעות רבות בחיי, כאלו שהתכוונו להגיע וחלקן נקלעו אל תוך "המקום". בנקודת זמן קרובה, עוד טרם התנסיתי או הכרתי את הצירור האינוטואיטיבי, הייתה בי קריאה והבנה ברורה שהוא ממתין לי כשם שאני ממתינה לו.

למדתי לאהוב את עצמי יותר ויותר תוך כדי התהליך, לשלוח מכתבי אהבה לילדה שבי. אני פותחת אותם כעת, מילה במילה, בוראת עולם חדש.

לו אמרתי שגם באיש לי התאהבתי מחדש וגם הוא איתי, חי את מופע הגלריה שלי, את פעימות לבי אל תוך לבו והבית כולו עבר טרנספורמציה רגשית.

לאורך הזמן היו בידי לא מעט אבני חן בתפזורת, מגלמות מתנות בהן בורכתי, באריזות עם סרטים פרומים למחצה. זימנתי בתוכי את אותו "דבר" אותו "משהו" שיאפשר לי לבטא את שלל כישורי.

כעבור שנים אני אשה במלוא נוכחותה במסע חיי. מניחה טיארה משובצת אבני חן לראשי.

אני נינה

מוגזמת תפקיד חיובי לכאורה. תפקיד זה כולל, כאמור, לכאורה, את מידת האחריות, הבגרות, הזהירות, המוסריות, היכול להפיק לקחים ועוד. אלא שכל אלה משקפים את העיוות והמניפולציה של הביקורת העצמית המוגזמת שמעמידה פנים של "המבוגר האחראי" בתוככי הנפש ולמעשה מהווה מחסום גדל ומסתעף בין האדם לבין תשוקותיו, בין האדם לבין היצירתיים שלו, בין האדם לבין התום שבו, המקוריות שבו, הגמישות שלו, האינוטואיציה שלו, יכולתו להכיל ולשאת כאב בחמלה ועוד.

מסיבות אלה אין זה פשוט לצמצם את מידת השפעתה של הביקורת העצמית המוגזמת, שכן היא נטועה היטב בתודעה האנושית ונהנית מקרדיט רחב למדיי כזו שלכאורה שומרת על האדם וחוצצת בינו ובין כישלון, סיכונים, מפח נפש, טעויות והתנסויות לא בטוחות.

ולכן נכנה את הביקורת העצמית המוגזמת כ"אויב פנימי חמקמק" שיש להכיר את דרכו, את מטרותיו, את צורת הפעולה שלו ואת הנזק שהוא מחולל באופן שגרתי. ברגע שישנה הסכמה להנחה שמטען רגשי זקוק, בין השאר, לתנועה ולביטוי בעלי אופי יצירתי, גמיש וספונטני, כאלה שבאים לידי ביטוי רק במידה וצמצמנו את מידת הביקורת העצמית המוגזמת, אז ניתן גם להבין מדוע הביקורת העצמית המוגזמת נתפסת, בעין פסיכו-קריאטיבית כמרכיב בעל מאפיינים של גוף עוין פנימי שעל האדם להכיר, לצמצם, לעקוף ולנהל בתבונה כך שזה לא יפריע לו בתהליכי ריפוי, שינוי וצמיחה.

הפרדוקס הגדול ביותר, אולי, הנוגע לביקורת העצמית המוגזמת הוא שלמרות שמתקבל פעמים רבות הרושם שהביקורת העצמית מבקשת לסייע לאדם, אמנם בצורה לא סובלנית, להשתפר, להתייעל ולהתמודד טוב יותר עם אתגריו, היא למעשה עושה את הפעולה ההפוכה בדיוק.

ביקורת עצמית מוגזמת מתבטאת במושגים ובאווירה של פחד ופסימיות תוך שימוש בשפה שנשמעת מאד "הגיונית" לכאורה, מה שמעניק לה "הסוואה" כמעט מושלמת. אותו "קול הגיוני" מנסה לשכנע, בכל צורה אפשרית, שאין זה נכון, אין זה בוגר, אין זה מתאים ואין זה הולם ליזום יוזמה שאינה "בטוחה", שאין זה כדאי לשנות את הסטטוס קוו הקיים כשבו זמנית היא מהדהדת לאדם עד כמה הוא לא בסדר באותו "מצב קיים".

החדשות הטובות, שמגיעות מהדרך הפסיכו-קריאטיבית, הן שביקורת עצמית מוגזמת היא חלק באישיות שניתן לשנות באופן משמעותי את מידת השפעתו ואת מידת נוכחותו במרחבי הנפש, גם אם לעולם לא תהיה האפשרות לבטל לחלוטין את דרכו ואת הניסיונות החוזרים שלו להשיב את האדם למקום מכווץ, סגור והימנעוטי יותר. ניתן לצמצם ביקורת עצמית מוגזמת ולהגיע למצב של זרימה פסיכו-קריאטיבית שמאפשרת לרגשות להיחלץ ממקומם התקוע והעמוס ולמצוא ערוצי חופש לביטוי כפי שנחוץ להם באמת, לרגשות.

אנחנו מתחילים תמיד בשיפור היכולת להכיר בכך שביקורת עצמית מוגזמת, שהאדם טיפח בתוך עצמו במהלך השנים, תודות להשפעה סביבתית ניכרת, מהווה סוג של "אויב פנימי חמקמק" שאין זה הכרחי להמשיך ולסבול ממנו כבעבר. מכאן זה ממשיך דרך מגוון תרגילים ואימונים שמסייעים לאדם להכיר את יכולתו הטבעית לצמצם את הביקורת העצמית המוגזמת שלו וליהנות מרמה הולכת וגדלה של חופש רגשי, של גמישות, יצירתיות, ספונטניות, הערכה, חיבה ואהבה עצמית ויכולת הולכת ומשתפרת לטפל באופן יעיל בנושאים התקועים בחייו. הכרת טבעה של הביקורת העצמית המוגזמת ושינוי רמת השפעתה מהווה פעמים רבות את מה שייתפס, פעמים רבות כ"נס" של שינוי משמעותי מאד שחוזה האדם, שינוי שהוא תוצר של סיום אותה עריצות פנימית ומעבר לאורח חיים בריא ועשיר יותר. ✨



חזרה הביתה / ענת רודן

אני מרגישה	אני ענת,	אימון פסיכו-קריאטיבי הוא ביטוי
כאן בבית במרחב	מאמנת רגשית יצירתית	האתגרים הרגשיים בחייך
הפסיכו-קריאטיבי		דרך השפה הטבעית שלהם
בית אמיתי בתוך תוכי	אימון פסיכו-קריאטיבי הוא אחד	
שמתחבר לקריאה,	מכלי הביטוי שלי	יצירתיות, דמיון ומשחק
לתשוקה, לאור שבי	עם עצמי עם אחרות	אינטואיציה וספונטניות
תמיד הכרתי את	מרחב עדין ועמוק	חווייה רגשית יצירתית כאן ועכשיו
המקום הזה אבל	שמפגיש אותך עם עצמך	אימון הפסיכו-קריאטיבי מניע
שכחתי על קיומו	דרך חווית המשחק	את האנרגיה התקועה
כמעט	...	באתגרים בחיינו
תמיד נגעתי בו	אימון פסיכו-קריאטיבי הוא מסע	הזמנה להתחדשות, לשינוי
בכל מה שהייתי ועשיתי	חזרה הביתה אל תוך עצמך	לחוות את הבעיות שלנו
ולא הייתי מודעת	אל מקומות ראשוניים ואמיתיים	ממקום רחב ופתוח יותר
עד שהגעתי לכאן	אל האור, אל האהבה, אל האותנטיות	אימון פסיכו-קריאטיבי הוא אמת
ונזכרתי	אל מי שהיית, אל מי שאת כרגע	שיוצאת לאור מתוך
היום אני יודעת בלב	ואל מי שאת יכולה להיות	ממעמקי נפשך
שאני בדיוק איפה	אימון פסיכו-קריאטיבי הוא מרחב	מקומות מפתיעים שאולי
שאני אמורה להיות	בטוח, מכיל ומקבל שיש בו מקום	אף פעם לא הייתה לך
ואת הידיעה הזו	לכל החלקים שבתוכך	גישה אליהם
אני רוצה	אין טעויות ולא ביקורת	אימון פסיכו-קריאטיבי הוא ריפוי
לשתף אתכן	מה שמופיע מתקבל באהבה,	שלך את עצמך מתוך
...	בתמיכה וחמלה	אל המאמנת אלייך
	אימון פסיכו-קריאטיבי הוא טיול	דרך המודע והתת מודע
	הרפתקה שנעה בין רגשות,	חזרה הביתה אל המקור
	אינטואיציה, יצירתיות והגיון	אל האור והאהבה שאת.
	אנרגיה זורמת בין מאומנת למאמנת	
	וחוזר חלילה כמעגל בלתי נגמר	
	עד שהאימון מסתיים ומעבר	

**יצירתיות רגשית: גשר הריפוי העצמי וכלי טיפולי מעולה /
ד"ר פינקי פיינשטיין**

יצירתיות רגשית היא כלי ריפוי ראשון במעלה, בדרך הפסיכו-קריאטיבית, כלי שגם משקף תפיסת עולם ודרך חיים. יצירתיות רגשית היא מרחב שבו האדם לומד ומתרגל כיצד לנוע ולהתמודד מתוך מצב של זרימה תוך צמצום הצורך לתכנן, לבקר, לשמור על שליטה ולהתקבע על הרגלים ישנים.

יצירתיות רגשית מעניקה לאדם את ההזדמנות להרפות מהשימוש העודף שהוא עושה בחלקים השכלתיים שלו בעת התמודדות עם אתגר או בעיה ובמקום זאת לגייס מתוכו אמצעים יעילים ונוחים שיסייעו לו באופן שלא יוכל לצפות מראש, אמצעים כמו יצירתיות טבעית, אינטואיציה, גמישות, פתיחות ונכונות לנוע לעבר אי דאות עם פחות חשש ופחד.

אחד המשברים האנושיים המרכזיים שניתן להצביע עליהם, כיום, הוא הניסיון המופרז והלא מותאם להתמודד עם אתגרים רגשיים ואישיותיים בכלים שרובם שכלתניים ואף נשענים על ביקורת עצמית מרובה. מדובר במשבר משום אי ההבנה היסודית של העובדה שה"שפה" של הרגשות, ברמה המרכזית, אינה "הגיונית" או "שכלית". רגשות "נוצרים" או "מופקים", ככל הידוע לנו, באזורים במוח המיוחסים למה שקרוי "מוח ימין". זהו המוח המרגיש, החווה, האינטואיטיבי, הרוחני, היצירתי, הספונטני, הזורם והמתחבר.

כאשר מתקיים ניסיון בלתי פוסק "להבין" או "לנתח" את הזרימה הרגשית דרך כלים הגיוניים ושכלתניים בלבד, שמקורם בטרטוריה ש"דוברת" שפה שונה מזו של מוח ימין, המקור לרגשות, אין זה פלא שאין בכך הצלחה רבה.

מדובר במשבר משום ההאצה שהמין האנושי חווה בכל הנוגע להישענות על אלמנטים הקשורים בשכלתנות ובראשם טכנולוגיה, שפעמים רבות מזמינה את האדם "לקצר דרכים" ולעקוף תהליכים הכרחיים שלא יכולים להתרחש אלא במרחבים הפנימיים של האדם, מרחבים שבהם ההיגיון אינו נענה לכללי ההיגיון המקובל, מרחבים שבהם ישנה חוקיות אחרת, חוקיות של מוח ימין, שבהיעדר התייחסות הולמת אליה נותר האדם פעמים רבות חסר אונים מול שטף הרגשות שהוא פוגש, שטף שמרעיד לו את אשליית הביטחון והיציבות ושאותו הוא מנסה, ללא כל הצלחה, "לארגן" דרכים כלים שלא מכירים את שפת הרגשות ככל ועיקר.

כאשר הרגשות מקבלים (סוף סוף) את ערוץ הביטוי ההולם

שלהם... האדם פוגש בתוכו כוחות לסייע לעצמו, תוך תנועת

היצירה הרגשית ולעשות טרנספורמציה יצירתית למטען הרגשי

שהוא נושא עמו, שלשווא ניסה לבטא אותו או לעבד אותו דרך

היגיון ומילים מסודרות.

מדובר במשבר, ותר מכל, משום הקושי של האדם להבין את המשבר ואת הטעות החוזרת ונשנית שלו, לנסות להבין שפה שונה לחלוטין, באופן עקשני ונוקשה, דרך שימוש בשפה המוכרת לו, שאינה דוברת או מבינה את אותה שפה אחרת וגם לא תוכל להבין כל עוד לא תתפוס שההיגיון שמשרת אותה שונה בתכלית מההיגיון שעומד בבסיס השפה האחרת.

אחד הדברים שיכולים לשמש לטענה זו דוגמה מובהקת הוא היחס הקיים, כיום, ליצירות האנושית, למקומה בחיי האדם, לתפקידיה ובעיקר... להיעדר השימוש ההולם בה ככלי ריפוי יעיל ונוח לאימון והפעלה. יחס זה מונע מהאדם את המתנות הגדולות ביותר שהוא יכול לקבל מתוכו עצמו ואת ההכרה בדבר יכולתו הגבוהה, כגון אנוש, לעסוק בבריאה, בחידוש והתחדשות ואולי חשוב מכל: לגייס מתוכו כלים להתמודדות יעילה ואף מהירה יותר עם אתגרי חייו.

האינטואיציה שלי/ צירה בוטרייט

שיר שנכתב ברגע בהשראת צפייה
בזומים פסיכו-קריאטיבים

יש לי

מטה קסמים

עם כוח

פעולה

יש לי מטה

קסמים

מגשים

משאלה

יש לי

ידיעה

לא מוסברת

יחד עם

מתג

הנמצא

בבטן

ומדליק

את כל

הגוף

נוכל פשוט

לעיון

אם נוכל

להקשיב

לה

לאינטואיציה

שלי

בשלב זה של האבולוציה האנושית, יצירתיות עדיין נתפסת, באופן שגוי לחלוטין, כתופעה נדירה למדי שבאה לידי ביטוי אצל מספר מועט של אנשים שניחנו בסוג של כישרון מולד להיות יצירתיים. משום היותה של היצירתיות, באופן מובהק, אלמנט "לא הגיוני" בסיפור האנושי, בעיקר משום יכולתה להניע את הקיים למקום חדש לחלוטין, אותו לא ניתן היה לנבא מראש, היא נתפסת כתכונה יחסית אזורית עד כדי שולית ולא כחלק משמעותי ויסודי בתודעה האנושית וברשותו של כל אדם ואדם.

אחת הסיבות המרכזיות והמובנות לתפיסת היצירתיות כתכונה נדירה ולא כתכונה אנושית בסיסית וחיונית מאד לאדם היא הנתק שנוצר, בתוך תודעה ציבורית ששמה דגש גדול מדי על היגיון לינארי (בסגנון מוח שמאל), הוא הגישה גם אליה מתוך זווית ראייה הגיונית ולא חווייתית כפי שאמורה להיות. במידה רבה אפשר לתאר את התופעה הזו כמו הניסיון להניע מכונת בעזרת מים במקום בעזרת דלק, ולהסיק מכך שהמכונת פשוט לא מסוגלת לעבוד.

אחד המשברים האנושיים המרכזיים שניתן להצביע עליהם, כיום, הוא הניסיון המופרז והלא מותאם להתמודד עם אתגרים רגשיים ואישיותיים בכלים שרובם שכלתניים ואף נשענים על ביקורת עצמית מרובה.

ובמילים אחרות: כל עוד יצירתיות אינה נתפסת ומובנת כזו שמופעלת על ידי כוחות הרגש ושתפקידה השוטף העיקרי הוא לאפשר ביטוי רגשי רחב, היא נותרת, אכן, כתכונה שרק מעטים יכולים לבטא או לגלות בתוכם. כל השאר ינסו, כמובן ללא הצלחה, להפיק מעצמם מקוריות, חדשנות וספונטניות באופן שכלי, מתוכנן ולא רגשי, הדבר לא יצלח, כמובן ויותר תחושה של חוסר יכולת, חוסר יצירתיות וחוסר מעוף אישי.

הדרך הפסיכו-קריאטיבית, שהביטוי הראשון שהוציא אותה לדרך הוא ציור אינטואיטיבי, מתחילה בדיוק מהמקום הזה, מהמקום בו נלמדים ומתורגלים כלים יעילים ונוחים לביטוי מה שאנחנו מכנים: יצירתיות רגשית. יצירתיות רגשית היא תנועת יצירה (שיכולה לבוא במגוון דרכי יצירה) שמחברת בין עולם הרגש לבין ביטוי ספונטני, זורם ולא מתוכנן, שעם הזמן, האימון וההתנסות מוצא בתוכו שפה ייחודית של ביטוי יצירתי שמאפשרת לרגשות לקבל מקום נוח לספר את הסיפור משלהם, ללא כל מעורבות של ניסיון "להבין", "לנתח" או "להסביר".

יצירתיות רגשית, כאחד משלושת מרכיבי המשולש הפסיכו-קריאטיבי מעניקה לאדם, בראש ובראשונה, שתי מתנות משמעותיות מאד:

יצירתיות רגשית אינה מחליפה, לעולם, את ההיגיון השכלי של האדם וגם לא מבקשת לייתר אותו. בדיוק להיפך.

המתנה הראשונה היא החופש ליצור ללא ביקורת מוגזמת וללא צורך בתוצאה כזו או אחרת, חופש זה מעניק לאדם עונג גדול, מגביר בו את הביטחון העצמי ומעניק לו את הידיעה שיש בו יכולת יצירתית שופעת, זמינה ומיוחדת. אנשים רבים חווים את השינוי הזה כתגלית משמעותית ומרעננת שגם מתקנת אמונות פנימיות שגויות ועתיקות יומין כגון "אני לא מוכשר" או "אני בכלל לא יצירתי" או "אין לי רעיונות מקוריים אף פעם" וכן הלאה.

המתנה השנייה היא מתנת הריפוי. כאשר הרגשות מקבלים (סוף סוף) את ערוץ הביטוי ההולם שלהם, משתחררים ומעניקים לאדם ביטוי יצירתי כזה או אחר חש האדם טוב יותר עם עצמו, רגשות תקועים משתחררים, חרדות פוחתות, תשוקה מתעוררת, הילד הפנימי מקבל מרחב משמעותי לחגוג ולהתבטא ללא הפרעה ואולי החשוב מכל: האדם פוגש



גאונות / צירה בוטרייט

שיר שנכתב ברגע בהשראת צפייה בזומים פסיכו-קריאטיבים

כאשר אצליך

להבין ש גם

אני גאון

אז התשוקה

תהייה לי

ל מנוע

אצא לדרך

ובה

אמצא

מציאה

וגם אמצא

הצעה

איך להוציא

לפועל

את כל

המציאות

שיהפכו

למציאות חדשה

כן...

אאמץ לחיקי

את כל הטוב

הזה

ואדע

שהכל התחיל

מ אומץ אחד

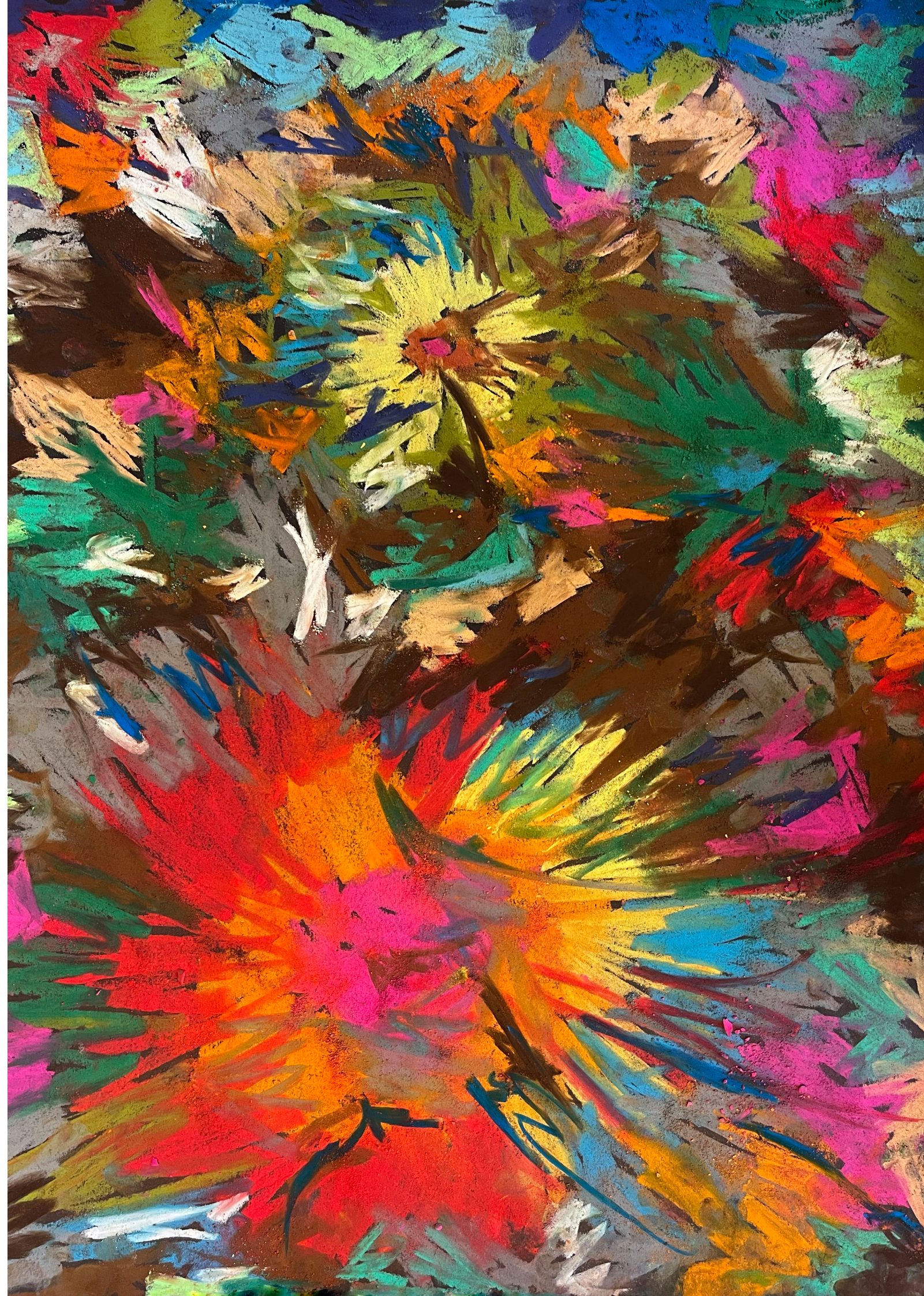
קטן

להודות

בכך

שאני גאון

לא קטן





חוות הציור האינטואיטיבי / סיון מסט

אתמול בערב היה השיעור האחרון שלי עם הקבוצה- שיעור 41...לא הצלחתי להירדם עד 2 בלילה מרוב התרגשות...אז משתפת את מה שכתבתי אתמול במיטה:

עשירה. אני מרגישה עשירה.

מלאה. מסופקת, איזו זכות זו

להעניק חלל ומרחב ולהפוך את כל מי שנכנסת אליו לאומנית, ליוצרת, להדריך אותה להתחבר לפראיות,

לתשוקה, למיניות, למשוגעת,

למפלצת, לטבע שלה. איזו מתנה זאת לתת מרחב מוגן לכל הרגשות.

בלי הרבה מילים, בהנאה ענקית,

בלי מאמץ. זה לא יאומן כמה כוח

יש ברגע הזה, בפשטות, באהבה,

באינטואיציה. זהה נגיש לכל אדם

וזה בחינם! זה שיא השפע! ברור

שכוחות הרשע גונבים לנו אותה,

היא היקרה מכל. איזו מתנה יקרת

ערך זו להזכיר ולהעיר אותה אצל

האחרות והאחרים. אני ברת מזל.

ברוכת מזל על כל האנשים שפגעו

בי ושדחפו אותי אל הכאב והסבל

שגרמו לי לחפש אותה, לרדוף

אותה, את האינטואיציה שלי, את

האמת שלי, את האהבה שלי.

העיניים שלי נוצצות ברטיבות של הוקרת תודה על מסלול החיים הזה שבחרתי.

אני רגועה, שליווה, שמחה בחלקי,

מאוהבת בחיים, גאה ומעריכה

אותי ומתרגשת מאוד מכל הלא

נודע שעוד לפני.

כמאמר השיר של ר.פלוטניק-
"שלווה בארמונותייך וכל הטוב עוד לפניך"

יצירתיות רגשית המשך מעמוד 15

בתוכו כוחות לסייע לעצמו, תוך תנועת היצירה הרגשית ולעשות טרנספורמציה יצירתית למטען הרגשי שהוא נושא עמו, שלשווא ניסה לבטא אותו או לעבד אותו דרך היגיון ומילים מסודרות.

הדרך הפסיכו-קריאטיבית רואה ביצירתיות רגשית מרכיב מרכזי בתהליכי ריפוי רגשי, הן ברמת האדם שמבקש לסגל לעצמו כלים לחיים טובים ומספקים יותר והן ברמת האימון והטיפול, בהם אנחנו עושים שימוש ניכר בתרגילים פסיכו-קריאטיביים שמניעים את היצירתיות הרגשית באופן שיאפשר הצצה רחבה אל מעמקי הרגש והסיפור שבדרך כלל האדם לא מצליח לספר באופן הגיוני ובו זמנית שיעניק לאדם מוצא לביטוי, שחורר וארגון פנימי של התחושות, הקונפליקטים ואי ההבנות הפנימיות.

כאשר מתקיים ניסיון בלתי פוסק "להבין" או "לנתח" את הזרימה הרגשית דרך כלים הגיוניים ושכלתניים בלבד, שמקורם בטריטוריה ש"דוברת" שפה שונה מזו של מוח ימין, המקור לרגשות, אין זה פלא שאין בכך הצלחה רבה.

יצירתיות רגשית אינה מחליפה, לעולם, את ההיגיון השכלי של האדם וגם לא מבקשת לייתר אותו. בדיוק להיפך. ככל שהיצירתיות הרגשית זורמת יותר כך מתבהרת התמונה הרגשית, מתנקה העומס ומתפרקים מחסומים מפני האמת הלא פשוטה שלא ניתן היה לחלץ אותה בדרך אחרת. כאשר הדברים נפתחים, הופכים בהירים, פשוטים וזורמים יותר, יכול ההיגיון הרגיל לקבל מידע חדש, פשוט יותר וברור יותר לגבי הסערות הרגשיות שפוקדות את האדם, ומכאן להגיע לתובנות חדשות ואף החלטות אמיצות ומרעננות שמסייעות לאדם לנוע בדרך חדשה שתבטא באופן הולם יותר את מי שהוא באמת.

דרך השימוש ביצירתיות רגשית והוראת הדרכים לבטא אותה באופן חופשי ונוח, מבקשת הדרך הפסיכו-קריאטיבית להניע שני שינויים אישיים-חברתיים-מקצועיים.

האחד הוא שינוי יסודי באופן בו נתפסת, מתורגלת ומיושמת היצירתיות האנושית: דרך הפיכתה למקור לביטוי רגשי חופשי, נטול ביקורת, ציפיות או שיפוטיות. באופן הזה יותר אנשים יכירו ביצירתיות הטבעית שלהם ויעדכנו את הדימוי העצמי שלהם לגבי היכולות שלהם לשנות את חייהם ולהקל על עצמם תוך כדי ניקוז מתחים רגשיים בערוץ הפתוח והנגיש הזה. היצירתיות הרגשית אפשרית לאדם הן בהתנסות אישית ויותר מזה בהתנסות קבוצתית. השינוי השני הוא הצבת הביטוי היצירתי-רגשי כמרכיב חיוני ומשמעותי בתהליכי טיפול רגשי, כפי שהדבר בא לידי ביטוי באימון וטיפול פסיכו-קריאטיבי, בהם אנחנו נעזרים ביצירתיות הרגשית על מנת לאבחן, לטפל ולהעניק ללקוחות שלנו כלים לעצב מחדש את חווית החיים שלהם ואת האופן בו ינהלו את עולמם הרגשי הסוער. ✱

הפסיכולוגיה של השפע: אמנות ה"יש" בראיה פסיכו-קריאטיבית / ד"ר פינקי פיינשטיין

לפי הדרך הפסיכו-קריאטיבית, המושג "שפע" וכל התהליכים שמובילים אליו, משקף, אולי באופן המדויק והנרחב ביותר את תפיסת הבריאות הנפשית של האדם ודרכו הנכונה לצמיחה, התפתחות, ריפוי ושינויים מבורכים. "שפע", מבחינה פסיכו-קריאטיבית, הוא סוג של הלך רוח שבו קיימת התמקדות הולכת וגדלה ב"יש" של האדם תוך צמצום הולך ומתמשך של תשומת לב ל"אין" של האדם, שבדרך כלל זוכה לתשומת לב מוגזמת עד כדי חולנית.

בראייה זו, כל קושי מתמשך, כל קונפליקט תקוע וכל בעיה שהאדם פוגש באופן חוזר ונשנה באופן שמאד מתסכל אותו הם למעשה מצבים שבהם תודעת "אין" (או "תודעת חסר") דומיננטית ומשפיעה באופן ניכר על האדם. מצב זה מותיר את האדם בתחושת חוסר יכולת להתמודד או להניע שינוי בשל המיקוד המוגזם שלו במה שחסר ובמה שאיננו, תודות לאותה בעיה, בעוד אינו שם לב מספיק לאפשרויות השונות שיכולות לסייע לו להיחלץ ולשנות את המציאות, אפשרויות שמצויות כל הזמן בתודעת ה"יש" שלו.

אנחנו נוהגים לנכות את הדינימיקה הזו בביטוי: "מוטב להתמקד יותר בדרכים בהם נדליק את האור (תודעת "יש") מאשר בדרכים בהם ניאבק בחושך ובהשלכות שלו עלינו (תודעת חסר)".

אין לו, לאדם, כל סיכוי להכיר, לפגוש ולטפח את האוצרות הטבעיים שלו, שהם "זרעי השפע" היחידים שעומדים לרשותו, כל עוד לא למד לאהוב את עצמו, כל יום קצת יותר.

אמנות ה"יש", שעומדת בבסיס מושג ה"שפע" גורסת עיקרון פשוט שעומד בבסיס כל תהליך ריפוי אפשרי: דרכו של האדם לריפוי, שינוי, צמיחה והתפתחות עוברת תמיד דרך זיהוי הולך ומשתפר של ה"יש" שעומד לרשותו ויצירת האמצעים דרכם יכול אותו "יש" להתרחב באופן קבוע, שכן התרחבות מתמדת היא מצבו הטבעי של ה"יש". כל מצב של התרחקות האדם מה"יש" שלו יוצר בסופו של דבר קושי, כאב ואף התמכרות בעוד האדם, המצוי בתודעת "אין" מפתח בתוכו חוויות של חוסר יכולת להשפיע על המציאות שלו, פחד, תחושת קורבן וחוסר מודעות ליכולת שלו לשפר את מצבו אם רק יצליח לשוב ולהתמקד באוצרות ה"יש" שמצויים בו, מאז ומתמיד.

הדרך הפסיכו-קריאטיבית מעניקה לאדם שורה ארוכה של כלים יעילים שמאפשרים לו לעבור תהליכי ריפוי בעודו משפר את יכולתו לזהות ולפעול טוב יותר עם ה"יש" שלו תוך צמצום המיקוד והמעורבות שלו ב"אין" שלו, בו זמנית. היכולת של האדם לעבור לתודעת

שפע, כאמור, בא לידי ביטוי וצומח כמעט "מעצמו" כאשר אדם מאפשר ל"יש" שלו מקום רחב יותר בחייו. חלקים מה"יש" של האדם מצויים לרשותו ברגע ההווה. תמיד.

שפע, שהיא למעשה הטבע הבריא עמו נולד משקפת ומסבירה את התחושות שמלוות את ההולכים בדרך הפסיכו-קריאטיבית, תחושות של רגעי ריפוי ושינוי שנחוות כסוג של "ניסים".

בסיס הדרך הפסיכו-קריאטיבית נמצא במשולש הפסיכו-קריאטיבי, שכולל שלושה מרכיבים מרכזיים ביחסי האדם עם עצמו וביכולתו לטפח אותם לבריאים יותר, משמעותיים יותר ומספקים יותר: הגברת אהבה עצמית, צמצום ביקורת עצמית והגברת יצירתיות רגשית.

המשך בעמוד 18



מוח זה לא פוליטיקה / צירה בוטרייט

שיר שנכתב ברגע בהשראת צפייה בזומים פסיכו-קריאטיבים

בואו תעברו

משמאל לימין

זה פשוט שווה

ואפילו מגניב

בואו

כדאי

כי מוח שמאל

הוא עולם ישן

ומוח ימין

זה הדבר



מסכימה לי / מורן זילבר

- כשאסכים,
- כשאסכים לפגוש אותך,
- כשאתה תסכים,
- כשתתהווה הסכמה
- ריקוד חתונה
- הקול לוחש
- לרגע נדלק האור
- מין ניצוץ שנוצר
- משהי מפעם
- משהו מוכר
- הזיכרון מתעורר
- הטעם
- העיניים נעצמות והראייה רחבה
- הנוף נפרש מסביבי,
- הקול נראה
- עד כדי שעורי חש עיקצוצים
- הקול זועק, בלחישה מתמשכת
- איפה את
- אני מחייכת
- אליו
- אל תוכי
- אפילו בלי מראה
- פשוט יודעת
- אני אני
- אני נראית ונשמעת
- עטופה בהווייה
- עכשיו
- מרגישה וחווה
- אינסופ
- חיבוק
- אהבה

הפסיכולוגיה של השפע המשך מעמוד 17

תרגול, אימון, שיפור ויישום נוכחות שלושת מרכיבים אלה בחיי האדם, הן ברמת האדם עם עצמו והן ברמת התהליך הפסיכו-קריאטיבי הטיפולי מאפשר לאדם להתקדם אל ה"יש" שלו ובו זמנית להתרחק מה"אין" שבחיו.

יש לציין שתהליכים אלה עומדים מול כמות לא מבוטלת ומתמשכת של מסרים והשפעות סביבתיות שמעודדים את האדם להוסיף ולהישאר תקוע בתוך תודעת חסר, ובכך מהווים עבור האדם חלק ניכר באתגר ההתפתחות שלו: לעמוד מול הנטייה התרבותית להיוותר חסר אוניס ומוגבל ולבחור בדרך ייחודית, שאמנם לא רבים הולכים בה, אך כזו שמאפשרת לאדם למצוא את הטוב בחייו ולהעניק לסיפור הקיום שלו משמעות עמוקה ואמצעים להעניק את מתנותיו לעולם ביתר קלות.

"מוטב להתמקד יותר בדרכים בהם נדליק את האור (תודעת "יש") מאשר בדרכים בהם ניאבק בחושך ובהשלכות שלו עלינו (תודעת חסר)".

כאשר אדם מתאמן באהבה עצמית הוא למעשה מטפח את ה"יש" שלו, מעניק לו חוויה שהוא חשוב, שהוא משמעותי, שהוא נחשב, שהוא קיים, שהוא נראה ואף שהוא מבורך. כל אדם מתקשה מדיי לייצר בתוכו חוויה של אהבה, אזי ה"יש" שלו פחות מרגיש בטוח ונינוח להראות את פניו ולמלא את המשימה המרכזית שלו והיא – להתרחב.

כאשר אדם מתאמן באהבה עצמית הוא מגלה את אחד השיעורים החשובים ביותר הקשורים בטיפול השפע. הוא מגלה אז שיש ביכולתו "לייצר" בתוכו אהבה, שהאהבה שהוא מחפש וזקוק לה מצויה קודם כל בתוכו ושמוטל עליו לגלות אותה דרך תרגול חוזר. תרגול אהבה עצמית מהווה מעד ראשון משמעותי ביותר בטיפול והעצמת השפע באדם, שכן כל עוד הוא "פוזל" לצדדים ומחפש את התשובות לחייו מחוצה לו, וכל עוד אינו מעניק לעצמו את מידת האמון והתמיכה בכך שיש בתוכו אוצרות מיוחדים, דרך אהבה עצמית, יוסיף ויחוש חוויה של "עוני ריגשי" בתוכו ולא יפגוש את יכולתו הטבעית להעצים את חווית האהבה בתוכו ומכאן גם להכיר עוד ועוד יכולות נוספות שנובעות ממנו עצמו ושיכולות להעצים בו את ביטוי השפע שלו.

היצירתיות הרגשית מעניקה ל"יש", שמחובר מאד לילד הפנימי שבאדם, את המקום הלגיטימי לשחק, לנסות, להתנסות, לעדכן את מושגי ה"טעות" בתוכו ולהפוך אותם ל"הזדמנויות".

אין לו, לאדם, כל סיכוי להכיר, לפגוש ולטפח את האוצרות הטבעיים שלו, שהם "זרעי השפע" היחידים שעומדים לרשותו, כל עוד לא למד לאהוב את עצמו, כל יום קצת יותר. כל עוד לא פגש את היופי והיצירתיות שאיתם הגיע לעולם, וזאת יוכל לעשות במידה וילמד את עצמו "לאהוב את מה שיש עכשיו", ייוותר מתוסכל ומרוחק מהיכולת הפוטנציאלית הטבעית שלו להימצא בתודעת שפע ולממש אותה באופן שגרתי.

כאשר האדם לומד לזהות את חלקה של ביקורת עצמית מוגזמת בחייו הוא עשוי להבין קצת יותר מדוע ה"יש" שלו נמנע מביטוי היופי והייחודיות שלו. הביקורת העצמית המוגזמת, שהיא סוג של "נורמאליות", במידה רבה, כיום, יוצרת באדם תחושה חזקה ובולטת מאד, גם אם לא תמיד מצויה לחלוטין במודעות העצמית, של "אני לא מספיק טוב" ולעיתים אף גרוע מזה, תחושות כמו "אני כישלון", "אני לא מוצלח", "אני לא מסוגל/ת" וגירסאות רבות נוספות.

המשך בעמוד 21



ההתמכרות שלי/ צירה בוטרייט

שיר שנכתב ברגע בהשראת צפייה בזומים פסיכו-קריאטיבים

ממעוף ציפור

מסתכלת

על ההתמכרות

שלי

מודיעה לה

שמצאתי אותה

ושהיא על

הכוונת

למה אני

מתכוונת?

אני מחייכת...

לא משהו מיוחד

רק יותר

תשומת לב

לכל מה

שהיא מביאה

רושמת

מתעדת

משחקת איתה

עד שהיא

עצמה

לא מזהה אותה,

את עצמה

ומשהו בי

משתנה

מתרווח

ונושם אחרת

כשאני ככה

לבד נשארת

בלי ההתמכרות

שלי

הביקורת העצמית המוגזמת, שהיא תוצר של שימוש עודף באינטליגנציה שכלית על חשבון אינטליגנציה רגשית-יצירתית-רוחנית, מייצרת באופן קבוע חסמים והתנגדויות מפני ההתרחבות הטבעית של ה"יש" האנושי. לעתים מדובר בפלא מרגש, שמתרחש כאשר האדם מפחית באופן ניכר את הביקורת העצמית המוגזמת שלו ובכך משחרר עצמו לדרך חיים שיש בה יותר משחק, יותר יצירה, יותר ספונטניות ויותר ביטוי של הייחודיות שלו מול העולם.

שפע, כאמור, בא לידי ביטוי וצומח כמעט "מעצמו" כאשר אדם מאפשר ל"יש" שלו מקום רחב יותר בחייו. חלקים מה"יש" של האדם מצויים לרשותו ברגע ההווה. תמיד. אך כדי שאלה יוכלו להתחיל לנוע ולממש את תפקידם הייחודי והמשמעותי, הכרחי לצמצם את הכוחות שעומדים בדרכם באופן קבוע, הן ברמת השיח הפנימי והן ברמת יציאה להתנסויות שיש בהן יותר גוון של משחק, תעוזה, ספונטניות והרפתקה. נוסף על כך את מה שבדרך כלל משבש באופן משמעותי את מידת ההשפעה של הביקורת העצמית המוגזמת והוא הענקת אישור פנימי לעשות "טעויות", שפעמים רבות הן הדרך היחידה של האדם למצוא את דרכו לביטוי האותנטי של ה"יש" שלו.

... כל קושי מתמשך, כל קונפליקט תקוע וכל בעיה שהאדם פוגש באופן חוזר ונשנה באופן שמאד מתסכל אותו הם למעשה מצבים שבהם תודעת "אין" (או "תודעת חסר") דומיננטית ומשפיעה באופן ניכר על האדם.

המרכיב השלישי במשולש הפסיכו-קריאטיבי, יצירתיות רגשית, מספק לאדם מקום "לתרגל" את הביטוי ה"יש" שלו בתנאים נוחים, נעימים ואף משמחים. יצירתיות רגשית מאפשרת לאדם לפרק את מחסומי הביקורת העצמית המוגזמת שלו ולהתנסות בתנועת הרגשות, התשוקות והדחפים הטבעיים שלו דרך ביטוי שלא נענה לתכתיבים חיצוניים כמו "צריך שזה ייצא יפה" או "הכרחי שמה שאני עושה יהיה מרשים" וכמובן "זה חייב למצוא חן בעיני אנשים".

היצירתיות הרגשית מניעה את הגלגלים הפנימיים של ה"יש" ומעניקה לו מקום להתאמן בלצאת החוצה מהמחבוא שהוא בדרך כלל מצוי בו, עקב עודף ביקורת עצמית. היצירתיות הרגשית מעניקה ל"יש", שמחובר מאד לילד הפנימי שבאדם, את המקום הלגיטימי לשחק, לנסות, להתנסות, לעדכן את מושגי ה"טעות" בתוכו ולהפוך אותם ל"הזדמנויות". היצירתיות הרגשית מזכירה לאדם שיש בתוכו ניצוץ של בורא, שיש בו את היכולת לעצב את המציאות שלו דרך הקול הייחודי שלו, הוא הקול שהטיפוח שלו בונה את תודעת השפע באדם.

הדרך הפסיכו-קריאטיבית היא בסופו של דבר דרך של שפע. של אהבה של אדם לעצמו, שפע של שחרור מביקורת עצמית מוגזמת, שפע של יצירתיות רגשית, שפע של מהלכי טרנספורמציה שמניעים את האדם מהמקום המכווץ למקום המשוחרר, שפע של הרפתקאות בהן יכול האדם לפגוש את המקום בו המתנות הייחודיות שלו יכולות למלא את ייעודן ולהגיע לאנשים אחרים, שזקוקים להן ושישמחו לתת תמורתן תמורה הולמת.

שפע הוא מצב טבעי ולא כזה רחוק ומסובך כפי שפעמים רבות נתפס. את הטבע הבריא והזמין הזה, לאדם, מבקשת הדרך הפסיכו-קריאטיבית לחשוף, ליישם ולקיים כמה שיותר, וזו דרכה של הדרך הזו לתרום את ה"יש" הייחודי שלה לכל אדם שמוכן לבוא ולקבל את מתנותיה. ✨





ארבעה נחשים / סיון מסט

אתמול בלילה חלמתי על ארבעה נחשים, מגולגלים ישנים לרגליי...לא פחדתי, הם היו שלי, אני המאמנת שלהם, הרמתי אליי את הנחש האדום והוא לחש לי באוזן. ואז התעוררתי.

היה לי ברור שהנחשים הם סמל לטרנספורמציה - החלום הגיע אחרי שלושה ימים של הרבה כבי ועצב- שדחפו אותי בלית ברירה לתקשר את הפחדים שלי והכאב שלי- מה שהוביל אותי לפריצת דרך אישית ועלייה ברמת היכולת שלי לפתוח את הלב להיות אינטימית ואותנטית.

הנחש בסיפור בראשית דוחף את האישה- ייצוג האנרגיה הנקבית- ללכת אחרי התשוקה שלה, חווה רוצה

לחוות, טוב ורע- והיא הולכת על זה מבלי לשאול אף אחד, מפתה ומושכת את אדם - ייצוג האנרגיה הזכרית, ללכת בעקבותיה- וכך הם משנים את תודעתם- מגן עדן לטוב ורע- לגם וגם. "והנחש היה ערום מכל חיות השדה"- הנחש ערום מלשון ערמומי- ומי עוד ערמומית? הנשמה שלנו, כן היא ערמומית היא מדברת אלינו דרך הגוף ברטטים, בזרמים, לוחשת באוזנינו, דוחפת אותנו ללא היגיון אל התשוקות שלנו, מציקה לנו עם מחלות, למה? כדי לחולל בנו שינוי - כדי להשיל עור- כדי שנתרפא - כדי שנתחדש. כדי שנתפתח.

כך אלוהים מתפתח, דרכינו, דרך החוויות שלנו, מדבר אלינו דרך הניצוץ הנשמתי שלנו. זה הדיל. אז נזכרתי שרציתי לדעת טוב ורע בכדי

להגדיל, לפתח ולהרחיב את התודעה האלוהית שהיא בעצם - אהבה, כן רק אהבה.

הנחש ביוגה (הקונדליני) הוא סימבול של כוח החיים הפנימי, הרדום- ביוגה אנחנו מתרגלים בכדי לעורר אותו, אנחנו מפנים מקום בגוף בעזרת מנחים ומתיחות, לומדים לנשום- רק בשביל שיהיה לכוח החיים -לאן לזרום כאשר הוא יתעורר.

כשהוא מתעורר הוא מרפא את הכל. לא סתם הנחש הוא סמל הרפואה.

בזכות הדחף(הנחש) של התשוקה הנקבית (חווה)שמפתה את הפעולה הפורצת של הזכרית(אדם)- מתקיימת הפרייה- ואז מגיעה בלידה, מלווה בצירים ובכאב - היצירה! (העולם שלנו)



שובי ילדה, שובי...

שובי אל ביתך,

שובי ילדה, שובי...

אל ליבך, אל מעוזך.

עמוק בתוך הצער

היית שבויה, בוכה...

היית עמוק בצער...

כעת, את חופשיה...

חיוך על פניך...

מנצנצות עיניך...

את שבה אליך...

כעת את חופשיה!

טרנספורמציה של החרדות: להפוך את הבריחה לבחירה / ד"ר פינקי פיינשטיין

הדרך הפסיכו-קריאטיבית רואה בתופעת החרדה האנושית סוג של איתות פנימי ממעמקי האישיות, שמזמין את האדם לשפר את הקשב לצרכיו הרגשיים האמתיים ולכאבים שמנהלים אותו מאחורי הקלעים. תהליך טרנספורמציה של החרדות מציע לאדם לשפר את יכולתו לזהות את המסרים שחרדה מבקשת להעביר לו ומתוך כך ללמוד כיצד להניע ולנייד את האנרגיה המנטלית הרבה האצורה בחרדות לכיוון של ריפוי, צמיחה, שינוי והתפתחות.

תפיסה זו גורסת כי לחרדה יש לפחות 12 מסרים מרכזיים שיש לתת עליהם את הדעת כאשר פוגשים את החרדה, לצורותיה השונות. הכרת המסרים האלה בשילוב כלים לשינוי חווית החרדה עשויה להוביל את האדם לנקוט פעולות חדשות שדרךן יאפשר לעצמו להיענות בצורה הנכונה לחרדות ולהפוך אותן למעשה לקריאת כיוון והנעה לשינוי עמוק בחייו.

המסר הראשון אליו הדרך הפסיכו-קריאטיבית מתייחסת הוא שחרדה היא למעשה סוג של בריחה. כאשר האדם חרד הוא נתפס, די מהר, לעמדת חולשה וחוסר אונים שאינה קשורה לנושא או לסיבה שבעטיים הוא חרד. בעמדה זו ראיית המציאות היא של "שחור-לבן" ללא אפשרות למשא ומתן ולבדיקה מעמיקה של הנתונים והסיכוי שמה שהחרדה מציגה אכן עלול להתגשם. בעמדה זו האדם, למעשה, בורח מההווה שלו ונתקע במקום המבוהל או המודאג מדי מבלי שיוכל לתפקד באופן יצירתי וגמיש אל מול מה שהוא פוגש.

אחד המאפיינים המובהקים של חרדה היא שהיא מספקת לאדם, גם אם דרך חווית בהלה או דאגה מוגזמת, סוג של "ודאות". המיקוד של תשומת הלב אז נמצא בתוך חוויה שמעצימה באופן משמעותי מאד את התחושה שהסיכון הקטן הוא למעשה סיכון גדול מאד, למרות שאינו כזה באמת. תחושה זו יוצרת אשליית ודאות (לגבי תרחישים שליליים שלכאורה עומדים להתרחש) שהיא למעשה מקום "מצוין" לברוח אליו, להיתקע בו, ודרכו להימנע מכל התמודדות משמעותית ועניינית יותר עם הנושא המדובר כמו גם נושאים אחרים.

כאשר האדם מצליח לעבור מעמדה של "בריחה" לעמדה של "בחירה" חלק גדול מחוסר האונים והבלבול שאופייניים מאד לחוויות החרדה מפנים את מקומם לתחושת מסוגלות להשפיע על המצב המדובר ולו משום הטיית המשאבים לכיוון שפחות "נלקח" ויותר "משפיע ומשנה".

הדרך הפסיכו-קריאטיבית מזמינה את האדם, ראשית, לבדוק את עצמו היטב לגבי האפשרות שהחרדות שלו הן למעשה אמצעי בריחה לא מודעים שלו. ההכרה בכך מסייעת ביצירת זווית הסתכלות שמערערת על החד משמעיות של החרדה. עצם הסתת תשומת הלב מהנראטיב הרגיל, החוזר על עצמו והלא משתנה של החרדה כבר מסייע בשינוי מקומה של החרדה בתודעה האנושית. ובאופן ספציפי, אפשר וכדאי לשאול לגבי הדברים מהם מבקש האדם לברוח כאשר הוא "מכניס" את עצמו, באופן לא מודע למרחב של חרדה בתוכו, או לפחות אינו מאפשר לעצמו להשתחרר ממנה מהר יותר.

כאשר חרדה מופיעה, בגרסאות השונות שלה (בהלה, דאגה מוגזמת וחוזרת, אובססיביות, סטרס, לחץ, מתח ועוד), האדם, כך אפשר לומר, "נלקח" לתוכה ונשאב לדרמה הרועשת והלוחצת שהחרדה מספקת. במצב כזה רוב המחשבות ואף הבחירות של האדם יושפעו עד מאד מאותה חרדה והוא אף לא יהיה מודע לכך שהוא נתון לכזו השפעה מרחיקת לכת, בעוד מקיים את המעשים שהוא רגיל לעשות.



פאק אופ כולם - בא לי / מורן זילבר

בא לי למרוד

בא לי לצעוק

בא לי בא לי

בא לי שלא יהיה אכפת

בא לי

פאק אופ כולם

בא לי אהבה

בא לי

לשחרר את הכעס

ואת השנאה

כמה מיה ואני

אני אוהבת אותה

בא לי לחבק אותה

בא לי לחבק אותי

טרנספורמציה של החרדות המשך מעמוד 24

בעודו "עסוק" במענה לחרדה, מענה שלרוב אינו אפקטיבי, אלא חלק מתופעת מעגל שוטה ("לופ") שמנציח את המצב, לא שם לב האדם שבדיוק באותם רגעים מתמשכים בהם הוא נתון לאותה חוויה, הוא בעצם בורח מדברים אחרים בתוכו ובחיייו, דברים אותם הוא תופס מאיימים יותר שאפילו חווית החרדה הזו עדיפה על פניהם.

וכאן בדיוק נכנסת הדרך הפסיכו-קריאטיבית ומציעה את האפשרות שבדרך כלל חמקמקה מדיי ולא נראית אפשרית, בהסתכלות ראשונה: את אפשרות הטרנספורמציה, דהיינו – הפיכת דרמת הבריחה שמעורבת מאד (אמנם באופן סמוי) בחוויית החרדה, לעבר מה שנוצר עם שינוי קטן של אותיות ה"בריחה" – בחירה.

אחד המאפיינים המובהקים של חווית החרדה היא תחושת חוסר היכולת להשפיע על העניין שמעורר את החרדה, חוסר יכולת לצמצם את מידת הקושי הקשורה בחרדה, חוסר יכולת לבחור בדרך או בכיוון אחר שבהם רמת החרדה תרד באופן משמעותי. מדובר, כמובן, בסוג של אשליה, סוג של הטעיה פנימית, שכן האדם יכול לעבור מ"בריחה" ל"בחירה" ובכך

הדרך הפסיכו-קריאטיבית מזמינה את האדם, ראשית, לבדוק את

עצמו היטב לגבי האפשרות שהחרדות שלו הן למעשה אמצעי

בריחה לא מודעים שלו. ההכרה בכך מסייעת ביצירת זווית

הסתכלות שמערערת על החד משמעיות של החרדה. עצם הסטת

תשומת הלב מהנראטיב הרגיל, החוזר על עצמו והלא משתנה של

החרדה כבר מסייע בשינוי מקומה של החרדה בתודעה האנושית.

גם לעבור מעמדה של חוסר אונים מול החרדה לעמדה של פעולה משנה מציאות, היא

למעשה, בסופו של דבר, פעולת הטרנספורמציה.

נתעכב קצת על "משחקי האותיות" והמהות שמסתתרת בתוכם. המעבר מ"בריחה" ל"בחירה". האדם שמצוי במצב של "בריחה" יש בידיו, מן הסתם, פחות אפשרויות בחירה. מצב הבריחה מצמצם את תחושת היכולת להשפיע לטובה על המציאות והמיקוד העיקרי של תשומת הלב באותו זמן הוא על הצורך לברוח ולהתרחק מדבר מה. המשאבים של האדם, היצירתיים שלו, יכולתו להתגמש, לשנות ולהשתנות מרוכזים אז סביב מעשה הבריחה ובכך, במידה רבה, "מתבזזים" לכיוון שפחות מעניק לאדם את היכולת לרפא את עצמו ולשפר את מצבו.

כאשר האדם מצליח לעבור מעמדה של "בריחה" לעמדה של "בחירה" חלק גדול מחוסר האונים והבלבול שאופייניים מאד לחוויית החרדה מפנים את מקומם לתחושת מסוגלות להשפיע על המצב המדובר ולו משום הטיית המשאבים לכיוון שפחות "נלקח" ויותר "משפיע ומשנה". לכל הדעות טוב לו לאדם יותר, במרבית המקרים, להיות "בוחר" מאשר "בורח" ובכך לשנות את הנראטיב המאוד נפוץ בחוויית החרדה, נראטיב של "אין לי כל דרך לשנות את העניין הזה", נראטיב שאינו יותר מנראטיב שמתרגלים אליו, ולאז דווקא תיאור מדויק של מה שקיים באמת.

כאשר היצירתיות הרגשית נוכחת יותר באדם, הוא יכול להעניק

לעצמו, על ידי התנסות חוזרת בה, את התחושה הפנימית הנעימה

והמשחררת של היכולת ליצור, לשחק, "ללוש" את הרגשות בדרכים

מגוונות ולהפוך דרמה מכבידה לאירוע הרבה יותר קליל ומשחרר.

מצד שני, למרות שזה נשמע טוב ומיטיב להיות יותר בעמדת בחירה מאשר בריחה, אין זה תמיד פשוט לעשות את המעבר הזה, עקב הנוכחות האינטנסיבית של החרדה, שפעמים רבות משתלטת על תשומת הלב באופן מהיר ובלתי מתפשר. באותם רגעים, כך נדמה

לנו, אין לנו ממש אפשרויות בחירה. אנחנו מוצאים את עצמנו "בורחים" אל החרדה ללא התנגדות, ללא ויכוחים וללא תהיות אם זה הדבר היחיד שיש ביכולתנו לעשות. החרדה, מהבחינה הזו, "מפתה" אותנו למהר ולשהות בתוכה, למהר ולברוח אל המסרים המלחיצים שלה ואנחנו, מבלי לשים לב לכך, נענים לה "בחפץ לב".

כדי לעבור יותר פעמים למצב של "בחירה" ופחות למצב של "בחירה", כלומר למצב של טרנספורמציה והשפעה על המציאות ופחות למצב של בריחה אל הדאגות, הסטרס והמתח, הדרך הפסיכו-קריאטיבית מציעה, בראש ובראשונה, את הכלים המרכזיים שלה, כלים שדרכם יכול האדם לטפח ולחזק את "שרירי הבחירה" שלו, שכלל שאלה יהיו יותר פעילים ונוכחים כך אופציית ה"בריחה" תלך ותצטמצם. כלים אלה מצויים בתוך המשולש הפסיכו-קריאטיבי, הגברת אהבה עצמית, צמצום ביקורת עצמית מוגזמת והגברת יצירתיות רגשית.

כאשר אדם מתרגל אהבה עצמית, מיישם אותה ומסייע לעצמו לחוות אותה בתדירות הולכת וגדלה, כך הוא יוצר קשר נרחב יותר עם החלקים הבריאים בנפשו, חלקים שמתעוררים יותר ככל שהמרחב הפנימי מכיל יותר תחושה של אהבה וחמלה עצמיים. מתוך אותה אהבה עצמית יכול האדם להעצים את היכולת להאמין בעצמו ומשם גם ביכולתו ובזכותו לבחור יותר מאשר לברוח. אהבה עצמית היא המנוע הפנימי שמכוון את האדם לשאול ולחפש דרכים חדשות להתמודד עם מצב נתון, דרכים שעצם התנועה כלפיהן מהווה כבר סוג של בחירה.

כאשר אנחנו מצמצמים את הביקורת העצמית המוגזמת שגם מביאה עמה פעמים רבות רגשי אשמה ועוברים יותר ממצב של "אני לא בסדר" לתחושה של "אני דווקא די בסדר עכשיו למרות תחושות כאלה או אחרות", גוברת באדם היכולת לתמרן, לשנות, לנסות ולהתנסות. הביקורת העצמית המוגזמת היא הסיבה לכך שאנחנו נוטים להיתקע בדפוסי חשיבה והתנהגות שאינם מיטיבים איתנו. ככל שהיא מצטמצמת מתפנה בתודעת האדם מקום לחידושים, לבדיקה מחודשת ולנכונות למעשים אמיצים והרפתקניים שלא התאפשרו כאשר הביקורת הפנימית הייתה נוכחת מדיי.

המסר הראשון אליו הדרך הפסיכו-קריאטיבית מתייחסת הוא

שחרדה היא למעשה סוג של בריחה. כאשר האדם חרד הוא נתפס,

די מהר, לעמדת חולשה וחוסר אונים שאינה קשורה לנושא או

לסיבה שבעטיים הוא חרד.

כאשר היצירתיות הרגשית נוכחת יותר באדם, הוא יכול להעניק לעצמו, על ידי התנסות חוזרת בה, את התחושה הפנימית הנעימה והמשחררת של היכולת ליצור, לשחק, "ללוש" את הרגשות בדרכים מגוונות ולהפוך דרמה מכבידה לאירוע הרבה יותר קליל ומשחרר. במקום כזה אותם "שרירי בחירה" מתעצמים ומקבלים מרחב מעולה לתרגול ולהתנסות. ככל שהאדם פוגש יותר את עצמו ורגשותיו דרך תנועה יצירתית הוא גם פוגש אז, אולי באופן המדויק והזמין ביותר, את יכולתו להעדיף את אופציית הבחירה על פני אופציית הבריחה.

וכך קורה: כשאנחנו "בוחרים" יותר אנחנו "בורחים" פחות, ולהיפך. החרדה מביאה עמה דרמה של "בריחה" וככל שתעמוד מולה האופציה של ה"בחירה" כך גם מנגנון החרדה יצטמצם. ✱



חיבור לתשוקה / צירה בוטרייט

שיר שנכתב ברגע בהשראת צפייה בזומים פסיכו-קריאטיבים

להאמין לתשוקה

ללכת איתה

גם אם זה

מוזר

כשאנשים יצביעו

עלייך

תדעי שאת בדרך

הנכונה

נאמנה לעצמך

לזיק שבך

שחיכה שתסירי

ממנו את כל

האבק שצברת

עד שהגעת

אליו

מעכשיו פשוט

תהני....



אימון פסיכו-קריאטיבי: רגשות נענים היטב למשחק / ד"ר פינקי פיינשטיין

האימון הפסיכו-קריאטיבי הוא אחד התוצרים המשמעותיים של הדרך הפסיכו-קריאטיבית ומהווה חידוש מרענן בנוף הטיפול והאימון הרגיש לסוגיהם. האימון הפסיכו-קריאטיבי נשען על ההכרה שאחד הדברים החשובים והמהותיים ביותר לבריאותו הנפשית (כמו גם הגופנית) של האדם הוא חיבור וגישור בין ה"פסיכו" לבין ה"קריאטיבי", או, במילים אחרות, בין ה"פנים" וה"חוץ" או בשפת הרפואה הסינית, בין ה"יין" ובין ה"יאנג".

האימון הפסיכו-קריאטיבי מבוסס על שילוב שיחה פתוחה ותרגילי כתיבה פסיכו-קריאטיביים אותם המאמן בוחר ויוצר תוך כדי תהליך המפגש, אותם תרגילים מהווים הן אמצעי אבחוני מצוין והן אמצעי טיפולי שמעצים את כוחו של המאמן לפלס את דרכו לעבר הריפוי שלו, כזה יימצא מתוך תוכו תוך כדי תנועה. המאמן הפסיכו-קריאטיבי מיומן בזיהוי אינטואיטיבי של מידע חיוני מתוך תרגילי הכתיבה ואת המידע הזה הוא מנגיש למאמן הן על ידי הסברים והן על ידי מתן תרגילים נוספים שמאפשרים העמקה בנושאים שיש חשיבות לעבד אותם ולפתוח את המידע הרגשי שמסתתר בתוכם.

התרגיל הפסיכו-קריאטיבי, שפירוט נרחב שלו יתואר במאמרים עתידיים, מעניק למאמן סוג של "מרחב משחקי" שבו הוא מניע את התודעה שלו להתמודדות עם שאלות רגשיות תוך כדי כתיבה אותה הוא מתבקש לעשות, כסוג של "משחק" שבו עצם ההשתתפות והזרימה חשובים יותר מהתוצאות עצמן. למעשה, ככל שהמאמן מצליח להביא את המאמן לעשות את התרגילים באווירה יחסית קלילה ומשחקית, כך התוכן הרגשי שנחשף ומתגלה דרכם עמוק יותר, משמעותי יותר ומסייע יותר בתהליך האימון.

כאמור במאמר קודם, הדרך הפסיכו-קריאטיבית מתייחסת לרגשות ככאלה שהשפה המקורית והמרכזית שלהם אינה "שכלית" או אפילו "הגיונית" אלא יותר קשורה לתנועה יצירתית לא לינארית ולא מתוכננת, תנועה שחלק חיוני מאד באווירה שבה היא מתקיימת הוא המשחק.

רגשות נענים היטב למשחק וזו אולי אחת לסיבות שבני האדם אוהבים לשחק. באותה נשימה אפשר לציין את העובדה שעם התבגרותו של האדם הוא נוטה לשחק פחות ואולי הדבר מתרחש ממש במקביל לכך שהתפתחות האדם הממוצע כרוכה פעמים רבות בהתרחקות מעולמו הרגשי והישענות יתר על עולמו ההגיוני-שכלתני.

וכך קורה, שבמהלך האימון הפסיכו-קריאטיבי, בו עולים תכנים רגשיים מגוונים, כולל כאלה שנתפסים, ולא לחינם, כ"חשובים" ו"רציניים" משום הקשר שלהם למצוקה אנושית, לקושי, לכאב ולתסכול, אנחנו מניעים את התהליך למקום שיכול תחילה להיתפס כפרדוכסלי. אנחנו מביאים, באימון הפסיכו-קריאטיבי גישה כביכול "לא רצינית" מבחינת האוריינטציה המנטאלית של המאמן, אותה הוא מבקש גם להקנות למאמן למרות ויחד עם הקושי שהוא מביא לפגישה.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מבקשת להעניק למאמן וגם למאמן את סביבת העבודה המותאמת ביותר לתהליכי שינוי וטרנספורמציה רגשית, סביבה שלא רק דוברת את השפה הרגשית באופן קרוב למקור שלה, אלא גם מאפשרת לייצר את מה שנחוץ מאד בהתמודדות עם קושי רגשי – תנועה של רגשות מהמקום התקוע והכואב בו הם נמצאים למקום דינמי ומשוחרר יותר, שמאפשר ביטוי רחב ועמוק יותר של תכנים שלשמם הגיע האדם לבקש סיוע.

המשך בעמוד 30



שיר מאומנת / צירה בוטרייט

מאומנת

מאז ומתמיד

לחייך ולרקוד

מאומנת

ויודעת להגיד

מה לי טוב

מאומנת

ועדיין לומדת

איך בכל זאת

לגדול



הסביבה הזו, הסביבה הפסיכו-קריאטיבית, לוקחת את הכאב, הקושי והתסכול ומניעה אותם לעבודה שמובילה את המאומן לזרימה יצירתית, דרך מילים כתובות, של המטען הרגשי אותו הוא נושא ושעמו הוא מתמודד.

למעשה, אנחנו מאמינים שחלק ניכר מהשינוי והריפוי שבאים לידי ביטוי באימון פסיכו-קריאטיבי נובעים מהנעת האנרגיה הרגשית האצורה בתוך בעיה לעבר מרחב ידידותי ומאפשר יותר עבודה, מרחב שבו המשחק והיצירה בעזרת הרגשות הופכים את האווירה התקועה ואף חסרת אונים לאווירה שיש בה דינמיקה חיונית בין הסיפור הנפשי של האדם לבין הביטוי החיצוני המידי והחופשי יחסית, לו הוא זוכה דרך ביצוע התרגילים.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מבקשת להעניק למאמן וגם למאומן את סביבת העבודה המותאמת ביותר לתהליכי שינוי וטרנספורמציה רגשית...

עצם ההנעה של המטען הרגשי למרחב שיש בו יותר משחק ואף הפתעות, שמתגלות ככל שהמשחק משתפר ונהייה קל יותר, מהווה, לתפיסתנו, חלק מהפתרון שמשחרר את האדם מתשומת לב "הגיונית" מוגזמת לבעיה לתשומת לב שיש בה יותר משחק ותנועה. חלק ניכר מעצם הבעיה מצוי בסוג של "אי הבנה תרבותית" שגוררת את האנשים להתמודדות שכלתנית מדי עם הקונפליקטים שלהם, התמודדות שאפשרויות ההצלחה שלהן נמוכות מאד, כאמור, עקב ניסיון לדבר ולתקשר עם הרגשות בשפה שלא ממש מוכרת להם.

רגשות נענים היטב למשחק וזו אולי אחת לסיבות שבני האדם אוהבים לשחק. באותה נשימה אפשר לציין את העובדה שעם התבגרותו של האדם הוא נוטה לשחק פחות ואולי הדבר מתרחש ממש במקביל לכך שהתפתחות האדם הממוצע כרוכה פעמים רבות בהתרחקות מעולמו הרגשי והישענות יתר על עולמו ההגיוני-שכלתני.

תופעה זו מסבירה, ככל הנראה, חלק לא קטן מהקשיים הרגשיים אותם אנשים נושאים עימם ולא פחות מזה – את הקושי הניכר להתמודד עם בעיות רגשיות שונות שמשקפות, ככל הנראה, את העובדה שהאדם ממעט להעניק לעצמו את מרחב הביטוי, העיבוד, הפורקן והשחרור האידיאלי לרגשות – דרך צורות משחק שיאפשרו לאותם רגשות לנוע ופחות להיתקע במקומות בהם ההיגיון לא מצליח לסייע להם להגיע למקום הרמוני ונעים יותר.

האימון הפסיכו-קריאטיבי מבוסס על שילוב שיחה פתוחה ותרגילי כתיבה פסיכו-קריאטיביים אותם המאמן בוחר ויוצר תוך כדי תהליך המפגש, אותם תרגילים מהווים הן אמצעי אבחוני מצוין והן אמצעי טיפולי שמעצים את כוחו של המאומן לפלס את דרכו לעבר הריפוי שלו, כזה ימצא מתוך תוכו תוך כדי תנועה.

המיומנות המיוחדת של המאמן הפסיכו-קריאטיבי כרוכה בין השאר בטיפוח היכולת "לשחק ברצינות" תוך הנעת המידע הרגשי שנחשף בעת מפגש האימון, גם כזה שיש בו כאב משמעותי, לעבר תנועת כתיבה רגשית שיש בה אלמנט משחקי, אלמנט שמעביר את האדם מניסיונות אובססיביים כושלים להבין את תחושותיו בכלים הגיוניים לתנועה של עבודה זורמת עם הרגשות שלו, גם כאשר אין הוא מבין בדיוק מדוע ולאן זה יכול להוביל.

במרחב הפסיכו-קריאטיבי המיוחד שנוצר בעת אימון פסיכו-קריאטיבי (כמו גם בעת סדנת ציור אינטואיטיבי) נוצרת, אם כן, אווירה מיוחדת עם "חוקי משחק" שמאפשרים לתהליך רגשי להתקיים באופן שמותאם לתנועה הטבעית יותר של רגשות.



עת לכתוב / אלה צירולניק

אני - עצמי...

גם אתה - עצמך...

יש אנרגיית ים...

יש אוויר, אדמה...

יבשה.

החיבור הוא האש,

כי זה כך מתבקש.

אמונה מתדלקת,

האהבה מחזקת.

שבת של שירה,

חצייה של הים...

ישנה ציפייה,

לעולם מושלם.

הפחדות מבחוץ...

זה ממש לא תירוצ,

פנימיות חזקה,

תבריה מכה!

כולנו "שלל",

כל אחד אומלל...

נתחזק יחדיו,

רק אם נאהב.

אז תחזיקו חזק

ב ס ע ר ת ה א ב ק...

אם יגיעו גם מים,

נתחזק כפליים!!

עם יין וגם יאנג,

כל אחד יכול!

בתוכנו כוחות,

ננצח הכל!



מי ומה אני / שיר כוכבים

סיפור פסיכו-קריאטיבי

שבוע שעבר הוא בא איתי לטקס לבנה מלאה.

יש משהו באור הלבנה כשהיא מלאה אני מרגישה מתיקות.

הלב והראש מדברים ומסכמים שמשהו קורה.

האינטואיציה מסמנת V.

אני פוסעת על שביל התקווה.

יש לי חזון, אומר הלב שימי אותי בכל מקום ותבחני מה אני רואה.

אני שמחה שיש לי שותפים אינטואיציה והלב. צמד חמד.

אז... האיש הזה שמחזיק את היד שלי ונראה מרוצה וגם אני.

כבר סיפרתי לו שאני רוצה להתאהב שאני רוצה קשר יציב, ארוך טווח.... אהבה.

אז את רוצה אומר הטורף וצוחק

קול פנימי אומר "אל תתלי תקוות שוא". אני מזהה טורף פנימי ושמה אותו בצד.

אני מתלהבת מהרעיון שהוא בכלל כאן איתי. כשהזמנתי אותו הזכרתי שטקס הוא חגיגה. יכול להיות כמו צפיה בהצגת תאטרון. הצצה לחלון של השכנים. אני לא יכולה לא לקוות, התקווה איתי תמיד.

פתיה מאמינה לכל דבר אומר הטורף.

ואומרת בסדר ומשתיקה אותו.

בסוף הערב אנו נפרדים וקובעים להפגש שוב.

מתי ואיפה עדין לא יודעים אבל קבענו ש...

אני מדמיינת אותנו מדברים על דברים שחשובים לנו, על עצמינו.

אני מספרת שאני רוצה משמעות

משותפת, אני מוכנה לבנות אותה תוך

כדי אני רואה את המציאות שני רואה את המציאות שכבר בניתי וכבר הנחתי את אבן הפינה והוא רץ אחרי פרנסה.

למרות שמצב הפיננסי טוב למדי.

רק שהאיש הזה לא נעצר להבין ולחקור ולבדוק מה הוא בא לעשות כאן, בוא בא לעשות כאן, בשביל מה הוא חי.

הנשמה מסמנת לי להתעסק במה אני באתי לעשות. וזה לא לשנות את מסלול חייו של משהו.

אני כן משתפת מה אני רוצה ומובילה למקומות שיקרים לליבי.

הטורף משמיע קולו ואת הסיסמאות שלו.

יש לי סבלנות.

בפגישה נוספת אני מעירה שיחה

שהנושא שלה: באיזה עולם אנו רוצים לחיות.

בעולם שלי אני מחברת רוח ופיזי ולכן החיים מעניינים מרתקים

לשם אני רוצה להוביל אותנו ולא רוצה

להיות דעתנית, לוחמנית.

אחרי שאני מספרת איך אני רואה חיים הרמוניים, אני מתקרבת אליו לבדוק מה מצב השמחה שלו?

חשוב לי לבדוק ולהיות נוכחת, ובכלל מה מצב השמחה שלי והאם ויתרתי

עליה

או מסרתי אותה לזוגיות ולקשר הזה שאני כל כך רוצה.

אני קשובה לא מאבדת את הדרך.

הביקורת אומרת: את סוג של קרציה.

אני מסכימה לקחת על עצמי תפקיד.

אני שואלת את עצמי על מה היית מתפשרת?

על כלום!

כי מה זו פשרה? האם חייבים להתפשר? האם פשרה אומרת ויתור.

או שזו פריצת דרך להתחברות מחדש.

אני בקשר זוגי רוצה תמיד לבחון את הקיים.

קרציה כבר אמרתי!

אז מי אני?

הנאשמת השופטת

אימון פסיכו-קריאטיבי המשך מעמוד ...

חלק משמעותי ב"משחק" שמתקיים באימון פסיכו-קריאטיבי הוא מקומן המשמעותי של אי הודאות והפתעה בתוך מה שמתחולל בעת שעת אימון שכזו. המאמן הפסיכו-קריאטיבי מגיע למפגש ללא כל תכנית וללא כל ניסיון להיזכר מה היה בפגישות קודמות. לכן גם אינו מתכוון לפגישה ואינו מציב לעצמו כל מטרה לפני תחילתה.

המאמן הפסיכו-קריאטיבי מגיע גם הוא על מנת "לשחק" כאשר המשחק הזה אינו מפחית את אופי ועצמת הרגשות שניתנים לביטוי ולעיבוד בעת המפגש, אלא בדיוק להיפך. אי

עצם ההנעה של המטען הרגשי למרחב שיש בו יותר משחק ואף הפתעות, שמתגלות ככל שהמשחק משתפר ונהייה קל יותר,

מהווה, לתפיסתנו, חלק מהפתרון שמשחרר את האדם מתשומת לב "הגיונית" מוגזמת לבעיה לתשומת לב שיש בה יותר משחק ותנועה

ודאות והפתעה הם חלק מהמרחב הנכון יותר לרגשות להתבטא ולזרום וכל ניסיון להכניסם מהר מדיי ומוקדם מדיי למסגרות שמצמצמות אי ודאות, הפתעה ותנועה של משחק יגרמו לרגשות להיסגר ולהתבטא באופן הרבה יותר סלקטיבי ו"בטוח".

וכך קורה, כאשר המאמן משתף את הסיפור הרגשי שלו, שומר המאמן על "ראש פתוח" להפתעות אותן יחוש תוך כדי הקשבה. ברגע מסוים, אותו הוא לומד לזהות בתקופת הכשרתו, חווה המאמן, תחושה חזקה שיש להתעכב להרחיב נושא מסוים שנכלל בשיתוף של המאמן.

את התחושה הזו המאמן אינו מנסה לברר דרך ה"היגיון" שלו אלא מוליך אותה להצעת תרגיל פסיכו-קריאטיבי שאותו המאמן יעשה באותו שלב. התרגיל הזה יעניק לסיפור הרגשי מרחב של משחק להתבטא וגם להתברר, בעוד תנועת הכתיבה בתרגיל מובילה את המאמן "לשחק" עם הגירוי שהעניק לו המאמן, וככל שהוא מצליח לעשות זאת מתוך הלך רוח של משחק ופתיחות, כך המידע הרגשי שהוא יצליח לבטא בתרגיל יהיה עמוק יותר ומשמעותי יותר.

וכך, מבלי לנסות לשמור על תוואי ליניארי ואחיד בתכנים ובכיוון השיחה במהלך האימון "מבלים" המאמן והמאמן בסוג של "טיול" שתנועתו לא צפויה והיא מוכתבת במידה רבה על ידי האינטואיציה של המאמן כמו גם על ידי תוצרי המשחק שמתרחש תוך כדי תנועת המפגש.

ההנחה היא שצורת פעילות אימון שכזו מאפשרת מצד אחד למידע רגשי רב לקבל ביטוי ולהשתחרר מהמקום בו הוא אצור ותקוע ובו זמנית לנוע בין המאמן והמאמן מבלי להיקלע למצבים גרגסיביים ותלותיים מדיי מצד המאמן, הדבר מתאפשר משום שלאורך כל תהליך הפגישה המאמן מעורב בשיתוף הסיפור הרגשי שלו דרך משחק אקטיבי, שמאפשר לרגשות שלו להתבטא באופן יצירתי ואותנטי ללא מעורבות מוגזמת של מרכיבי היגיון וביקורת, שהם כנראה הגורם המרכזי שמוליך את האדם לרגסיה ולתחושת חוסר אונים מול התנועה הרגשית הלא לינארית, שמתקיימת בתוכו. זו תרומת המשחק באימון הפסיכו-קריאטיבי וזה גם אחד מסודות כוחו של תהליך זה לסייע לאנשים ללמוד כיצד לסייע לעצמם טוב יותר. ✨



כסף / צירה בוטרייט

שיר שנכתב ברגע בהשראת צפייה בזומים פסיכו-קריאטיבים

כסף הוא כלי

הוא נותן אהבה

על ידי

העברת מתנות

מאחד לשני

באהבה

אל לנו

להקדיש אותו

כמתנה

עצמה



לעגון אל העונג / מורן זילבר

עוגן

עוגנים

נעגן בנמל חיבור לקרקע

נינסוק בנירוונה לעונג ההוויה

ננוע בין עוגן לעונג

נתקרקע ונעוף

שוב ושוב

תנועה שמניעה

אנרגיה תקועה

ואז רגע שקט

נגיעה

אתמול מחר עכשיו

ומעל הכל חיבור

אמת אחת

אהבה

ציור אינטואיטיבי: ראשית הדרך הפסיכו-קריאטיבית / ד״ר פינקי פיינשטיין

הציור האינטואיטיבי הוא הטכניקה והמיומנות הראשונה שסללה את הדרך לשפע תגליות, תובנות וכלים שמאפיינים את הדרך הפסיכו-קריאטיבית. ציור אינטואיטיבי הוא הביטוי הפחות מילולי ופחות "הגיוני" משאר הביטויים הפסיכו-קריאטיביים שמזכרים במאמרים האחרים ולמעשה משקף את הפעילות הלא מודעת הענפה שמתרחשת בכל תהליך פסיכו-קריאטיבי.

אפשר במידה רבה להתייחס לציור האינטואיטיבי כאל "דרמה חיובית" וככל שהוא יותר משמש כזה כך השפעתו רבה ומשמעותית יותר. הציור האינטואיטיבי מאפשר ביטוי רגשי נרחב ביותר שלא מוגבל מבחינת עוצמה, תוכן וצורה. אופן הפעילות של ציור אינטואיטיבי מעניק לאדם הזדמנות, נדירה ביותר, להביא לידי ביטוי כל תחושה, כל רגש וכל חוויה, גם כאלה שנתפסים כ"מאד קיצוניים" או "לא ראויים" או "לא אנושיים" ואף "מעוותים" או "דוחים".

מהבחינה הזו מהווה הציור האינטואיטיבי טכניקה מצוינת לעיבוד, פורקן וניקוז רגשי, שיעיל בהרבה על כל ניסיון לבטא או לשחרר רגשות באופן מילולי. כאשר הציור האינטואיטיבי מתבצע באופן הנכון, מוצא עצמו האדם במרחב שמאפשר לו להעביר את המטען הרגשי שבו לכדי ביטוי יצירתי חופשי, נטול ביקורת, שיפוטיות או ניתוח. מרבית התכנים הרגשיים שמתבטאים תוך כדי תנועת היצירה האינטואיטיבית-צבעונית כלל אינם מודעים או שהופכים מודעים רק לאחר זמן מה.

בעוד שיצירתיות נתפסת בדרך כלל כיכולת מאד נדירה וקשה למימוש, תפיסה שמפרידה בין מרבית בני האדם ובין היצירתיות הטבעית שלהם, היצירתיות הרגשית מזמינה את האדם לגלות שהוא עתיר כישורים יצירתיים מעצם היותו אדם ושדרך תרגול חוזר הוא יכול ... "להרוויח על הדרך" חוויות שחרור וריפוי רגשי.

אך החשוב מכל הוא "המרחב הבטוח" שאולי אין דומה לו בשום טכניקה אחרת. בציור אינטואיטיבי ניתן לבוא במגע עם תכנים טראומטיים או כאלה שבדרך כלל לא ניתן להתקרב אליהם בשל רמת ההדחקה, זאת ללא חשיפה ישירה שעלולה לגרור חרדות גדולות וסגירת האפשרות להתקרב לאותם תכנים. ציור אינטואיטיבי, כאשר מגיע לרמת פעילות טובה, מאפשר לאדם "לטייל" במרחבי הנפש שלו תוך כדי תנועה שיש בה משחק, יצירה וביטוי רגשי לא מודע, ותוך כדי הטיול הזה "לפגוש" ולבטא תכנים שבדרך אחרת לא יכולים להתבטא או שיהיו כרוכים בכאב ובסבל גדולים מדיי.

ציור אינטואיטיבי הוא ראשיתה של הדרך הפסיכו-קריאטיבית משום היותו מייצג באופן בולט את חשיבות מעורבות מה שמכונה "מוח ימין" בחיי האדם. ציור אינטואיטיבי מאפשר לאדם לפגוש את הגשר הפסיכו-קריאטיבי ברמה מידית, תוך כדי חוויה של משחק, תנועה, הנאה ושחרור, ללא מעורבות רבה של תהליכי חשיבה "הגיוניים". הציור האינטואיטיבי מתבצע מתוך השראת תנועת יצירה ספונטנית שלא עוקבת אחרי תכנית מוקדמת של איך ומה לצייר ושלא מתכוונת להוציא תחתיה תוצאה "טובה" או "מיוחדת".

כאשר מגיעים לחוויית החופש והשחרור שמגיע בתוך תנועת היצירה הספונטנית של הציור האינטואיטיבי פוגשים "רגעים פסיכו-קריאטיביים" מענגים ומשחררים, בהם רגשות נעים באופן חוזר ונשנה אל הביטוי היצירתי שאינו מגביל אותם ושאינו מעכב אותם בשום צורה של בקרה או בדיקה לגבי הרלוונטיות שלהם, העוצמה שלהם, הנכונות שלהם או הלגיטימציה שלהם להתבטא. היעדר פרשנות או הסברים לגבי התכנים שבאים לידי ביטוי

במהלך הציור האינטואיטיבי מאפשר לאותו "מרחב בטוח" לספק לאדם את הדרך להניע מגוון תחושות ורגשות שהיו תקועים וסבוכים בו, למקום שיש בו חופש הולך וגדל להתבטא מבלי שהדבר יחולל כל פגיעה, עלבון או מפגש לא נוח עם רגשות לא נעימים.

הציור האינטואיטיבי הוא ראשיתה של הדרך הפסיכו-קריאטיבית דווקא משום היותו מרחב לביטוי "ראשוני" נטול מעורבות של ניתוח הגיוני או הסברים. הדבר מסמל תפיסת עולם פסיכו-קריאטיבית שגורסת שסדר הפעולות הנכון והבריא יותר לאדם הוא זה שמתחיל מהחוויה, מהתחושה ומהפעולה היצירתית עוד לפני ש"מבינים מה עושים". תפיסה זו גורסת שהאינטואיציה האנושית קודמת לחשיבה ההגיונית והיא מספקת לאדם מידע והכוונה משמעותיים עוד לפני שהאדם מספיק לחשוב, לבדוק, לנתח או לנסות להבין דבר מה.

בציור האינטואיטיבי האדם לומד "לדבר" את הרגשות שלו דרך צבעים ותנועת היד איתם. העבודה הספונטנית והזורמת עם הצבעים מאפשרת דינמיקה רגשית שמעניקה לרגשות את הניתב להם הם זקוקים: נתיב של זרימה ובריאה.

הדרך בה התרבות האנושית התפתחה צמצמה עד מאד את מקומן של האינטואיציה והיצירתיות הספונטנית באדם והחליפו אותם בחשיבת יתר, הססנות, התלבטות והישענות יתרה על "מה שבטוח" או מה שכביכול "הגיוני". הדרך הפסיכו-קריאטיבית מבקשת לבשר לאדם שגישו זו היא למעשה גישה "לא הגיונית" שנשענת באופן מוגזם על חלקים מסוימים בכלים המנטאליים (חשיבה "הגיונית") תוך צמצום ואף ביטול מתמשך של הביטוי והתרומה של חלקים אחרים, כמו אינטואיציה ויצירתיות טבעית.

הציור האינטואיטיבי מאפשר למקד תשומת לב בעובדה משמעותית מאד בחיי האדם: שחוויות, תחושות ורגשות הם "חומרי גלם" שיש לספק להם ערוץ ביטוי יצירתי נוח, קל וזמין ללא מעורבות יתרה של ניסיון "לסדר" אותם בכלים של היגיון לינארי. כל עוד האדם נמנע מהתנסות שכזו הוא מוצא את עצמו, באופן שגרתי, מנסה לארגן, לנהל ולווסת את עולמו החווייתי חסר הגבולות בכלים לא מתאימים, כלים בהם הוא מנסה להשיג שליטה בתחושות שלו ולמנוע מעצמו התנסויות רבות, משום שאינו מסוגל להתמודד איתן, בדרך של חשיבה רגילה.

בציור האינטואיטיבי פוגש האדם בצורה המידית ביותר שניתן להעלות על הדעת את האופציה לפעולה ולהלך רוח שיש בהם צמצום משמעותי של מידת הביקורת העצמית שלהם. למעשה ההרגל התרבותי של עודף ביקורת עצמית כל כך מושרש שהחוויה של ציור אינטואיטיבי מהווה פעמים רבות הפתעה גדולה, בשביל אלה שפוגשים אותה לראשונה. אך לא פחות מעניין הוא ההפתעה הרבה שחווים גם אלה שכבר התנסו בציור אינטואיטיבי, שכן גם הם, מאז ההתנסות הקודמת, כבר הספיקו "לצבור", שוב, רמת ביקורת עצמית מוגזמת

כאשר הציור האינטואיטיבי מתבצע באופן הנכון, מוצא עצמו האדם במרחב שמאפשר לו להעביר את המטען הרגשי שבו לכדי ביטוי יצירתי חופשי, נטול ביקורת, שיפוטיות או ניתוח.

שבכל פעם שמצליחים לצמצם אותה, לעקוף אותה ולבטא רגשות באופן יצירתי ללא המגבלות שלה, הדבר מהווה חוויה של פליאה, התרגשות ושחרור מחודשים.

בציור האינטואיטיבי יכול האדם לפגוש את מקומה החשוב של היצירתיות הרגשית בבריאות הנפש. בעוד שיצירתיות נתפסת בדרך כלל כיכולת מאד נדירה וקשה למימוש, תפיסה

המשך בעמוד 36



הקול והכל / צירה בוטרייט

שיר שנכתב ברגע בהשראת צפייה בזומים פסיכו-קריאטיבים

הידיעה שהקול

זה פשוט

הכל!!

כשהקול מגיע

עולה בי

השאלה:

רגע, מי אמר?

זה שלי?

איך נדע?

כשנשים לב

אם איתו

מגיע גם

כפתור

התשוקה!

אז בוודאי

זה הקול

וזאת

הידיעה!

שזאת הדרך

שנכונה לי.

וכך לפתע

מגיע לו

גם *האומץ*

שמתחיל את

הצעד הראשון....

והשאר מתבהר

לו בדרך



שמפרידה בין מרבית בני האדם ובין היצירות הטבעיות שלהם, היצירות הרגשית מזמינה את האדם לגלות שהוא עתיר כישורים יצירתיים מעצם היותו אדם ושדרך תרגול חוזר הוא יכול לא רק ליהנות מהמימוש והביטוי שלה, אלא גם "להרוויח על הדרך" חוויות שחרור וריפוי רגשי.

הסיבה לכך שאנשים רבים אינם פוגשים את היצירות הטבעיות שלהם נעוצה בראש ובראשונה בסוג של "אי הבנה" שמבוססת על ניסיון לבטא או לממש את היצירות בכלים "שכליים" או "הגיוניים" מכיוון שהם התרגלו, כבר מילדות, שכל דבר שיש לעשות הכרחי לערב בו מידה רבה של חשיבה הגיונית, של תכנית לביצוע ושל יכולת להסביר, בדיעבד, מה עשית, למה עשית ומה הדבר בא לבטא או להועיל.

ציור אינטואיטיבי הוא ראשיתה של הדרך הפסיכו-קריאטיבית משום היותו מייצג באופן בולט את חשיבות מעורבות מה שמכונה "מוח ימין" בחיי האדם. ציור אינטואיטיבי מאפשר לאדם לפגוש את הגשר הפסיכו-קריאטיבי ברמה מידית, תוך כדי חוויה של משחק, תנועה, הנאה ושחרור, ללא מעורבות רבה של תהליכי חשיבה "הגיוניים".

הדרך הפסיכו-קריאטיבית מבקשת להדגיש בפני בני האדם את חשיבותה של היצירות בבריאות הנפשית וכן בכל תהליך צמיחה ושינוי שניתן להעלות על הדעת. כל עוד האדם אינו מכיר ומזהה את היצירות הרגשית שלו, זו שזורמת בעונג ללא כל צורך ב"כישורים מיוחדים" ושאינה נתונה לדרישה ל"תוצאות טובות" הוא מונע מעצמו את הביטוי ההולם והטבעי של עולמו הרגשי, ביטוי שלעולם לא יהיה שלם כל עוד אינו מתבטא גם באופן יצירתי. את המסר הזה, לגבי מקומה וחשיבותה של היצירות בכלל, ושל ביטוייה הנגיש והמרפא כאשר היא "יצירות רגשית" בפרט, מעביר יותר טוב מכל הציור האינטואיטיבי.

בציור האינטואיטיבי האדם לומד "לדבר" את הרגשות שלו דרך צבעים ותנועת היד איתם. העבודה הספונטנית והזורמת עם הצבעים מאפשרת דינמיקה רגשית שמעניקה לרגשות את הנתיב להם הם זקוקים: נתיב של זרימה ובריאה. כל צבע מהדהד רגשות באופן קצת אחר וכאשר העבודה מתקיימת עם מגוון צבעים כך גם מגוון רגשות מגיעים לידי ביטוי ואף הופכים, יחדיו, לסוג של "קונצרט ביטוי ריגשי" מווסת, מהנה ומשמח.

חווית הציור האינטואיטיבי מדגישה בפני האדם את החשיבות של "לחוות ולהתבטא מבלי להבין" ובכך גם משחררת את האדם מנטיות אובססיביות שנובעות, למעשה, ממצב בו רגשות נותרים תקועים במקום בו קיים ניסיון בלתי פוסק להשתיק אותם, לצמצם אותם, להתכחש אליהם ולהימנע מהם. הציור האינטואיטיבי משחרר את האדם מהכבלים שכרך סביב עצמו וסביב הביטוי האותנטי שלו, מעניק לו הזדמנות לפגוש את עצמו ואת הביטוי הטבעי שלו ממקום של חמלה, חיבה עצמית ואף אהבה עצמית.

הציור האינטואיטיבי הוא הדרך הגולמית, הראשונית והמענגת לתרגול והתנסות ב"גשר הפסיכו-קריאטיבי" והוא הכלי שמעניק לאדם את ההזדמנות לפגוש את עצמו ואת הסיפור האותנטי שלו ללא חשש מביקורת, שיפוטיות או לעג. זהו חופש משמעותי שמאפיין את הדרך הפסיכו-קריאטיבית, דרך לרפא את הנפש דרך משחק, תנועה, יצירה וגילוי עצמי. ✨



עת לכתוב / אלה צירולניק

זהו, יום אחרון...
את אומרת גוד ביי,
את אומרת שלום.

זה היה מאתגר...
וכל יום הוא אחר...

זה היה כה מדהים,
זה ניקוי רעלים...

רק תתמיד, תלוי...
את חווית ת'שינוי...

וגילית כך כוחות,
שתקחי לבאות...

יש לך כח רצון!
לא הלכת עם הצאן...

כך תלכי לדרכך -
עם האהבה לעצמך!



תקועה

רוצה זרימה

נושמת לעוד שאיפה

פורשת כנפיים פיה במעופה

מפזרת אבקת קסמים במסלול
האינסוף

מרפרפת עוצמה רוך שופע

עוצמות ורכות משתלבות

מלא אהבות

זרימה

הדינמיקה של האנרגיה הנשית והגברית: המנגנון הפסיכולוגי-רוחני של הדרך הפסיכו-קריאטיבית / ד״ר פינקי פיינשטיין

בדומה לחלוקה המסורתית והמוכרת של הרפואה הסינית, את הקיום לכזה שמורכב משני כוחות מרכזיים, "יין" ו"יאנג", שרמת ההרמוניה ביניהם קובעת, לפי מסורת זו, את האיזון הכללי ואת בריאותו של האדם, הדרך הפסיכו-קריאטיבית מזהה שני כוחות עיקריים שמשפיעים על בריאותו הנפשית של האדם כמו גם על הקבוצה והחברה, כוחות שמיוצגים על ידי שני המינים, זכר ונקבה.

תפיסת העולם הפסיכו-קריאטיבית גורסת שהתכלית האנושית הגבוהה, האתגר המרכזי שעומד בפני היחיד ובפני החברה הוא התקרבות רבה ככל הניתן למצב של "הפריה" בין שני כוחות אלה, שאינו אלא מצב של שיתוף פעולה יצירתי והרמוני שמאפשר התפתחות, צמיחה, ריפוי ושינויים מבורכים.

האנרגיה הנשית מייצגת את העולם ה"פנימי" של הקיום. ואילו האנרגיה הגברית מייצגת את העולם ה"חיצוני". וכך, כל מה שקשור למשל לענייני ה"בית", המשפחה, החיבורים הרגשיים כמו גם האלמנטים הפנימיים של האדם: רגשות, רוחניות, אינטואיציה, דמיון ופנטזיה הם חלק ממה שנתייחס אליו כאל "האנרגיה הנשית". ואילו כל מה שקשור ל"חוץ" כמו עבודה, הקמה, יוזמה, חדשנות, הרפתקנות, הגנה והפעלת כוח יהיו חלק ממה שנכנה "האנרגיה הגברית". האנרגיה הגברית, ברמה המנטלית קשורה יותר להיגיון, סדר, גבולות וגשמיות.

עת תרגול ציור אינטואיטיבי נעשים מעברים מהירים בין החלק הפנימי שבאדם (רגשות, תחושות, חוויות, הקוטב הנשי) לבין החלק החיצוני של המציאות עם ביטוי יצירתי זורם, מהיר ומתפרץ (הקוטב הגברי).

מצב של "הפריה" מתקיים כאשר ישנו שיתוף פעולה הרמוני בין האנרגיה הנשית והגברית. למשל, תהליכי מימוש עצמי או מימוש באופן כללי מתחילים ב"קוטב הנשי" כסוג של רעיון, פנטזיה, חלום ומשאלה. כדי שהמטען האנרגטי הפוטנציאלי של אותו חלום יוכל להתממש ולהפוך למציאות קיימת יש צורך במעורבות של האנרגיה הגברית שתבדוק את ההיתכנות המעשית של החלום, תגייס משאבים למימושו, תבנה תכנית בהתאם לאפשרויות הקיימות ותניע את העבודה הנדרשת כדי שאותה משאלה תמצא מקומה בתוך המרחב הפיזי.

הדרך הפסיכו-קריאטיבית רואה את כל מצבי הקושי, הבעיות, הקונפליקטים, המשברים והכאב שבן האדם פוגש בחייו כקשורים ישירות למצבים של חוסר שיתוף פעולה בין הקוטב הנשי, הרחמי, המכיל והמרגיש והקוטב הגברי הבורא, המניע, המשנה והיוצר.

במצב הבריא יותר, תתקיים סוג של "תנועת מטוטלת" מבחינת מידת ההשפעה של אחד הקטבים, או תנועת ה"אנרגיה" ביניהם. וכך, יתקיים לסירוגין מצב של דומיננטיות זמנית של אחד הקטבים, שבעת המתאימה תתחלף לדומיננטיות של הקוטב האחר, וחוזר חלילה.

הדרך הטובה ביותר להמחיש את העיקרון הזה היא בהתבוננות בתהליכי הגשמת משאלות, חלומות, רעיונות ופנטזיות. הרעיון, או המשאלה נוצרים תחילה בקוטב ה"נשי" שמתחיל את התהליך. שם, בקוטב הנשי עובר הרעיון תהליך של "הריון" והבשלה, במרחבי הדמיון האינסופיים שמאפיינים את האנרגיה הנשית. במקום הזה מתפתחת התשוקה "להוליד" את הרעיון, וכל עוד המצב תקין יתפתח אותו "היריון" לקראת המימוש המתקרב שלו.

ואז, כל עוד מתקיים המצב הבריא, תנועת ה"מטוטלת" תעביר את האנרגיה של הרעיון והמשאלה אל הקוטב הגברי, שיצמצם את המשאלה מהאינסופיות שלה בדמיון לכדי תכנית מעשית, יגייס את המשאבים הנחוצים ובצעדים אמיצים של יוזמה, נחישות והרפתקנות יתחיל לממש את הרעיון הלכה למעשה.

לאחר זמן מה של תנופת עשייה, חוזרת תשומת הלב אל הקוטב הנשי ל"הערכה מחודשת" של אותה פנטזיה מקורית אל מול המימוש המתהווה. כאן נולדים הרעיונות הבאים להתפתחות מימוש החלום בהתאם להתקדמות שהתרחשה במישור ה"גברי" ובהתאם להמשך צמיחת הפנטזיה סביבו והעדכונים שלה. מכאן נוצרים "עדכונים" לצעדים הבאים במישור המעשי, אותם על הקוטב הגברי לבצע, כיכולתו, וכך תנועת המטוטלת נעה מצד לצד בדרך לבריאה והולדה מעשית ופיזית של מה שהחל כמשאלה ופנטזיה.

תנועת האנרגיה המנטלית בין הקוטב הנשי והקוטב הגברי באדם מהווה סוג של הפריה שבהכרח תוליד, כאשר תנועה זו מתרחשת באופן התקין, לביטוי יצירתי, מחדש, מעורר ומרחיב.

אותו "קשר" בין שני הקטבים, בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית באדם ולמעשה בכל דבר קיים, מהווה, לפי התפיסה הפסיכו-קריאטיבית את התשתית למה שנכנה "מצב בריא" או "מצב מאוזן" ואילו כל הפרעה בתנועת האנרגיה בין שני הקטבים תהווה את התשתית למצבים של קושי, הפרעה, פתולוגיה, כאב וחוסר איזון.

הדבר יבוא לידי ביטוי בדרך כלל בדומיננטיות של קוטב אחד לעומת צמצום ו"דיכויו" של ביטוי הקוטב השני.

אם למשל קיימת דומיננטיות של הקוטב הנשי וצמצום ביטוי הקוטב הגברי נראה מגוון מצבים בהם יש הגזמה של תשומת לב להיבטים "פנימיים" או רגשיים, רוחניים או שקשורים לפנטזיה, ללא כל ביטוי של ההיבטים האלה ברמה חומרית, ללא כל ניסיון לשלב בהם היגיון (גברי) וללא כל שילוב של גבולות שמכילים את הרוח הפנימית, מייצבים אותה ומעניקים לה מרחב בטוח לביטוי ופריחה.

דומיננטיות של הקוטב הגברי לעומת הנשי תתבטא למשל בניכור כלפי עולם הרגש, ניסיון לכפות תפיסת מציאות "הגיונית" בלבד, צמצום הספונטניות, הזנחת הצורך בעונג, בקשר, במנוחה, בשעשוע ובחיבורים רוחניים. במצב הזה גם יכולה להתפתח אלימות לא מווסתת ולא מוצדקת עקב היעדר ההשפעה המאזנת, המרגיעה והחומלת של הקוטב הנשי.

האימון הפסיכו-קריאטיבי נשען גם הוא על יצירת איזון והפריה הדדית בין הקוטב הנשי והגברי באדם. במהלך מפגש האימון יש תנודה מתמדת בין שני הקטבים, כאשר מצד אחד מתקיימת שיחה פתוחה בה המאמן מוביל את המאומן לסוג של "טיול" בדמיון סביב הבעיה שהוא הביא לאימון (המרחב הנשי) וברגע מסוים הוא מפעיל את המאומן דרך תרגיל פסיכו-קריאטיבי שפורק אנרגיה ו"מוריד" מידע אל הקרקע, אל דף הכתיבה (המרחב הגברי) וחוזר חלילה, כתנועת מטוטלת, במהלך מפגש האימון.

הדרך הפסיכו-קריאטיבית רואה את כל מצבי הקושי, הבעיות, הקונפליקטים, המשברים והכאב שבן האדם פוגש בחייו כקשורים ישירות למצבים של חוסר שיתוף פעולה בין הקוטב הנשי, הרחמי, המכיל והמרגיש והקוטב הגברי הבורא, המניע, המשנה והיוצר.

בעת תרגול ציור אינטואיטיבי נעשים מעברים מהירים בין החלק הפנימי שבאדם (רגשות, תחושות, חוויות, הקוטב הנשי) לבין החלק החיצוני של המציאות עם ביטוי יצירתי זורם, מהיר ומתפרץ (הקוטב הגברי). המעברים האלה מתאפשרים תודות לטכניקה שמעניקה לאדם חופש זמני מהביקורת העצמית המוגזמת שלו, זו שחוצצת באופן קבוע בין שני הקטבים ומשבשת את התנועה הבריאה והטבעית של ההפריה ההדדית ביניהם.

במצב האידיאלי האדם הולך ומשתפר ביכולת שלו להניע את האנרגיה המנטאלית שלו מהקוטב הנשי לעבר הקוטב הגברי שלו, הלוך ושוב. לשם כך יהא עליו לטפח כל קוטב



שיר שנכתב ברגע בהשראת צפייה
בזומים פסיכו-קריאטיבים

אי שם

יש עוד

יש שפע

אם רק תדע

ותדעי

לשחק

ליצור

ממש ככה

כמו ילד

וילדה

תציירו לכם

עולם

שם ניתן

להרחיב

שם ניתן לבחור

בשפע שקיים

בלב

שלי ושלך

להיות פשוט

ללמוד מהעץ

ופשוט לצמוח

בנפרד, להכיר את האתגרים של הקוטב הנשי שבו ולהתמודד איתם ככל יכולתו, כמו גם עם אתגרי הקוטב הגברי. ללא טיפוח הדדי של שני הקטבים ייוותר האדם בפערים פנימיים בין שניהם, כאשר אחד הקטבים יהיה מפותח יותר ולכן גם דומיננטי מדוי.

בנוסף לטיפוח הדדי של שני הקטבים, כאמור, על האדם לטפח את יכולת הנעת האנרגיה המנטלית שלו ביניהם, שלרוב נעצרת או נחסמת, כאמור, על ידי עודף ביקורת עצמית. האנרגיה הנשית, מצידה, "מציעה" לאחותה הגברית כמה כיווני פעולה, מימוש, התמודדות שיש בהם את האפשרות להשתפר, לצמוח, לרפא כאבים ולגלות עולמות חדשים. ההצעות האלה יכולות לפגוש את האנרגיה הגברית ולהניע אותה לפעולה רק במידה ולא ייתקלו במחסומי ביקורת, ספק, חוסר אמון ופחד. את אלה על האדם ללמוד לצמצם וזהו גם הדבר שהאימון הפסיכו-קריאטיבי והציור האינטואיטיבי מאפשרים לאדם להתאמן בו ולהשתפר.

במצב האידיאלי האדם הולך ומשתפר ביכולת שלו להניע את האנרגיה המנטאלית שלו מהקוטב הנשי לעבר הקוטב הגברי שלו, הלך ושוב.

יש להדגיש את מה שלרוב לא ברור מספיק. תנועת האנרגיה המנטלית בין הקוטב הנשי והקוטב הגברי באדם מהווה סוג של הפריה שבהכרח תוליד, כאשר תנועה זו מתרחשת באופן התקין, לביטוי יצירתי, מחדש, מעורר ומרחיב. זו התנועה הבריאה של הקיום האנושי ומעבר לו, ומה שבטעות נראה, לעתים, כאירוע נדיר (הלך רוח וסגנון חיים יצירתי ומקורי) משקף, למעשה את הדרך הטבעית והלא מסובכת שנפש האדם יכולה לשאוף להגיע אליה, שכן מדובר ביכולת מולדת בה, יכולת ההפריה הפנימית, יכולת שנחסמה עקב השפעות תרבותיות שיצרו פערים בין שני הקטבים, כמו גם מחסומי ביקורת ופחדים מיותרים.

תכליתה של הדרך הפסיכו-קריאטיבית לעשות "שלום" בין שני הקטבים ולעודד טיפוח סגנון חיים של הפריה הדדית נשית-גברית שמעצימה את האדם כמו גם את החברה כולה. ✱



חוכמת חיים / צירה בוטרייט

שיר שנכתב ברגע בהשראת צפייה בזומים פסיכו-קריאטיבים

שלום הגעתי

הכל חדש לי

כאן ומסקרן

באתי לחקור,

להבין איך העולם

הזה מתנהל

הנה שאלה

ואחריה מגיע

עוד ועוד...

ונפתח לו

חלון אל המקור,

אל הידע הראשוני,

העתיק והמוכר

שמקורו בהזכרות

ובכלל לא זה.

ידע שקיבלנו

ככה בדורות

מן חוכמה עתיקה

מלאה באורות

מפעימה, מרתקת

זוהי

חוכמת החיים

שבדלתי מתדפקת....

כן

יש בי הכל

ויש בר גם

ואם נאחד

הידע יהיה

מושלם

"בשביל לדעת עלי לא לדעת"

— ד"ר פינקי פיינשטיין

להתראות בגליון הבא