

# סודות היצירותיות

## ד"ר פינקי פיינשטיין

### פרק 1 – יצירותיות: הממלכה האישית, פסגת הביטוי

#### האנושי

יצירותיות היא מרכיב מהותי בלב המנהיגות הפנימית. מידת היצירותיות שאדם מסוגל לחוות, לבטא ולהביא לידי ביטוי במציאות – היא אחת מהאינדיקציות המרכזיות לעומק המנהיגות הפנימית שלו. היכולת להנהיג את עצמי מבפנים קשורה בקשר הדוק עם היכולת לברוא מציאות מתוכי, מתוך עולמי הפנימי. להיות במגע עם המציאות הפנימית שלי, לשהות בה באופן בריא ונעים, פירושו להיות יצירתי. פירושו להיות בתוך ממלכה.

זו נקודת המוצא: להבין מדוע בכלל אני בוחר להשתמש במילה ממלכה. מדוע להצמיד ליצירותיות את הביטוי ממלכת היצירותיות על שלל האסוציאציות שהוא מעורר – מלך, מלכה, מלכותיות, ממלכתיות. כל אלה מבטאים מעמד גבוה, תחושת ריבונות, מקום של עוצמה וקדושה. אני מבקש שנתבונן בכך לעומק.

אחד הדברים שמצערם אותי כאדם שחי ונושם את היצירותיות שלו – לא רק במובן של כתיבת ספרים, ציור, הוראה או הנחיית סדנאות, אלא כחוויה של חיים – הוא המקום המצומצם כל-כך שניתן ליצירותיות במערכת הערכים של החברה האנושית. בעבורי, היצירותיות איננה מותרות; היא יסוד של בריאות נפשית, מקור לשמחה, יכולת להתחבר לאחרים, להבין את משמעות הקיום ולרפא את עצמי. היא סיבה להיותי אנושי. וכשאני רואה עד כמה מערכת החינוך, התרבות והחשיבה הציבורית מעניקות מקום דל כל כך למרכיב הזה – אני חש עצב. כי מדובר באחד המרכיבים המכריעים ביותר בקיום האנושי, מרכיב שהוא קניינו של כל אדם.

בכל אדם טמונה ממלכה אישית, פוטנציאלית. ממלכה שבה הוא המלך או היא המלכה – וזה המקום הגבוה ביותר בנפש האדם. זו פסגת הביטוי האנושי. אך לרוב איננו יודעים שהממלכה הזו קיימת בתוכנו. היא זקוקה לטיפוח, לתחזוקה, לתרגול, לאמון, לפרגון ולהזנה כדי להתקיים. כמו כל ממלכה אמיתית, גם הממלכה הפנימית דורשת השקעה. מלך או מלכה אינם מתקיימים מעצמם – משקיעים בהם, דואגים להם, מעניקים להם תשומת לב, כך גם ביצירותיות שלנו.

העובדה שאנשים משקיעים כל כך הרבה מאמץ דווקא בלצמצם את עצמם, בלוותר על תחושת המלכות הפנימית – מצערת. אך מצד אחר, היא גם מדרבנת אותי לפעול. זו הסיבה שאני יוצר קורסים, מפתח תהליכים ומכשיר מנחים שמסייעים לאנשים לגלות מחדש את המנהיגות הפנימית שלהם. אני מבקש שכל אדם יכיר בממלכה שבתוכו, ילמד לטפח אותה, להבין את האתגרים הכרוכים בקיומה ובמימושה, וירשה לעצמו להיות מלך או מלכה בתודעה שלו.

זהו שינוי תפיסתי עמוק: ממקום שבו רק ליחיד סגולה מותר להיות "מלכים" או "אמנים", אל הבנה שבכל אדם יש מלכות יצירתית ייחודית שנולדה עמו, וזו התרומה הבלתי חוזרת שלו לאנושות. לא מדובר דווקא בביטוי ססגוני או יוצא דופן לעין – לעיתים זו יצירה שקטה, אישית, פשוטה – אך היא היצירה שלך, הבריאה שלך, הילד הרוחני שלך.

להיות אדם בעל מנהיגות פנימית פירושו למצוא את הממלכה הזו – את ממלכת היצירה האישית שלך – ולחיות בה. זו איננה ממלכה שמגיעים אליה פעם אחת וסיימו. לא. זו ממלכה שמגלים אותה שוב ושוב, חוקרים, בונים, מפרקים ובונים מחדש. בממלכה הזו העבודה לעולם אינה נגמרת, משום שהיא ממלכה של יצירה. היא מבעבעת, משתנה, מתחדשת ללא הרף – כי זו מהותה.

אך תחומי ההתחדשות, פירות ההתחדשות ודרכי ההשפעה של ההתחדשות שונים אצל כל אדם. הם מבטאים את הייחוד של הממלכה הפנימית שלך, ודרכם אתה מגשים את הנתיב שלך לחיים מלאים, פוריים ובעלי תרומה. יצירתיות אמיתית, מבחינתי, אינה יכולה להתממש מבלי שתהיה לה תרומה כלשהי לעולם שסביבך.

לכן הדיון איננו רק בשאלה אם אני "מסוגל" להיות מקורי, אינטואיטיבי או חדשני. אלה מיומנויות, לא מהות. הממלכה היצירתית נועדה לשרת גם את האדם עצמו וגם את העולם שסביבו. זה תמיד מצב של ווין-ווין.

כאשר אדם מגיע אל ממלכתו, אל הבית הפנימי שבו הוא יכול לברוא ולברוא מחדש, הוא הופך למקור השראה לאחרים. היצירה שלו אינה גורמת לאחרים להרגיש קטנים, אלא להפך – היא מזמינה אותם לגדול, לחפש את הממלכה שלהם, לגלות את הניצוץ האלוהי שבתוכם.

במובן זה, הממלכה היצירתית איננה היררכית. אין בה "גדולים" ו"קטנים". אין בה אחד מוכשר ומאה אפרוריים. זהו שקר ישן. בכל אדם קיים ניצוץ אלוהי – והניצוץ הזה הוא הזרע שממנו נולדת ממלכתו האישית. מי שבוחר לחפש את ממלכתו, להשקיע בה, לטפח אותה

ולשמור עליה, מגלה בסופו של דבר את הדרך לחיים שיש בהם גם סיפוק, גם השראה וגם השפעה על הסביבה.

ברוכים הבאים לממלכת היצירות – למקום שבו אתה והיא מלכים ומלכות, לא במובן של מעמד אלא במובן של חיבור לפסגת הקיום הפנימי. ממקום זה תוכלו לברוא, לשנות, להעניק השראה ולהניע צמיחה אצל אחרים.

אין סיפוק גדול מזה – לראות את עצמך צומח, ובו בזמן לגרום לאחרים סביבך לפרוח יחד איתך.

זו יצירתיות. ובשביל זה היא כאן.

### שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מה האסוציאציות הראשונות אצלך למילה ממלכה?
2. "איך אמור לבוא לידי מימוש, אצלך, המושג "פסגת הביטוי האנושי"?
3. האם את יכולה לראות בתוכך את האפשרות לקיים ממלכה של יצירות שהיא שלך ורק שלך?
4. כאשר ממלכת היצירות שלך תפעל באופן שנראה לך נכון וזורם, מה יקרה אז בחיך?
5. אותה מלכה פנימית ויוצרת שבתוכך, איזה בקשה יש לה ממך, כרגע, לדעתך?

## פרק 2 – האם ידוע לך עד כמה אתה יצירתי?

רוב האנשים אינם מודעים לעומק למידת היצירות הטבעית שבתוכם. קרוב לוודאי שגם אתה, אם תשאל את עצמך באמת, איך יודע עד כמה אתה יצירתי, עד כמה קיימת בך היכולת לשנות כל היבט במציאות שלך, לעצב אותו בצורה חדשה, ולהעניק לו חיים שיש בהם שינוי, תנועה ותרומה לטובה. המילה "יצירות" מעוררת בדרך כלל תחושות של התרגשות, תסיסה, חיים, אומץ והפתעה. היא מעלה בנו אסוציאציות של תנועה קדימה ושל מפגש עם הלא נודע. אולם מאחורי כל אלה מסתתרת שאלה עמוקה הרבה יותר: האם אתה באמת יודע עד כמה אתה יצירתי?

ייתכן שהמשפט "אתה מאוד מאוד יצירתי כפי שאתה עכשיו" יוצר בך התנגדות או ספק. יש משהו במפגש עם ההכרה הזו שמערער על ההרגלים הישנים של התודעה האנושית. רבים מאיתנו אינם יודעים עד כמה גדולה בתוכם היכולת לברוא, ממש ברגע זה, אינספור יצירות חדשות בתחומים רבים של חייהם. יש תחומים בחיך שדרכם אתה יכול ליצור דברים שיהיו

לעזר לאדם אחד, לשניים או למאות, אבל היצירה ממתנה לך – היא שם, מתרגשת ומוכנה, ורק מחכה שתפסיק לדחות את המפגש איתה. היא רוצה שתפסיק לחכות, שתפסיק לחשוש, שתפסיק להתלבט, ותסכים פשוט להיכנס אליה. לשחק, לנסות, לטעות, להתמסר, בלי לשאול יותר מדי שאלות על לאן זה יוביל.

עצם הקריאה שלך בשורות אלה, ברגע זה ממש, היא מפגש עם היצירות הטבעיות שבך. זהו מפגש שיכול להיות חזק, מרגש ומלא הזדמנויות חדשות. העובדה שאנשים רבים אינם מודעים לכך שהם נולדו יצירתיים, ושהיצירה היא חלק מהותי מסיבת קיומם, נובעת מההכרה המוגבלת של האדם בעצמו. אנשים נוטים לשכוח מי הם באמת, מהן היכולות האמיתיות שלהם, מהן האפשרויות הפתוחות בפניהם, ועד כמה הם יכולים לשנות מציאות וליצור לעצמם חיים אחרים – בריאים, שמחים ומלאי משמעות.

העובדה שרבים אינם מחוברים די הצורך לתודעה היצירתית שלהם מסבירה תופעות רבות בחברה האנושית: תחושת תקיעות, ייאוש, תלות, חוסר אמונה בשינוי, והתרחקות מתהליכי ריפוי והתפתחות. כאשר האדם מאבד את המגע עם התודעה היצירתית שלו, הוא מאבד את החיבור למנגנון הפנימי שמחדש את חייו ומתקן את מציאותו באופן מתמיד.

**לכן אני מבקש ממך לעצור לרגע ולהישאר עם השאלה הזו: האם ידוע לך עד כמה אתה יצירתי?**

אל תמהר לענות. פשוט שאל את עצמך שוב ושוב: האם אני באמת מודע לכך? האם אני ער ליכולתי לקחת את הקיים ולשחק בו בדרכים חדשות? האם אני יודע שממש ברגע זה אני יכול לבחור דרך שמעולם לא צעדתי בה? האם אני מבין שאני חופשי פחות רק משום שאיני מאפשר ליצירות הטבעיות שלי להשתתף באופן פעיל יותר בחיי? האם אני יודע שכל שנדרש הוא מרחב – זמן, מקום, תשומת לב – שבו היצירות תוכל להתגלות ולזרום?

כאשר אתה חוזר על השאלה הזו, אל תנסה למצוא לה תשובה מיידית. תן לה להדהד בתוכך. ייתכן שהתשובה הראשונה שתופיע תהיה "לא, לא ידוע לי עד כמה אני יצירתי", וזו תשובה נהדרת. היא נקודת פתיחה מצוינת למסע. כי ברגע שאתה מודה שאינך יודע, אתה מתחיל לדעת. זהו הרגע שבו תודעה חדשה יכולה להיוולד. ככל שתחזור על השאלה הזו, שוב ושוב, תתחיל להרגיש משהו מתעורר בתוכך – מעין תשוקה שקטה, גירוי מתוק, סקרנות לגלות את מה שמסתתר מאחוריה.

בתוך המסע הזה אתה עשוי לגלות גם פחד. פחד ממימוש מלא של היצירות שלך. פחד שהופך לחיץ בין מי שאתה באמת לבין מי שלמדת להיות. זהו פחד ישן, שכיח מאוד, ואנחנו נלמד כאן להכיר אותו, לנשום אותו, ואפילו ליצור דרכו. נגלה שהפחד הזה מוגזם, לא

פרופורציונלי, ושהוא נמס בהדרגה ככל שאתה מתרגל, משחק, ומאפשר לעצמך לחוות את התשובה לשאלה הזו דרך מעשה ולא דרך מחשבה.

תודעה יצירתית מתחילה תמיד ביכולת לשאול ולשהות בשאלה. "לדעת" איננו עניין אינטלקטואלי בלבד – זו משימת חיים. לדעת מי אתה באמת, לדעת שהמציאות שאתה פוגש ניתנת לעיצוב מתמיד, לדעת שאתה מסוגל לשנות אותה כפי שמעצבים חומר רך בידיים. לדעת את כוח הבריאה הפשוט והמשעשע, החי בכך כל הזמן וממתין שתשתמש בו.

תודעה יצירתית נולדת מתוך ההכרה הזו, ומתפתחת דרך ניסויים, תרגולים, משחקים והתנסויות שמחזירים אותך שוב ושוב אל המרחב שבו הכול אפשרי. היא נבנית תוך כדי תנועה, תוך כדי חיים, ומחברת אותך אל התודעה הגבוהה והאלוהית שמפעמת בכך מאז ומתמיד – אותה תודעת בריאה שהביאה אותך לכאן ושמחכה כעת שתזהה אותה, שתשתף איתה פעולה, ושתתן לה לפעול במלוא עוצמתה דרך חייך.

ובסוף כל זה, שוב אותה שאלה מבקשת להישמע, פשוטה ובהירה מתמיד: **האם יודע לך עד כמה אתה יצירתי?**

### שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. האם אני יודע עד כמה אני באמת יצירתי?
2. האם אני מודע ליכולתי לקחת את הקיים ולשחק בו בדרכים שמעולם לא שיחקתי קודם?
3. האם אני מבין שברגע זה ממש אני יכול לצעוד בדרך שמעולם לא צעדתי בה, רק מפני שאני מרשה ליצירתיות שלי להוליך אותי לשם?
4. האם אני קולט שחירותי הפנימית גדלה ישירות בהתאם למרחב שאני מעניק ליצירתיות הטבעית שלי לנוע בתוכי ובחיי?

## פרק 3 – הממלכה שלך, הזכות שלך למלכות, החובה שלך למלכות

הנושא של יצירתיות כממלכה הוא אחד האתגרים הגדולים ביותר של מנהיגות פנימית. מנהיגות אמיתית פירושה לדעת להנהיג את הממלכה שלך מבפנים, ומתוך כך להכיר בעובדה שאתה חי בתוך ממלכה פנימית. הממלכה הזו אינה רעיון סמלי בלבד – היא מצב תודעתי. זה המקום שבו אתה נותן כבוד עמוק ליצירתיות שלך, כפי שאתה נותן כבוד למלך או למלכה.

היחס הזה אל היצירות כאל ממלכה נוגע בשורש של דימוי עצמי, אהבה עצמית, כבוד עצמי והערכה עצמית – ארבע אבני יסוד שכל יצירות זקוקה להן. אדם יצירתי הוא אדם שמעניק לגיטימציה רחבה לעצמו, לביטוי שלו, לרגשותיו ולדחפיו. הוא מאפשר לעצמו להתבטא מבלי לשאול אם התוצאה "טובה" או "לא טובה", "מבריקה" או "שטותית". הוא יודע שכל ביטוי שמבקש לצאת ממנו הוא חלק מהממלכה. הכול שייך, הכול ראוי, הכול מקודש.

כאשר אתה מבין שכל מה שמבקש להתבטא דרכך הוא חלק מן הממלכה, אתה מתחיל להעניק קדושה לכל ביטוי פנימי. אתה מבין שמה שיוצא ממך נובע מן הילד הפנימי, מן הניצוץ האלוהי שבך, ולכן ראוי להגנה, להקשבה ולכבוד. חשוב שתעטוף את היצירות שלך בשכבה של הגנה – מפני ביקורת מוגזמת, מפני שיפוט מוקדם, מפני הסביבה שממהרת לעיתים לדחות את החדש. היצירות זקוקה לסביבה מכבדת, מוגנת, סבלנית, כפי שכל ממלכה זקוקה להגנה על גבולותיה.

ברגע שאתה מכיר בממלכה הזו שבתוכך, ברגע שאתה מתייחס אליה ברצינות, משהו עמוק מתחיל להשתנות. כאשר קיימת בתוכך ממלכה – מבנה תודעתי ברור ומוקף – הרבה דברים טובים יכולים לפרוח בה. הם יודעים שיש להם מקום. לא מספיק "בית פנימי"; הבית הזה צריך להפוך לממלכה. וכשאתה ניגש אל היצירה שלך מתוך תחושת ממלכה, יש בזה רושם חגיגי, הרגשה של טקס, כמו מלך או מלכה הנכנסים לאולם ההכתרה שלהם.

בהתחלה זו זכות. הזכות להיות מלך או מלכה בתודעה שלך, הזכות לזהות את פסגת הביטוי שלך ולתת לה להתממש. זו זכות מולדת. כל אדם נולד עם הזכות הזו – הזכות לבטא את עצמו, להנהיג את עצמו, לברוא את חייו. אינך זקוק לאישור מאף אחד כדי ליצור. אינך צריך תעודה, ולא רשות מאיש. איש מלבדך לא יכול להעניק לך את הזכות הזו. היא כבר שלך.

אולם עם הזמן, כאשר אדם מתחיל לגלות את הממלכה שלו באמת, הוא מבין שזו כבר איננה רק זכות, זו גם חובה. מי שמגלה את ממלכתו אינו יכול עוד לשכוח אותה. אין דרך חזרה. ברגע שאתה יודע שבתוכך יש מלך, יש מלכה, אתה מחויב אליהם. מרגע זה זו חובתך לטפח את הממלכה שלך, לתרגל אותה, לשמור עליה, להעמיק בה, להאמין בה. זו אינה חובה במובן של עול, אלא חובה במובן של אחריות קדושה.

האדם שמבין שזו חובתו נעשה מדויק יותר בקבלת החלטותיו. הוא בוחר במקומות ובאנשים שמאפשרים לו חופש יצירתי, והוא לומד להתרחק ממקומות שמדכאים את היצירות שלו. הוא מתחיל לסנן את מה שמצמצם אותו ולפנות מרחב למה שמרחיב אותו. זו הדרך של מי שמבין שהוא האחראי הבלעדי לממלכה שלו.

הממלכה היצריתית אינה דורשת שנים רבות של לימודים או טכניקות מסובכות. היא דורשת אומץ, סקרנות, נכונות לשחק, התמסרות לדחפים האינטואיטיביים, והקשבה לתשוקה. היא דורשת את הרצון לחפש, לטעות, וללמוד מתוך החוויה. היא דורשת לעבור דרך שכבות של ביקורת עצמית, דרך הפחד מלהיות לא "בסדר", ולהקשיב מחדש לקול הילדי שבך שמבקש רק לשחק וליצור.

כשאתה מבין שזו זכותך וחובתך להיות יצרתי, אתה מתחיל לחיות אחרת. אתה מתחיל לקבל החלטות מתוך תשוקה ולא מתוך פחד. אתה פועל לפי האינטואיציה שלך, ואתה חש שאתה חוזר הביתה. שם, בתוך הממלכה שלך, אתה מתחיל לעשות את עבודת חייך – לא כמשימה חיצונית אלא כדרך חיים.

זהו שלב ההתבגרות של המנהיגות הפנימית – השלב שבו אינך רק מגלה את הממלכה שלך אלא גם לוקח עליה אחריות. אינך רק נהנה מהזכות לברוא ולשחק, אלא מקבל עליך את המחויבות לטפח, לשמור, ולהתעקש עליה יום אחר יום.

כך הופכת היצריתיות ממותרות לממלכה, והממלכה מאפשרות לחובה. וכשאדם מבין זאת, הוא נכנס לשלב חדש במנהיגות שלו – שלב שבו אין עוד פשרות על הקול הפנימי, על היצירה, על הזכות לברוא.

ברוכה הבאה לממלכה שלך. התחל לראות אותה, התחל להקים אותה, התחל להתעקש עליה – והיא תהיה שם בשבילך.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. האם במקומות מסוימים בחייך, בהווה או בעבר, הרגשת ממש כמלכה?
2. האם את מבינה כעת שממלכת היצריתיות הפרטית שלך היא גם זכות ולמעשה אף חובה?
3. איזה שינויים עלייך לשקול לעשות בחייך כדי שהממלכה הזו תתעצם בתוכך ותקבל מקום יותר משמעותי בשגרה שלך?
4. איזה התנגדויות ואי הסכמות יש לך לביטוי ממלכה יצריתית פנימית?
5. איזה חלומות "משוגעים" יכולים להתחיל לקבל סיכוי להתגשם כאשר ממלכת היצריתיות שלך תעמוד על תילה באופן מלא?

## **פרק 4 – עצור וחלום לרגע את המציאות המתוקה של**

### **מימוש מלא ושוטף של היצריתיות שלך**

חלק גדול מן היצירות האנושיות, כמו גם מן החוויה של תודעה יצירתית, מתקיים במרחבי הדמיון. זהו המקום שבו אנחנו מאפשרים לעצמנו לעצור לרגע את החיבור למה שנחשב "המציאות העכשווית", ולחלום. לחלום פירוש, בשלב זה, לצאת לזמן מה מן הסיפור המוכר לנו כסיפור חיינו – על כל האתגרים, המגבלות והגבולות שבו – ולהרשות לעצמנו לעוף למחוזות שאין בהם מגבלות כלל, שאין בהם תנאים מוקדמים, שאין בהם תלות במשאבים או באישורים חיצוניים. זהו מרחב שבו הכול יכול לקרות.

היכולת הזו לחלום איננה מותרות; היא יסוד נפשי בסיסי. המקום שבו הדמיון מרשה לעצמו לעוף ולפעול כטבעו – הוא מקום חיוני בנפש האדם. ובכל זאת, פעמים רבות הוא נדחק לשוליים ונחשב חסר חשיבות או "לא מעשי". האדם המודרני מחונך לתת קדימות למחשבה הרציונלית, ההגיונית, ולמדוד את עצמו לפי תפוקות ותוצאות. בכך הוא שוכח את היכולת הבסיסית לחיות גם במרחבים שאינם ניתנים למדידה – המרחבים של דמיון, של השראה ושל משחק פנימי.

אם נרצה להבין מהי תודעה יצירתית, עלינו להתחיל דווקא מהמקום הזה – המקום שבו מותר לנו לחלום. דמיון הוא מרחב חופשי שבו רגשות יכולים לנוע בלי הגבלה, שבו איננו נדרשים להסביר או להצדיק דבר. החברה מעניקה לגיטימציה מסוימת לחלום בעיקר לילדים – עד ש"יגדלו" – או לאמנים, שנתפסים כ"מותר להם". אך האמת היא שלכולנו שמורה הזכות לחלום, ובתוך הזכות הזו טמון גם הצורך האנושי להתפתח.

המבנה החברתי והתרבותי הנוכחי, שמציב את החשיבה ההגיונית בראש סולם הערכים, דוחק לעיתים את תפקידו של הדמיון עד כדי דיכוי. האדם, המבקש להשתייך ולהצליח, לומד לצמצם את מרחבי הדמיון שלו כדי לא להיתפס כ"לא ריאלי", "לא הגיוני", או "לא מעשי". אך בכך הוא מאבד את המפתח העיקרי ליצירתיותו. מרחבי הדמיון הם הבסיס שממנו נובעת כל תודעה יצירתית, וכל פגיעה בהם מצמצמת את יכולתו של האדם לחוות את תודעתו היצירתית, לזהות אותה ולתת לה מקום.

כאשר אדם מפסיק להרשות לעצמו לחלום, יכולתו להרגיש את היצירות שבו מתמעטת. היא נדחקת למרתפים נסתרים של פחד – פחד מפני חופש מוחלט, מפני ביטוי חסר גבולות, מפני האפשרות שהכול באמת אפשרי. לכן אנחנו מתחילים את המסע מכאן – מן ההזמנה לעצור ולחלום את המציאות המתוקה של מימוש מלא ושוטף של היצירות שלך. לא רק לחשוב עליה, אלא ממש לדמיין אותה: מצב שבו היצירות זורמת דרכך ללא מאמץ, ללא תכנונים מוקדמים, ללא היסוס או זהירות מוגזמת.

המציאות הזו אינה דמיון רחוק. היא אפשרית לכל אדם, והיא זמינה ברגע שבו אתה מסכים לעצור ולחלום. אינך זקוק ליותר מרגע אחד, מפני שדמיון – כמו תודעה יצירתית – הוא אינסופי. הוא אינו תלוי בזמן. תודעה יצירתית איננה יעד או שלב, אלא מקום של הווה. מקום לשכון בו, לחוות אותו, לחלום ממנו ולפעול מתוכו.

תודעה יצירתית היא ידיעה חיה – הכרה בכך שבתוכך פועם כוח פנימי שמטרתו תנועה מתמדת של שינוי, צמיחה, הרחבה והתפתחות. היא קיימת בתוכך גם עכשיו, ממש ברגע זה. אפשר לדמות אותה לדמות עדינה שמלווה אותך לכל מקום, מרמזת על נוכחותה בדרכים שונות, מזמינה אותך להכיר אותה טוב יותר, מזכירה לך מי אתה באמת, ומעניקה לך נקודת מבט גמישה ורכה יותר על החיים.

כדי להתקרב לתודעה הזו, עליך להכיר בכך שבנוסף לקיומה המתמיד, קיימים גם מחסומים – חומות של פחד, הרגלים ואשליות שמונעים ממך לחבור אליה במלואה. התודעה היצירתית אינה נעלמת, אך היא מוסתרת מאחורי החומות הללו, שהוקמו עם השנים כדי "להגן" עליך מן החופש. חומות אלה מתגלות ברגעים שבהם אתה חווה תשוקה לשינוי, דחף ליצירה או יוזמה, אך מיד אחריהם עולה תחושת חוסר יכולת או קנאה במי שמצליח להביע את עצמו בחופשיות.

החומות האלה מסתירות מפניך מאגר אדיר של חוכמה יצירתית, תנועה ואור. מאחורי כל חומה כזו יש עולמות של השראה, תעוזה והגשמה, שמחכים שתאפשר להם לצאת לאור. כאשר תתחיל לזהות את החומות האלה, תוכל לראות גם את הדרך לפרק אותן – לאט, בעדינות, בתהליך המזכיר גמילה מהרגל ישן. זהו תהליך של חיבור מחודש לנוחות היצירתיים הראשוניים שלך – הכוחות המתוקים, השובבים, האמיצים, שחיים בך מאז ומתמיד.

התהליך הזה יעורר בך שאלות חדשות, יוזמות חדשות ופרספקטיבות חדשות על עצמך. הוא יוביל אותך להכיר בחומות שיצרת בעצמך – חומות שהגנו עליך בעבר, אך כעת מונעות ממך את הגישה לדברים המרפאים והמספקים ביותר שחייך יכולים להציע.

אנחנו מתחילים את הדרך הזו דרך הדמיון. אני מזמין אותך לעצום עיניים לרגע ולחלום את החלום שלך, מבלי לשאול "האם זה סביר?" או "האם זה מעשי?". כדי שחלום ימלא את תפקידו ויקרב אותך לתודעה היצירתית שלך, עליו להיות – חלום. חלום אמיתי איננו כפוף להיגיון הרגיל. הוא איננו כפוף לחוקי זמן, כסף או סבירות. הוא נולד מתוך היכולת שלך להרגיש את מה שאינך יודע להסביר.

יצירה אמיתית היא מסע אל מה שנתפס תחילה כבלתי אפשרי. היא מסע אל הלא נודע. זו מטרתה: לקחת אותך מעבר לגבולות שאתה עצמך הצבת, ולפתוח עבורך מרחבים חדשים של הוויה. יצירה משנה אותך, מפתחת אותך, מפתיעה ומשחררת אותך מן ההגבלות שלא ידעת שאתה חי לפיהן.

לכן כעת הזמן לחלום. ולא סתם לחלום – לחלום בענק. לחלום חלומות שנראים מוגזמים, לא הגיוניים, אפילו "משוגעים". רק שם, במקום שבו ההיגיון הישן מאבד שליטה, מתחילה התודעה היצירתית לנשום באמת. אם החלום שלך נשמע "שפוי" מדי, סימן שהוא עדיין לא חלום. תן לעצמך לעוף רחוק יותר.

חשוב לזכור: לתודעה היצירתית יש היגיון משלה ומציאות משלה. שני אלה שונים מאוד מן ההיגיון השכלי שלנו, ולעיתים אף מנוגדים לו. חלק מהמסע שלנו כאן הוא ללמוד לנוע בין שני העולמות – בין ההיגיון הרגיל להיגיון היצירתי, בין המציאות המוכרת למציאות האפשרית. זהו לב ההרפתקה: ללמוד את שפתה של התודעה היצירתית, כדי לחיות איתה בשלום, בחיבור, ובזרימה מתמדת של שינוי וצמיחה.

### שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. דמיין את היצירה הבאה שלך. איזו יצירה עתידית אתה רואה באופק חיך?
2. דמיין את התחושות שלך לאחר שתשלים את היצירה הזו. איך זה מרגיש? הרחב ותאר את התחושה.
3. דמיין שינוי משמעותי שמתרחש בחיך במהלך 12 החודשים הקרובים. איזה שינוי אתה רואה שם, בדמיוןך, עכשיו?
4. דמיין את עצמך במצב עתידי של אושר גדול במיוחד. האם אתה רואה את זה? האם אתה מרגיש את זה? מה אתה רואה בתמונה הבריאה הזו כשאתה מתבונן בה כעת?
5. דמיין שאתה שותף לאירוע יצירתי הקשור בדברים שלא חווית מעולם או שמעולם לא הרשת לעצמך להתנסות בהם במלואם. מה אתה רואה שם? איך זה מרגיש להיות שם?

## פרק 5 – המקום שבו אני מציית רק לקול הפנימי ולא לאף

### אחד אחר, כמו מלך או מלכה

איזה אתגר גדול ניצב בפני האדם המודרני – להקשיב באמת לקול הפנימי שלו, לקול היצירתי, ולתת לו את המעמד של קול סמכותי בחייו. זהו אתגר אמיץ, אולי מן הגדולים שבחיים, כי פירושו לבחור לציית למה שנשמע מבפנים גם כשהעולם מבחוץ לוחש אחרת, גם כשהקולות הרגילים – של פחד, ספק, או תלות – מבקשים להחזיר אותי למוכר ולבטוח.

ציות לקול הפנימי הוא תנועה של אמונה. זוהי אמונה שאינה מבוססת על חוקים, סמכויות, או קונצנזוס, אלא על תחושת אמת שמגיעה מבפנים, מתוך הלב, מתוך הדחף היצירתי. כשאני מציית לקול הזה – אני ממליך את עצמי. אני הופך להיות אדם שמקבל החלטות מתוך קשר חי עם המרכז הפנימי שלו, אדם שאינו רק מגיב לחיים אלא גם בורא אותם.

המקום הזה הוא הממלכה שלי. ממלכה פנימית שבה אני נותן רספקט לקול הפנימי שלי כפי שמלך או מלכה נותנים רספקט לקולות היועצים החכמים ביותר שלהם. הקול הפנימי שלי הוא היועץ העליון, זה שאני לומד לסמוך עליו יותר ויותר. זהו הקול שמכיר אותי לעומק, שמחובר לתוכנית הגבוהה של חיי, שיועד להבחין בין פחד לבין אמת, בין ניסיון לרצות לבין תשוקה אותנטית.

הממלכה היצירתית שלי אינה רק דימוי פיוטי – היא מרחב ממשי בתוכי שבו אני בונה מחדש את הביטוי שלי בעולם. היא מקום שיש בו רשות מוחלטת לבטא, לטעות, לנסות, להעז, להתבלבל ולהמציא מחדש. שם אינני כפוף לשום סמכות חיצונית – לא לשיפוט, לא להשוואה, לא לפחד מהכישלון. זו ממלכה שבה אני מגן על מה שקדוש לי – החופש ליצור.

זהו מקום שבו אני אומר: "אני שומע את כולם, אבל אני מציית רק לעצמי." לא מתוך התנשאות או ניתוק, אלא מתוך ידיעה שרק שם, במרכז הפנימי שלי, שוכנת האמת שלי. אינני דוחה ביקורת, אינני מתנגד ללמידה, אך אני יודע להבחין בין קול חיצוני שמנסה להקטין אותי לבין קול פנימי שמבקש שאצמח.

הקשבה אמיצה לקול הפנימי יוצרת מציאות חדשה. בכל פעם שאני נענה לו ומתרגם אותו לפעולה בעולם – ציור, כתיבה, החלטה, תנועה, שיחה, מחווה – אני מחזק את קירות הממלכה. אני מעניק לה חיים. בכל פעולה כזו אני מלמד את עצמי שהקול הזה אמין, שהדחף היצירתי שלי הוא כוח בורא, ושאיני מסוגל להיות לו נאמן.

הממלכה הזאת איננה סגורה בפני אחרים. להפך – אחד מתפקידיה הוא לפזר את שפע היצירה שלה לסביבה. כל יצירה שיוצאת ממנה – מילה, ציור, רעיון, מעשה טוב – היא כמו שליח שמביא השראה, תקווה וריפוי לעולם. אבל כדי שזה יקרה, חייב להיות בית פנימי שבו

היצירה מתבשלת בביטחון. חייב להיות מקום שבו אני מרשה לעצמי להיות המלך או המלכה של עולמי – לא כפיה חיצונית אלא חירות פנימית עמוקה.

כשאני בתוך היצירה שלי, אני הבוס של המרחב הזה. זהו מקום שאין בו ריצוי. אינני מנסה למצוא חן, לא בפני אחרים ולא בפני עצמי. אני לא בודק אם זה יפה או לא יפה, מוצלח או כושל. אני משרת ערך אחד בלבד – להגשים את האנרגיה הרוחנית שזורמת בי אל תוך העולם הפיזי. כל עוד אני פוגע באיש, אני חופשי לחלוטין. אני יכול לשחק, לפרק, לבנות, ליצור ולשוב ליצור.

כמה לא פשוט לאדם לתפוס שהוא הבוס של חיו. שהממלכה היא שלו. רבים גדלו בעולם שבו הם למדו שלא לסמוך על עצמם, לא להקשיב לקול הפנימי, לחכות לאישור. החברה מחנכת אותנו לציית לסמכויות חיצוניות – להורים, למורים, לדמויות נחשבות – ושוכחת ללמד אותנו את האמנות הגבוהה ביותר: ציות פנימי.

ציות פנימי הוא חזרה הביתה. הוא ביטוי של בגרות רוחנית אמיתית. הוא אינו אומר שאני מתנתק מהעולם, אלא שאני מחובר אליו ממקום חדש. זה המקום שבו אני פועל מתוך אינטואיציה, ולא מתוך פחד; מתוך השראה, ולא מתוך השוואה. זה המקום שבו אני זוכר שאלוהים מדבר דרכי דרך דחפים עדינים, תחושות, רעיונות, או משאלות שמופיעות פתאום.

יש אנשים שחוששים מהמושג "להיות הבוס של החיים שלי", כי הם מזהים אותו עם שליטה, עם נוקשות, עם אגו. אבל כאן מדובר במשהו אחר לגמרי. להיות הבוס של חיי פירושו לקחת אחריות על הדרך שבה אני מבטא את הקול הפנימי שלי. פירושו לדעת מתי לפתוח את דלתות הממלכה ולשתף את העולם ביצירתי, ומתי לסגור אותן ולחזור אל הדיאלוג הפנימי עם עצמי ועם האלוהות שבי.

בתוך הממלכה הזו אני לא לבד. אני עם הרוח, עם החיים, עם האהבה, עם האינטואיציה, עם האלים הפנימיים שלי. זה מרחב של חיבור, לא של ניתוק. ודווקא כשאני מתמסר ליצירה, כשאני עוזב את הצורך לרצות ולהיות מובן, אני מרגיש שייכות עמוקה יותר אל הכל.

כשאני יוצר, אני הופך להיות צינור פתוח. אני מרשה לקול הפנימי לדבר, לשיר, לצייר, לכתוב, לזוז. זה המקום שבו אני פוגש את עצמי באמת – לא את הדמות שאני מנסה לשחק בעולם, אלא את ההווה שמחוללת, שמבריאה, שמגלה את עצמה דרך מעשה היצירה.

ואז, כמו כל מלך או מלכה, מגיע גם הרגע שבו היצירה יוצאת החוצה. היא נחשפת לעולם, פוגשת עיניים אחרות, לבבות אחרים. לפעמים היא מתקבלת באהבה, לפעמים בביקורת, אבל היא כבר יצאה למסע שלה. היא אינה שלי בלבד. היא של החיים.

ואני? אני שב אל הממלכה שלי, סוגר את הדלתות בעדינות, ומתחיל מחדש. שוב מקשיב, שוב נושם, שוב יוצר. כך אני שומר על הדופק של ההווה. כך אני נשאר חי.

זוהי מנהיגות פנימית אמיתית – חיבור מתמשך בין הקול הפנימי, האינטואיציה, היצירתיות והרוח. ואם כרגע אינך מרגיש עדיין ביטוי יצירתי ברור, אל תדאג. רק התחל לומר לעצמך בשקט, כמו מנטרה: **יש בי ממלכה יצירתית**. תרשה לעצמך לציית רק לקול הפנימי שלך. שאל אותו מה הוא רוצה לומר, מה הוא מבקש להביא אל העולם, מה הוא מנסה להזכיר לך.

כי בסופו של דבר, להיות מלך או מלכה פירושו דבר אחד: לדעת לציית באהבה לאלוהות שבתוכך.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. האם את יכולה לחשוב על האפשרות שקיים דבר כזה ציות חיובי או ציות בריא?
2. האם קרו מקרים בהם איפשרת לעצמך "לציית" לדחף של הקול הפנימי לשינוי גם כשממש לא היה ברור לך לאן זה ייקח?
3. האם את מודעת לרמת המחויבות הגבוהה של להיות הבוסית של חייך?
4. לפעמים ציות חיובי דורש עצימת עיניים, השתקת קולות מתנגדים ונכונות להמשיך הלאה לתוך הערפל. מוכר לך מצב כזה?
5. מהם הדברים שהמלכה בתוכך תרצה לעשות לפני הכל, ותדאג שיתרחשו, כשהממלכה שלה תאפשר לה את החופש המלא?

## **פרק 6 – איזה יצירה "מטופשת" יש באפשרותך לעשות כבר עכשיו?**

פרק זה הוא אחד החשובים ביותר בכל הספר, דווקא בגלל כותרתו ה"מוזרה", שאולי נשמעת מעט שיפוטית או אפילו ילדותית. התודעה היצירתית, כדי לבוא לידי ביטוי מלא ושוטף, זקוקה לחופש מוחלט – חופש מכל מדידה, הערכה, השוואה, ביקורת או ניתוח. כל אלה אולי נדרשים בתחומים אחרים של חיי האדם, אך כאשר מדובר בביטוי הראשוני, הגולמי, הטבעי והכן ביותר של התודעה היצירתית, על כל הציונים הללו להישאר מחוץ למרחב. רק כאשר החופש הזה מתאפשר, יכולה היצירתיות לחיות באמת.

המושג "יצירה מטופשת" הוא סמל לחופש הזה. כאשר יצירה רשאית להיות "מטופשת", היא משתחררת מן הצורך להיות "חשובה", "עמוקה", "משמעותית" או "בוגרת". היא משתחררת מהמאמץ לזכות בהכרה, או להיכנס לתוך קונצנזוס כלשהו של טעם, סדר או אחריות. היא נעשית יצירה משוחררת, טהורה, חופשית – כמו נשימה של ילד. ואין דבר חשוב יותר לטיפול התודעה היצירתית מאשר ערך החופש שלה. לא היה ולא יהיה.

התודעה היצירתית היא הלב של החופש האנושי. היא המקום שבו האדם יכול להתחבר אל תחושת האפשרות. אל הידיעה שכל רגע בחיים עשוי להיפתח לעשרות דרכים חדשות. היא מזכירה לנו שהעולם אינו סגור, שאפשר תמיד לשחק, לשנות, להזיז, להמציא, לחולל. ולכן, היכולת ליצור "משהו מטופש" – כלומר, משהו שאיננו מחויב לתוצאה, לתועלת או לאישור – היא שער הכניסה לחופש אמיתי.

האדם מתקשה מאוד לחוות חופש. הוא מבקש אותו, אך חושש ממנו. הוא מתכנן אותו, אך מגביל אותו. הוא מתבלבל בין חופש לבין אנרכיה, בין שחרור לבין אובדן שליטה. וכך, גם כאשר הוא מחפש חופש – הוא נשאר כבול. חופש הוא לא רק זכות או פריבילגיה, אלא אחריות. הוא דורש אומץ לעמוד מול החלקים שבנו שמעדיפים את המוכר, את הבטוח, את המסגרת. הוא דורש נכונות לוותר על שליטה, להיכנס אל הלא נודע, להפליג למחוזות של ספונטניות.

וכאן אנו רואים את אחת החסימות הגדולות ביותר ביחס שבין האדם לבין התודעה היצירתית שלו. במקום שבו האדם מתקשה לתפוס את החופש, שם גם היצירתיות נסגרת. במקום שבו הפחד מן החופש שולט, גם ההשראה נעלמת. במקום שבו לא נלמד האדם מהו חופש אמיתי – לא במילים אלא בחוויה – שם מתרחקת התודעה היצירתית ממנו, ונעשית חמקמקה, נדירה, כביכול "לא חשובה".

אך ברגע שהאדם מתחיל להיזכר, אפילו מעט, בתחושת המשחק, במגע הילדי, ביכולת לשחרר ולהתנסות – משהו נפתח. תודעה יצירתית נמשכת לחוויה של משחק, בדיוק כפי שזרע נמשך לשמש. המשחק הוא מרחב האימון של התודעה היצירתית. שם היא נושמת. שם היא משילה מעליה את קליפות הבגרות הכבדה. שם היא נזכרת מי היא באמת.

אז מהי בעצם "יצירה מטופשת"? יצירה כזו שאינה רוצה להרשים. יצירה שאינה מתביישת בעצמה. יצירה שלא מנסה להיות חשובה או מוצלחת. יצירה שמותר לה להיות שטותית, ילדותית, חסרת היגיון. היא חסינה מביקורת, כי היא אינה טוענת לדבר. היא לא מנסה להוכיח. היא פשוט מתרחשת. יצירה מטופשת היא מקום שבו סוף סוף אפשר לנשום, לשחק, להיות.

וכמה שהאדם זקוק לזה. כמה שהחכמה האנושית סובלת מהיעדר משחק. כמה שהנשמה מתייבשת כאשר היא שוכחת לשחק. וכמה אינטליגנציה, השראה ורוחניות נמנעות מאיתנו רק מפני שאנו לוקחים את עצמנו ברצינות יתרה.

כשאנחנו מפחדים להיות "טיפשים", אנחנו מאבדים את הקשר עם הילד שבתוכנו – אותו ילד שידע ליצור רק כי זה משמח, רק כי זה מעניין, רק כי זה שם. הפחד הזה מה"שטות" הוא פחד מהחיים עצמם. רק כאשר נרשה לעצמנו להיות שוב "טיפשים", נוכל להבין עד כמה הייתה הטיפשות הזו בעצם חכמה עמוקה של הנפש.

אדם שלא מאפשר לעצמו להיות מטופש מדי פעם – לא יוכל להיות מבריק באמת. הוא אולי יהיה הגיוני, אך לא חי. הוא אולי יהיה "נכון", אך לא יצירתי. כי יצירתיות אמיתית נולדת תמיד במקום שבו ההיגיון נעצר. במקום שבו מתרחשת ההפתעה. במקום שבו נולד השיגעון הקטן שמרפא את השפיות העייפה.

**כדי להגיע לשם, אין צורך בהכנה רבה. רק בשאלה אחת קטנה: איזו יצירה מטופשת את יכולה לעשות כבר עכשיו?**

לא אחר כך. לא כשהיה זמן. עכשיו. משהו חסר משמעות לכאורה – ציור בלי תכנון, שיר בלי מטרה, ריקוד בלי קצב, כתיבה בלי הגיון, מעשה קטן של ביטוי חסר שליטה. פעולה אחת, ספונטנית, שמבטאת את החופש שלך ליצור בלי לדעת למה.

שם, באותו רגע, אתה חוזר להיות שותף אמיתי של התודעה היצירתית שלך. שם אתה מתחיל לרפא את עצמך מן הצורך לציית לכללי "ההיגיון" ו"מה שצריך". שם אתה מתרגל מחדש את אחת המיומנויות האנושיות הנשכחות ביותר – היכולת לשחק. וכל עוד נמשיך לשחק, נמשיך גם להתפתח, לרפא את עצמנו, ולברוא את עצמנו מחדש.

**שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. כתוב 10 אסוציאציות שליליות למילה "מטופש".
2. כתוב 20 אסוציאציות חיוביות למילה "מטופש".
3. כתוב (לפחות שלוש שורות) על משהו "מטופש באופן חיובי" שאתה חש דחף חזק לעשות.
4. האם לאחרונה הצלחת להרשות לעצמך ליצור משהו מבלי לחשוב כלל על התוצאה? אנא הרחב ותאר את החוויה הזו.
5. מה קורה כאשר אתה מרשה לעצמך רמה גבוהה של **משחקיות** בחיים שלך? איך זה מרגיש, רגשית ופיזית?

## פרק 7: יצירתיות מלאה אינה רק משחק וחידוש המציאות

יצירתיות היא אחד המאפיינים המובהקים ביותר של היותו של אדם חופשי. היא אחד הסימנים הברורים לכך שאדם חי באמת, מרגיש, נושם, חושב ומאפשר לעצמו לנוע. חופש אמיתי אינו נמדד רק בכך שאדם יכול לבחור או להביע את דעתו, אלא בכך שהוא חופשי ליצור, לחבר, לשנות ולשחק עם המציאות מתוך עצמו. ולכן, כשיש התנגדות ליצירתיות – יש גם התנגדות לחופש.

ההתנגדות הזו יכולה להתקיים בתוך האדם עצמו, בתוך החברה שסביבו, בתוך תרבות או מערכת חינוך. בהרבה מקרים, ההתנגדות ליצירתיות היא למעשה הפחד מפני חופש אמיתי. כי יצירתיות, במהותה, הולכת לאן שהיא רוצה. היא אינה ניתנת לשליטה, יש לה חיים משל עצמה, והיא נעה במרחב הפנימי שלנו כאנרגיה חיה, מסתורית, ספונטנית ובלתי צפויה.

אי אפשר לשלוט ביצירתיות, אפשר רק לעבוד איתה, לשתף איתה פעולה, להקשיב לה ולתת לה מקום. היא אינה מקבלת פקודות, אלא משתפת פעולה עם מי שמכבד אותה. אדם שמנסה לדבר על החופש שלו, להיאבק על החופש שלו, להגדיר אותו במילים יפות, אך איננו מחובר ליצירתיות שבתוכו, נמצא למעשה בסוג של כלא פנימי. לעיתים הוא אפילו לא מודע לכך. זהו כלא שבו האדם ננעל בתוך מערכת חשיבה או תפקוד שבה אין מקום לתנועה חיה מבפנים.

כאשר אדם איננו מחובר ליצירתיות שלו, הוא מאבד חלק מהותי מהחופש שלו. ולכן שלושת הפרקים הבאים יעסקו בכאבי החופש בדרך ליצירתיות. כי היצירתיות, בנפש האדם, היא מקום אמיתי, מקום חי. וכשאנחנו נכנסים אליו, אנחנו מתחילים לשחק, לשחק עם החיים, לשחק עם עצמנו, לשלב בין חלקים שונים בתוכנו, ובתוך המשחק הזה נוצרת מציאות חדשה.

אבל חשוב להבין: יצירתיות מלאה איננה רק משחק או חידוש המציאות. היא לא מסתכמת בלהמציא או לחדש. אולי זו אחת הסיבות לכך שמעטים נחשבים ליצירתיים בעולם שלנו, מפני שרוב מה שנקרא "יצירתיות" מתייחס ליכולת טכנית, רעיונית, שכלית, ולא דווקא רגשית ואנושית.

רבים מהאנשים הנחשבים ל"יצירתיים מאוד", ממציאים, אמנים, "גאונים", לעיתים מנותקים מעולמם הרגשי. הם יודעים לשחק עם המציאות, להמציא, לשלב, לאלתר, לחשוב מהר, אבל ברמה הרגשית הם נותרים ילדותיים, לעיתים אפילו חסרי בשלות רגשית. הם יכולים להיות גאונים בתחומם, אך עיוורים לרובים העמוקים של הנפש האנושית. מבחינת הדרך המוצעת כאן, זו לא אמורה להיות דוגמה אידיאלית לביטוי יצירתי אנושי או משהו שכדאי לשאוף ולחקות אותו או לרצות כמותו.

היצירתיות שאני מדבר עליה שונה. היא יצירתיות מלאה, אנושית, מחוברת לרגש, לחוויה ולתשוקה. היא לא נחלתם של מעטים, אלא של כולם. כל אדם נושא בתוכו את היכולת הזו, והמקור שלה איננו במוח,

אלא בלב. היצירתיות המרפאה, זו שמעניקה חופש אמיתי, נובעת מהעולם הרגשי. היא חיבור בין הרגש לבין הביטוי הספונטני, האותנטי, הייחודי של כל אדם.

מתוך הרגש האדם יוצר. מתוך התשוקה הפנימית שלו לגעת בבפנים, לגעת בעצמו, דרך זה הוא מביא לעולם יצירה.

ולכן יצירתיות אמיתית איננה רק עניין של חידוש או המצאה, אלא של קשר עמוק בין רגש, תשוקה, אינטואיציה וביטוי. אבל החברה שבה אנחנו חיים, חברה שכל הזמן מפרידה בין רוח לחומר, בין רגש לשכל, מעודדת אותנו דווקא להתרחק מהעולם הזה. החברה המודרנית מעריצה המצאות, חידושים, סטארט-אפים, טכנולוגיות שמקלות את החיים ומעשירות את הממציאים, אבל שוכחת את השורש האנושי של היצירתיות.

וכך, מעט מאוד אנשים נחשבים "יוצרים", והשאר, מנסים לחקות אותם, לרדוף אחריהם, להשוות את עצמם אליהם, במקום להבין שגם בתוכם קיימת יצירתיות אלוהית, עמוקה ואותנטית. ברגע שאדם שוכח את זה, הוא מאבד מתנה גדולה. פה בדיוק מתחילה הבעיה. פה מתחילים המחסומים. אנשים מאבדים את היצירתיות שלהם כבר בגיל צעיר מאוד. מלמדים אותנו לא להקשיב לרגשות שלנו, לא לסמוך עליהם, לא לבטא אותם, לא לרקוד איתם, לא לצייר, לא לכתוב, לא לשיר, לא לבכות. מלמדים אותנו להיות "חזקים", "שקולים", "בוגרים", "מתפקדים".

החינוך שלנו, במובנים רבים, מכוון אותנו להיות חלק ממכונה חברתית מתוקתקת, להוציא ציונים טובים, להשתלב במקצועות "נכונים", לעמוד בציפיות. בתוך המערכת הזו, כמעט אין מקום לחופש פנימי, לרגש, למשחק, לטעייה, או לאינטואיציה. וכך, לאט לאט, היצירתיות נחסמת.

אבל היצירתיות האמיתית איננה כישרון נדיר, אלא תכונה אנושית. היא הדרך שלנו לחבר בין אנרגיה רגשית לבין ביטוי יצירתי. כשאדם מתחיל לעשות זאת, הוא גם מרפא את עצמו. הוא מפסיק לברוח מהרגשות שלו, מפסיק להילחם בהם, ומתחיל לתת להם ערוץ ביטוי.

רגשות הם חומר דלק יצירתי. הם אינם בעיה שצריך לפתור, אלא אנרגיה שמבקשת צורה. אני לא מרגיש רק כדי להרגיש. אני מרגיש כי משהו בתוכי רוצה להיוולד. הכאב יכול להפוך לציור, השמחה לריקוד, העצב לפסל, התשוקה לשיר. כשאני לא נותן לרגש שלי ביטוי, הוא מצטבר, נתקע, מתקשה. האנרגיה שלא קיבלה מסלול יצירתי, תהפוך לסבל, לעומס, למחלות, או לחוסר מנוחה מתמשך. לעומת זאת, כשהרגש מוצא ביטוי, אפילו אם הוא נראה "מוזר" או "לא יפה" בעיני אחרים, הוא נרגע. הוא מוצא את מקומו בעולם.

זו הסיבה שאני מדגיש כל כך את הקשר שבין יצירתיות לריפוי. היצירתיות איננה רק ביטוי אמנותי. היא פעולה נפשית של תנועה, של שחרור, של זרימה בין הפנים לחוץ. אנחנו נולדים יצירתיים. כל ילד הוא

יצירתי. אבל החברה מלמדת אותנו לצמצם את זה. מלמדת אותנו להעדיף ציות על חקירה, שליטה על משחק, ודאגה על תשוקה.

אך גם אם נדמה שהיצירות נעלמה, היא לא נעלמה באמת. היא רק מחכה. היא מחכה שנתיר לה לנשום, שנפסיק לפחד ממנה, שנפסיק לשפוט אותה. וזהו המסר שאני מבקש להעביר: כולנו יצירתיים. כולנו נושאים בתוכנו את הסיפור הרגשי שלנו, והוא החומר שממנו נולדות כל היצירות שלנו. זה פשוט ועמוק בעת ובעונה אחת.

אפשר לתרגל יצירה אינטואיטיבית בכל מקום: בבתי ספר, במקומות עבודה, בקבוצות, בבית. לא חייבים להיות אמנים כדי ליצור. מספיק להיות בני אדם שמרגישים.

רגשות רוצים לרקוד, תשוקות רוצות ליצור, עצב רוצה לפסל, שמחה רוצה לשיר. כשהאדם לומד לשתף פעולה עם הרגשות שלו בדרך הזו, הוא משחרר מתוכו את זרם החיים עצמו.

ברוכים הבאים לממלכת היצירות.

ממלכה שבה כל אחד ואחת יכולים להיות מלכים ומלכות של הביטוי הייחודי שלהם. ממלכה שמתחילה מהעולם הרגשי והרוחני של כל אדם, מההכרה בכך שרגשות ורוח הם חומרי הדלק ליצירה, ושאין צריכים לחכות שיאמרו לנו שמה שאנחנו יוצרים "יפה". מה שחשוב הוא שזה אמיתי, שזה שלך, ושזה מבקש לצאת החוצה, כבר עכשיו. כבר מיד. כי כשהרגשות שלך אומרים לך: תן לי לצאת החוצה, תן לי להתבטא, כל שעליך לעשות הוא להסכים. לא לשפוט, לא לעצור. אין כאל שאלה של "איך לעשות את זה נכון". יש כאן רק שאלה של "האם אני מוכן/ה לשחק עם האנרגיה הרגשית שלי כמו שלא שיחקתי קודם?"

במידה רבה, זה כל הסוד של יצירתיות מלאה. להרגיש ולנוע עם זה למקום חדש, בתנועה של משחק, שעשוע, בריאה, שינוי התחדשות והרפתקנות. כל השאר יקרה מעצמו, יתגלה מעצמו ויביא את עצמו, בעונג רב.

### שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מהם הרגשות שאת חושבת שהכי מסובך לך לבטא באופן חופשי וזורם?
2. האם את מוכנה לעבור תהליך שייאפשר לך למצוא מוצא יצירתי וחופשי דווקא לרגשות הקשים יותר?
3. כנסי עמוק לתוכך והגדירי את המילה **חופש** כפי שאת מרגישה אותה כרגע?
4. כאשר את חושבת על מישהו שהוא "אדם מאד מיוחד" איזה מאפיינים באדם הזה יהפכו אותו באמת מיוחד בשבילך?

5. במסע שמחבר את היצירות, האינטואיציה, הרגשות והאמת שלך למקום שהוא רק שלך, לאן הפנטזיה שלך להגיע?

## פרק 8: נתחיל בכך שנשמור את השאלה בנושא שלעולם לא יוגדר

### באופן מלא

פרק זה ושני הפרקים שלאחריו עוסקים בשאלה שיש לגביה בוודאי מספר תשובות, ובו בזמן אין דרך להשלים לה תשובה מלאה בשפת מילים והיגיון. מהי יצירתיות, לפני שניכנס לשאלה באופן קונקרטי נשהה רגע בתוך החוויה שהיא מעוררת, שכן עצם הישארותנו עם השאלה היא חלק משמעותי מן התשובה.

יצירתיות, במובנים רבים, מסומנת על ידי סימן שאלה. היכולת להימצא בתוך סימן השאלה ולהישאר בו, בהלך רוח שמוסיף לחקור, מוסיף לחפש, מוסיף לתהות, ואינו מוותר על המקום הזה בנפש ובחיים, בו סימן השאלה מלווה את צורת הקיום, את המחשבה, את ההחלטות, את הבחירות, את היוזמות ואת התגובות. במידה רבה היותו של אדם יצירתי קשורה ישירות ביכולתו לשאול. הגישה היצירתית, ההתבוננות היצירתית, התגובה היצירתית והלך הרוח היצירתי מתקיימים יחד במצב שבו נוכחות קבועה של סימן שאלה מבקשת להישאר.

סימן השאלה מסמל תנועה מתמדת של חיפוש, תחושה שאיננו לגמרי מרוצים, לא משום פסימיות אלא משום שאנו חשים כבר את ההזמנה למסע הבא. סימן השאלה מחבר אותנו באופן מתמשך אל חלקים ילדיים ותמימים, ראשוניים ותוהים, שאינם מקבלים את הקיים כמובן מאליו, שמוכנים להתנסויות חדשות ואף מוזרות. אפילו לצורתו הגרפית של סימן השאלה יש עקמומיות שמזכירה תנועה עקומה חיובית אחרת, חיוך, וגם זו תנועה משמעותית מאוד לבריאות הנפשית.

ככל שאנו מתעכבים מעט יותר מן הרגיל על סימן השאלה ועל סימני השאלה של החיים, כך אנו משקפים חופש תודעתי רב, את חירותה של היצירתיות שאינה נעצרת באף מקום, שאינה מגיעה לחלוטין למחוז חפצה, שתמיד יש לה עוד דבר אחד לטפל בו, שתמיד תעורר תמיהה על הקיים ועל הדרכים להגיעו למקום טוב יותר. מן הצד האחר, כאשר אנו מעניקים תשומת לב רבה מדי לסימן הקריאה, ומתמקדים בתשובות סגורות וסופיות ומוחלטות, אנו מצמצמים את חופש התודעה האנושית, מייצרים אשליה של שליטה במציאות ושל הבנה מלאה שלה, ובהדרגה מתרחקים מן הממד הקבוע של אי הבהירות שמלווה את המציאות בכל עת.

הקושי האנושי להימצא פרקי זמן ארוכים יותר במרחבי סימני השאלה נובע, בין היתר, מן הצורך להתרחק מאי ודאות או מן ההכרה ברמת אי הוודאות העצומה והקבועה שבתוכה אנו מתקיימים. אם

נשאיר את סימן השאלה על כנו ונוסיף לשאול, נאלץ להכיר בכך שאיננו יודעים את התשובות, ובהיעדר חיבור הולם לתודעה יצירתית הדבר מעורר חרדה ואי נוחות.

לכן, כשאנחנו נוגעים בשאלה שאי אפשר לענות עליה עד תום במילים הגיוניות, מהי יצירתיות, נוכל להתחיל דווקא בתשובה מרכזית ומשמעותית, יצירתיות היא מצב של קיום ופעולה בתוך אי ידיעה. הגדרה זו אינה היחידה ואינה שלמה, אך היא פותחת פתח להבנת טבעה העמוק של היצירתיות.

בדרך כלל רגילים לחשוב על יצירתיות כמעוררת חדשנות, מקוריות, שינוי והפתעות, אלא שכאשר אנחנו מנסים בכוח להיות חדשניים ומקוריים ומשנים ומפתיעים, מבלי להבין שהמקור של כל תנועה כזו נעוץ ביכולת לפעול מתוך אי ידיעה ובמרחבי אי ודאות, אנו חוסמים בלי משים את הדרכים אל היצירתיות. המאמץ להפיק תוצר מבריק, במקום להסכים לשהות בשאלה, מייבש את המקור.

במקום שבו נלמד את האיכות ואת ההזדמנות הגדולה שבתשובה שאינה נסגרת, נוכל ללמוד שיעור גדול אף יותר על היש שנמצא בתוך האין. יצירה היא מהלך של בריאה, בריאה מיילדת אל הקיום דבר מה שלא היה קודם, וכמה לא פשוט לתפוס שעצם היעדרו הזמני של דבר מה מצביע על פוטנציאל יצירתי לקיומו, לבריאתו ולהולדתו.

היש שבתוך האין הוא אחת המתנות הגדולות שטיפוח תודעה יצירתית מעניק לאדם, לא רק משום השראת אופטימיות ברגעים שבהם היינו מתייאשים ומכריזים שאין מה לעשות, אלא משום גילוי העומק של הריק המדומה. האין או הכלום שנתפס ברובד ההיגיוני כמקום ריק, חסר משמעות ותוכן, הוא דווקא בממד העמוק המקום העשיר ביותר ברעיונות ובאפשרויות, ממנו התודעה היצירתית יכולה לברוא את מה שטרם נברא מעולם.

מושגים אלה עוד יידונו כאן רבות, ובעיקר ההשלכות המרגשות שלהם על חיי האדם, על התפתחותו, על ריפוי ועל צמיחתו. חלק גדול מן המושגים יישאר לא הגיוני כל עוד לא ינוע אל עבר מימוש וחוויה והתנסות, ורק אז יהפוך לממשות חיה, נוכחת, יצרנית ומניעה שינוי.

כרגע נעדיף להישאר עם השאלה, גם אם הדברים טרם הבשילו להבנה מלאה, משום שלב התהליך. נרצה להתעכב על התהייה ועל הסקרנות, מבלי למהר לספק מענה שלם שיניח את הדעת. הישארו עם השאלה.

במובנים רבים ההסכמה להישאר עם השאלה, כשהיא מחוברת להלך רוח של משחק, חיפוש, ניסוי והתנסות, מהווה את הבסיס התודעתי למימוש היצירתיות ואף לשיבה הביתה אל ההכרה בכוח אינסופי, באדם ובכל אשר סביבו, שכמיהתו הטבעית היא לעוד ועוד יצירה ובריאה והתחדשות והתפתחות.

כשאנו חוזרים להגדרה המוצעת, יצירתיות היא מצב של קיום ופעולה בתוך אי ידיעה, נוכל לראות את ההצעה הנדיבה של התודעה היצירתית לכל אדם שמוכן להפוך תלמיד נאמן וקבוע של סודות היצירתיות

שבתוכו. ההצעה הזו היא מרחבים אינסופיים לחוות ולממש בריאה במגוון עצום של תחומים ונושאים, ההצעה הזו היא להפוך את מה שנראה כריק למרחב עשיר בכיווני התגלות, ריפוי ומימוש עצמי.

בדיוק במקומות בהם האדם מגביל את עצמו מבלי להרגיש, ביחס לשאלה מי הוא יכול להיות, מה הוא יכול לעשות, מול מה הוא יכול לעמוד ומה הוא יכול לשנות, שם התודעה היצירתית מסמנת לו אופקים רחבים שעליהם הוא מוותר בטעות. במקום שבו נדמה שאין דרך או אופציה להתקדמות או לשינוי חיובי, מסתתרות אינספור הזמנות, תשובות וכלים שלא עלו על דעתנו, המעניקים אפשרות לעשות את מה שקודם נראה בלתי אפשרי.

משום כך נשאיר את השאלה מהי יצירתיות פתוחה ומסקרנת, שכן סקרנות היא אחד הכוחות המרכזיים בחיבור האדם אל היצירתיות הטבעית שלו. נבחר להישאר בחוויית התהייה ואי ההבנה, כשהן מלוות ברוח של משחק ונכונות לחפש ולהתנסות. שני אלה, מרחב האי ידיעה והשהות עם השאלה, עם ניצוץ ילדי שובב ונועז, יפתחו לנו גישה גדולה, עשירה ושופעת אל התודעה היצירתית שלנו.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. מהן חמש האסוציאציות המיידיות שלך למילה "אי-ודאות"?
2. איך את/ה מרגיש/ה כשאין לך תשובה מידית לשאלה חשובה, מה את/ה עושה במצבים כאלה?
3. כיצד את/ה מחבר/ת בין "כלום" או "ריקנות" לבין "יצירתיות ספונטנית", הסבר/הסבירי ותנאי דוגמאות.
4. האם את/ה יכול/ה לחשוב על דרך שבה מתמודדים עם מצב של בלבול באמצעות יצירתיות ספונטנית, מה יכול לקרות בדרך זו לדעתך?
5. מהם הדברים שאת/ה יודע/ת עליהם מעט בלבד אך מעוררים בך סקרנות ותשוקה לחקור אותם וללמוד אותם בדרכים שטרם ניסית?

## **פרק 9: להגדיר מחדש את מושגי החופש בתוך מסע החיפוש**

### **היצירתיות**

זהו אחד הפרקים המרכזיים בחלק שעוסק בכאבי החופש בדרך ליצירתיות. בפרק הקודם בחנו את הקשר בין יצירתיות לרגש, והבנו עד כמה היצירתיות תלויה ברגשות שלנו, עד כמה הם יכולים לשמש כדלק, כמורה דרך וככוח מניע, ועד כמה בדרך כלל איננו מנצלים אותם. בפרק הזה נרצה להעמיק בהגדרה המחודשת של מושג החופש כפי שהוא מתגלה בתוך מסע החיפוש היצירתי.

כאשר אדם מדבר על חופש, הוא נוטה פעמים רבות לדבר על היעדר מגבלות. הוא מדבר על ה"לא" – שלא יגבילו אותו, שלא יעצרו אותו, שלא יכפו עליו. אבל החופש היצירתי איננו רק היעדר של לא, אלא

נוכחות של כן. לאן אני הולך כשאני מוגבל, מה אני עושה כאשר איש לא עוצר אותי. רוב האנשים לא יודעים לענות על כך. הם יודעים רק שהם לא רוצים שיגבילו אותם, אך לא תמיד יודעים מהי המשמעות של לנוע באמת בחופש.

אנשים רבים חולמים על חופש כלכלי מתוך מחשבה שברגע שיפטרו מדאגות הכסף הם יוכלו סוף סוף לעשות מה שהם רוצים. אבל מה קורה כשהם משיגים את זה. פעמים רבות מתברר שאין להם תשובה לשאלה מה הם רוצים באמת. גם מי שיוצא לפנסיה אחרי שנים של עבודה מגלה שלפתע אין לו תכלית ואין לו שמחה, משום שלא טיפח בתוכו את עולם החופש הפנימי.

אנחנו רוצים להגדיר מחדש את החופש, לא כחוסר מגבלות אלא כהוויה פעילה, קשובה ויצירתית. להיות חופשי פירושו להיות יצירתי. להיות חופשי פירושו להיות קשוב לתשוקה הפנימית שרוצה ליצור משהו חדש. אדם שאינו יוצר איננו חופשי באמת. הוא כבול לביקורת העצמית שלו, לפחדיו, לנורמות של חברה שבה הנורמליות פירושה הדחקת יצירתיות, הדחקת רגשות והדחקת אותנטיות.

אנחנו חיים בחברה שמגדירה לנו מהו חופש. היא מציעה לנו נוסחה חיצונית, כסף, זמן, מקום, נסיעות, הרפתקאות, אבל לא מלמדת אותנו על החופש הפנימי, זה שמתרחש כשיש קשר פתוח בין הפנים שלי לבין הביטוי החיצוני שלי. חופש הוא היכולת שלי להקשיב לאינטואיציה, לבטא תשוקה, להתחדש ולהיות יצירתי. חופש אמיתי הוא מצב שבו אני פועל מתוך המרכז שלי, מתוך דחף אמיץ ליצירה.

זה לא קשור לשאלה אם טיילתי בעולם, אם פגשתי גורו בהודו או חציתי יבשות. חופש איננו קשור לשום דבר חיצוני כזה. זה נפלא לטייל, לפגוש תרבויות, לשבור שגרה, אבל גם זה איננו החופש עצמו. החופש הוא כאן ועכשיו, הוא עבודה יומיומית.

חופש אמיתי נמדד ברגעים שבהם אני פוגש צומת בתוכי. בכל רגע כזה יש לי שתי אפשרויות, ללכת בעקבות דחף התשוקה היצירתי שלי, או להתעלם ממנו. לבחור באינטואיציה או לוותר להיגיון הפוחד. כל החלטה כזו בונה או מחלישה את החופש שלי.

אם אני מצליח, אפילו מדי פעם, לבחור בצומת הזו את הדרך היצירתית, את הדרך שמעוררת בי התרגשות, פחד וסקרנות, אני טועם את טעמו של חופש. וזהו טעם מתוק מאוד. אבל זה לא קורה מעצמו. זו עבודה. כי קל מאוד להירדם בשגרה, להיסחף ביומיום ולא לשים לב לצמתים שבהם החופש קרא לי ללכת איתו.

בכל פעם שאני מקשיב לתשוקה הפנימית שלי, גם אם היא מבהילה או לא צפויה, אני יוצר. אני מבריא. אני מתחדש. אני פותח דלתות חדשות בתוכי ובעולם שלי.

חופש ויצירתיות כרוכים זה בזה. בתוך המילה "חופש" נמצא השורש ח-פ-ש, לחפש. החיפוש הוא המהות של היצירתיות. אני יוצר משום שאני מחפש, לא משום שאני רוצה למצוא. החיפוש עצמו הוא החופש, כי בחיפוש הערוצים פתוחים, ואני מוסיף עוד צבע ועוד קו, עוד מילה ועוד תנועה. החיפוש הוא תהליך מתמשך של גילוי, והוא זה שמחולל בתוכי חיים.

כאשר אדם מתמסר לחיפוש הזה, הוא מגלה שחופש איננו יעד אלא דרך חיים. יצירתיות איננה פרויקט, אלא נשימה. היא האופן שבו אני חי, מדבר, חושב ורואה את העולם. האם אני רואה את המציאות כמרחב פתוח של שאלות, של תהייה ושל ניסוי, או כמשהו קבוע ומוגדר מראש.

החופש מתרחש כשאני חי בתוך שאלה פתוחה. כשאני נוגע בסקרנות שלי, כשאני מאפשר לעצמי לא לדעת, כשאני נותן לדמיון שלי לנוע, כשאני מחפש דרכים חדשות. אז הרגש מוצא את דרכו לביטוי, והביטוי מחזיר את הרגש הביתה.

במובן הזה, להגדיר מחדש את החופש פירושו להגדיר מחדש את היצירתיות. יצירתיות היא חיפוש, ובתוך החיפוש אני מגלה את השביל שבו אני ממשיך לחפש. זהו השביל שלי, ושם אני פוגש את המקום שבו המטען הרגשי שלי סוף סוף זורם למקום הנכון, אל הביטוי היצירתי החופשי.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. איזה סוג של **חופש** הכי חסר לך כעת בחיים?
2. כאשר ממלכת היצירתיות שלך תפעל טוב יותר מאשר היום, איזה סוג של **חופש** חדש יצטרף לחיך?
3. איזה דברים את מעוניינת כיום **לחפש** דרך ממלכת היצירתיות שלך?
4. איזה נתיבי יצירתיות טרם הענקת לעצמך מספיק אפשרות לחקור ולהתנסות בהם?
5. את הבוסית של חיך. הגדירי את יעדי החופש החדשים שלך כפי שנכונים למסלול ההתפתחות והצמיחה שמתאימים לך.

## **פרק 10: המקום בו שינוי ועדכון הם חלק בלתי נפרד מהקיום**

פרק זה הוא מן המרכזיים בהבנת מהותה של התודעה היצירתית ובעיקר בהבנת תפקידה החיוני כל כך בבריאות הנפש. תודעה יצירתית היא סוג של מרחב תודעתי שניתן לדמיין את קיומו ולנוע אליו מתוך בחירה, יוזמה, תרגול והתנסות. זהו מרחב שקיים בכל אדם, ברמה אחרת של נוכחות או פעילות, ובו מתקיימת תנועה בלתי פוסקת. התנועה הזו לעולם אינה מסתיימת ולעולם אינה נעצרת, והיא עצמה עדות לכך שהתודעה היצירתית קיימת ופועלת.

אפשר לבצע תרגיל קצר כדי לחוש את הדבר הזה. עצור לרגע, עמוד, עצום עיניים, נשום עמוק, ודמיין שאתה נכנס אל תוך מרחב התודעה היצירתית. שים לב כיצד במקום הזה יש תנועה מתמדת. היא אינה דרמטית או סוערת, אלא תנועה שקטה, עדינה, חיה תמיד. הקשב לה. כאשר אתה מתמקד בתנועה הזו, לעיתים תוכל לחוש כיצד הגוף שלך מתחיל להגיב, רוצה לנוע גם הוא, רוצה לקחת חלק באותה זרימה מתמשכת.

בתוך התנועה הזו מתרחשים בכל רגע ורגע שינויים ועדכונים. שום דבר איננו נשאר כשהיה. שום דבר איננו קבוע בצורתו. זהו אולי הפרדוקס הגדול של התודעה היצירתית, שהיא היציבה ביותר דווקא משום שהיא לעולם איננה נחה. בתוך מרחב זה כל דבר הוא זמני וחולף, וכל דבר נכון ומוכן להשתנות, להתעדכן ולהפוך למשהו חדש בכל רגע מחדש.

האדם, בתוך אשליית החיים, נוטה להאמין בקביעות ובשליטה. הוא מתרגל לחשוב שהמציאות היא קבועה, יציבה וניתנת לניבוי, מפני שיום רודף יום והדברים נראים פחות או יותר אותו הדבר. רק כאשר מתרחש שינוי בולט ובלתי נמנע כמו אובדן, מחלה, משבר או מעבר גדול, אנחנו מתעוררים ונאלצים להסתגל. אז מתברר לנו עד כמה איננו רגילים לכך שהעולם כולו, ובתוכו גם אנחנו, מצויים בתנועה מתמדת של שינוי.

הקושי לקבל את טבעה המשתנה של המציאות הוא תוצאה של חינוך ממושך לחשוב דרך ערוצי ההיגיון בלבד. ההיגיון, אותו חלק במוח האנושי שמנסה לסדר, למדוד ולחזות, רואה בשינוי סוג של איום. הוא מחפש יציבות וקביעות כדי לשמר תחושת ביטחון, אך בכך הוא מרחיק אותנו מן התודעה היצירתית שהיא, במהותה, נוכחות של תנועה, זרימה, התחדשות ואי ודאות.

כאשר אנחנו שואלים מהי יצירתיות ומניחים לרגע את ההיגיון בצד, אנחנו עשויים להרגיש את התשובה בגוף. היא מתגלה כתנועה פנימית, כחיות שקטה, כזרימה שאין לה התחלה ואין לה סוף. היא נעה לכל כיוון, בכל קצב, ולכל ביטוי יש מקום ולגיטימציה. הזרימה הזו קיימת לא רק באדם אלא בכל צורות החיים. בטבע כולו יש תנועה תמידית, גלויה או סמויה, איטית או מהירה, אך נוכחת תמיד.

תודעה יצירתית פירושה הכרה בתנועה הזו, תחושה שלה ושיתוף פעולה איתה. מצד אחד, לזהות אותה בתוכנו ובחוץ, ומצד שני, לקחת בה חלק פעיל דרך פעולה יצירתית. כל יצירה – ציור, שיר, תנועה, דיבור אמיץ או החלטה – היא ביטוי להשתתפות האדם בתנועה הגדולה של הקיום. דרך ההשתתפות הזו נוצר חיבור מחודש בין האדם למהותו ובין האדם למקור החיים עצמו.

אם היינו יכולים לראות את הקיים סביבנו ובתוכנו מעבר למסך האשליה, היינו רואים מרחב שכל הזמן מתעדכן ומשתנה. גם אנחנו עצמנו משתנים ומתעדכנים בכל רגע, אך איננו חווים זאת משום שהמודעות שלנו נאחזת באשליה של קביעות. כדי להגן על עצמנו מפני חרדה, אנחנו יוצרים תחושת יציבות מדומה,

כאילו שהדברים קבועים ומוכרים. בכך אנו מחזקים את האמונה שיש לנו שליטה כלשהי, שנוכל לצפות מה יהיה מחר.

זהו תפקידו של המוח השמאלי, אותו חלק רציונלי שבני האדם מעניקים לו מעמד יתר על המידה. הוא תורם להבנה ולתפקוד, אך כשהוא משתלט על התודעה, הוא מגביל את החוויה ומנתק אותנו מהחיים האמיתיים, שהם בתנועה מתמדת. יש בנו פחד טבעי מפני חלק זה של הקיום, משום שהוא כרוך באי ודאות ובחוסר שליטה.

אך דווקא בתוך התנועה הבלתי צפויה הזו טמון סוד השלווה. כאשר אנחנו לומדים להתייחס אליה בסקרנות, באהבה ובתשוקה, מבלי להיאחז ביעד ידוע מראש, אנו מגלים סוג חדש של שליטה. לא שליטה בתוצאה אלא שליטה בהשתתפות. אנחנו הופכים לשותפים פעילים בזרימה, והחרדה מפני אי ודאות מתחלפת בתחושת חיים.

במצב זה מתגלה לאדם היכולת לשאוב מאי הוודאות את הכוח לברוא. הוא מגלה שהבלתי צפוי הוא שדה יצירה, הזמנה מתמדת ליזום, להתחדש וליצור שינוי חיובי. זהו המרחב שבו התודעה היצירתית פועלת בטבעיות, והוא תמיד היה שם, ממתין לאדם שיסכים לשתף עמה פעולה.

מי שמבקש להשפיע יותר על חייו, לעצב את גורלו ולהעניק נוכחותו תרומה אמיתית לחיים, יוכל לעשות זאת דרך קירבה הולכת וגוברת לתודעתו היצירתית. ככל שאדם מתקרב יותר למקום הזה, כך הוא נעשה רגוע יותר מול השינויים הבלתי פוסקים של חייו. במקום להיבהל מהם, הוא משתלב בהם, הופך אותם למסלול התפתחות, רואה בהם ביטוי של תנועה קדושה ובלתי נמנעת.

וכאשר אדם מבין שכל שינוי הוא חלק מאותה תנועה מתמדת, הוא חווה את החיים לא כמאבק אלא כריקוד. ריקוד שבו אין פחד מהלא נודע, אלא סקרנות וציפייה מתמדת לבאות.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. איזה תחושות גופניות מעוררת בך המילה "שינוי"?
2. מהו השינוי המשמעותי שעשית בחיך בחצי שנה-שנה האחרונה?
3. מהו החלום שלך שקשור לשינוי שטרם התקיים בחיך?
4. האם את יכולה לדמיין ציור או ריקוד שמבטאים "שינוי"? איך לדעתך זה יבוא לידי ביטוי בציור ובריקוד הזה?
5. איזה שינוי תוכלי להתחיל להניע כבר היום, גם בצעד מאד קטן, לדעתך?

## **פרק 11: המימוש הפעיל של הדחף האינטואיטיבי**

במידה רבה זהו לבה של היצירתיות, המימוש הפעיל של הדחף האינטואיטיבי. באותה מידה ניתן להתייחס לדחף האינטואיטיבי כאל מקור היצירתיות, או כאל הצורה הרוחנית והבלתי ממומשת שלה. היצירתיות היא, מנקודת מבט זו, שער, פתח או צינור לביטוי הרעיונות החדשים, הנועזים, ההרפתקניים והמרגשים שהאינטואיציה מבקשת מן האדם להגשים דרך יוזמה, עשייה, חידוש ובחירה המשקפת את הקול הפנימי שאומר: כן, כדאי לי ללכת בכיוון הזה, גם אם אין לי כל הוכחה מראש שהדבר יצליח.

הדחף האינטואיטיבי מוביל את האדם אל הלא נודע, אל מציאות שטרם התקיימה, אל עולם חדש שהוא מוזמן לברוא בעצמו. הוא עושה זאת דרך בחירה חדשה, דרך פעולה שעדיין לא נעשתה, דרך שינוי שעדיין לא התרחש, דרך הרפתקה שלא נבחרה בעבר או שלא היה אומץ להתנסות בה ולהשקיע בה תשומת לב ומשאבים.

כאשר האדם מבקש לממש את הדחף האינטואיטיבי, כאשר הוא מאפשר לעצמו ללכת בעקבות ההנחיות השקטות של ליבו, הוא כמעט תמיד פוגש גם חומה פנימית. זו חומת הפחד מפני השינוי, הפחד מהלא נודע. החומה הזו יוצרת תחושת ערפל, חוסר ידיעה לגבי הצעד הראשון, ומעודדת את האדם לנסות ולחשוב באופן הגיוני כיצד לגשת אל האתגר. אך דווקא כאן ההיגיון אינו מסייע. ברגעים הראשונים של מימוש הדחף האינטואיטיבי אין חשיבות לחשיבה ההגיונית, מפני שהיא איננה מסוגלת לספק את הכלים הדרושים לתחילת התנועה.

במקום זאת, יש צורך בדרך יצירתית. דרך שמוכנה לנוע מבלי לדעת לאן, דרך שמסכימה לנסות, לטעות, לבדוק, ולתת מקום לניסוי ולתהייה. פעמים רבות כל שנדרש כדי להביא לידי ביטוי את האוצרות שהלב מבקש להוליד הוא רגע של ספונטניות, אומץ קטן לצאת לדרך, ונכונות לשחק עם רעיונות ועם פעולות. במרחב זה ניתן לקול האינטואיטיבי למצוא את הנתיב שלו ולבטא את עצמו בצורה של יצירה חדשה.

אפשר לראות את היחסים שבין האינטואיציה ליצירתיות כמו יחסים של שני קטבים המשלימים זה את זה, בדומה לזין וליאנג. האינטואיציה היא הקוטב הרוחני, הדמיוני, המוליד את התסריטים היצירתיים בתוך ה"רחם הפנימי" של התודעה, ואילו היצירתיות היא הקוטב הפיזי, הצד המתממש, ההופך את הדמיון והאינטואיציה לצורה חיה ומוחשית.

בלעדי היצירתיות אין לאינטואיציה ולדמיון כל ערך מעשי, ובלעדי האינטואיציה והדמיון היצירתיות מאבדת את המקור המניע שלה, את הדחף שמוביל אותה אל עשייה, חידוש ויציאה מן השגרה. כאשר ההבנה הזו נטמעת באדם נפתח בפניו עולם קסום ואינסופי של אפשרויות צמיחה והתפתחות, שבו היצירתיות הופכת לכלי מרכזי בהפיכת חייו להרפתקה מתמשכת, מלאה חיות, שמחה ומשמעות.

כאשר מתייחסים ליצירתיות כאל האמצעי לממש את עולם הרוח שלנו, כלי המאפשר את החיבור בין השמיים לארץ, משתנה גם ההבנה שלנו את מושג היצירתיות. היא כבר איננה נראית כמתת נדירה השמורה למעטים, אלא כיכולת טבעית שכל אדם יכול להכיר, לתרגל ולפתח.

בנקודה זו אפשר להבחין בהתנגשות שבין שתי שיטות חשיבה. האחת היא החשיבה הליניארית, חשיבת הקונצנזוס, המבוססת על מה שמכונה מוח שמאל, והשנייה היא החשיבה הלא ליניארית, המתרחשת במוח ימין, חשיבה שאינה מבוססת על הסכמה כללית אלא על הקשבה ישירה לחוויה. כאשר יש התעקשות להכיר רק במה שנחשב "מוכח" או "מקובל", נחתם ערוץ התקשורת עם האינטליגנציה האינטואיטיבית, שהיא החכמה הייחודית של כל אדם.

תודעה יצירתית היא בראש ובראשונה תודעת היחיד. היא מבטאת את הקשר הישיר שבין האדם ובין כל היש, או אם נרצה, בינו לבין האלוהות. תפקידה של הדרך היצירתית הוא לעזור לאדם לשפר כל העת את יכולת ההקשבה הפנימית שלו, לזהות את סיפורו האוטנטי ולבטא אותו באופן הייחודי לו. כאשר תשומת הלב של האדם ניתנת במידה מופרזת לחשיבה רציונלית ולצורך להתאים את עצמו לאחרים, נחלשת יכולתו להקשיב לחכמתו הייחודית.

כאשר האדם מקשיב באמת לקולו הפנימי, הוא מסוגל לשתף פעולה עם חכמתם של אחרים לא מתוך צורך להגיע להסכמה כוללת, אלא מתוך הבנה שכל אדם מחזיק חלק אחר של השלם. רק דרך שיתוף פעולה יצירתי כזה יכולה להתרחש צמיחה אמיתית, התרחבות והתפתחות.

כאשר מבקשים לממש את עולמות הרוח בעולם החומר יש הכרח לנוע בדרך יצירתית, בתפיסה פתוחה, במשחקיות, ובנכונות לגלות את האמת תוך כדי תנועה. היצירתיות היא השפה המתרגמת את המסרים של הרוח לשפת העשייה. כל עוד מנסים לממש את הרוח בכלים ליניאריים בלבד, המבוססים על תקדימים והיגיון מקובל, נחסם המעבר בין האינטואיציה לבין המימוש.

לכן לעיתים כדאי לאדם שלא למהר להיות "חכם" מדי מול אתגריו, אלא ללמוד להקשיב טוב יותר לקולות התשוקה והדחפים השקטים שבתוכו. שם טמון הכוח לשחק, לשנות ואף למרוד במה שקיים. המשחק, השינוי והמרד הללו הם שמאפשרים לאדם למצוא דרכים חדשות, רעננות ומפתיעות. התודעה היצירתית מזמינה אותו פחות לחשוב ויותר להרגיש, פחות לתכנן ויותר ללמוד תוך כדי תנועה, פחות לנתח ויותר להעז לצאת להרפתקאות שבעבר נראו מאיימות או לא מעשיות.

החיבור בין התודעה היצירתית ובין האינטואיציה יוצר בסופו של דבר חוויה חדשה של קרבה פנימית. האינטואיציה הופכת להיות חלק נגיש מחיי היומיום, מעין יועצת חכמה ועדינה שתמיד נמצאת שם. אך היא יכולה לפעול רק כאשר היד היצירתית והלב הפתוח מוכנים לשחק, להתנסות, ולנוע עם הדחפים השקטים שמגיעים ממקום שאיננו נבין לעולם במלואו, אך שדרכו מתגלה תמיד הדבר החדש הבא.

## שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. רעיון "משוגע". כתבו רעיון משוגע לשינוי, עשייה או יצירה. השתדלו שיהיה "משוגע" ככל הניתן.
2. רעיון "מוזר". כתבו רעיון מוזר לשינוי, עשייה או יצירה. השתדלו שיהיה "מוזר" ככל הניתן.
3. רעיון "מפתיע". כתבו רעיון מפתיע לשינוי, עשייה או יצירה. השתדלו שיהיה "מפתיע" ככל הניתן.
4. רעיון "מצחיק". כתבו רעיון מצחיק לשינוי, עשייה או יצירה. השתדלו שיהיה "מצחיק" ככל הניתן.
5. כעת, חברו את כל הרעיונות האלה לרעיון אחד שהוא משוגע, מוזר, מפתיע ומצחיק וכתבו איך אתם יכולים להתחבר אליו ולהפוך אותו, או לפחות חלק ממנו למציאות ממשית, כבר בקרוב.

## פרק 12: היגיון מנסה לסדר ולהסביר, יצירה מבקשת לנוע ולהישאר מסתורית

כדי להתחבר באופן הולך ומעמיק אל התודעה היצירתית יש להכיר בכך שהתנועה היצירתית, הזרם היצירתי והלך הרוח היצירתי מוכרחים להתנגש, מדי פעם, עם מה שאנו נוהגים לכנות או להתייחס אליו כאל "היגיון". ההתנגשות הזו בלתי נמנעת, והיא משקפת רגעים שבהם חלקים שונים מן הכוחות המנטליים באדם אינם פועלים בשיתוף פעולה. הדבר נובע לרוב מהרגלים שגויים ומחוסר תרגול של סינכרון בין החלק היותר ליניארי, מתוכנן ומאורגן, לבין החלק הספונטני, המפתיע, המחדש והמתחדש באדם.

יצירה, במידה רבה, היא תנועה שאיננה נשמעת להיגיון הרגיל. לעיתים, כדי להניע את המנועים היצירתיים ואת יכולת הבריאה הטבעית באדם, עליו לפעול במרחב שבו הוא מודע לכך שמה שהוא עושה "איננו הגיוני". היצירה היא תנועה של בריאה, שינוי, התפתחות ועשייה, שחלק ניכר ממנה יעדו אינו ברור. היא נובעת מן התשוקה לנוע וליצור דבר חדש, לבטא את מה שטרם התבטא, לקחת את הקיים ולהניע אותו אל מקום אחר, למקום שבו טרם היה.

בתוך תנועת היצירה אין לנו ידיעה ברורה לגבי הכיוון שאליו אנו נעים, וכאשר אנחנו מחוברים היטב לתודעה היצירתית שלנו, ללא הפרעות, חוסר הידיעה הזו כלל אינו מטריד אותנו.

ברגעים אלה אנו חווים ודאות שקטה, ואפילו מענגת, בכך שאיננו יודעים בדיוק לאן אנחנו הולכים.

תנועת האנרגיה היצירתית באדם איננה פועלת לפי חוקיו של ההיגיון הרגיל. ההיגיון נוטה לסדר, להגדיר ולהסביר. הוא מבקש לקחת כל תופעה ולהעניק לה פירוש, כותרת, קטגוריה, סיבה ותכלית. לעומתו, היצירה מבקשת לנוע לעבר המקומות שאינם מוסברים ואינם מוכרים, לעבר המרחבים הלא קיימים עדיין, ושם להוליד מציאות חדשה. כל עוד תנועת היצירה נתונה להגדרות של ההיגיון, היא עדיין אינה מצויה במרחבה החופשי. היא טרם נכנסה לאזור המסתורי שלה, שבו פועל היגיון אחר, היגיון של ריפוי, התחדשות, פירוק והרכבה, שמטרתו להוביל אותנו למקום טוב ומואר יותר מזה שממנו יצאנו.

שיפור החיבור לתודעה היצירתית, שהיא "מקום" שתמיד קיים באדם אך נגישותו משתנה לפי רמת המעורבות והמודעות שלנו אליו, מתחיל בהכרה בהתנגשות הזו. מדובר במתח טבעי בין שני כוחות מרכזיים בנפש האדם — ההיגיון והיצירתיות. פעמים רבות, בשל השפעות חינוכיות וחברתיות מוקדמות, ניתנת עדיפות לחלק ההגיוני, משום שהוא מייצג את האופן שבו מרבית בני האדם תופסים את המציאות ואת מה שנמצא בשליטתם.

לא ניתן להרחיב את מקומה של התודעה היצירתית מבלי לקחת בחשבון את קיומו של מאבק פנימי כנגד שינוי. ללא הכרה במאבק זה, ללא זיהוי המחסומים, ההתנגדויות, הפחדים, הביקורת העצמית והספקות לגבי נוכחותה של היצירתיות באדם, לא ניתן להגיע למצב שבו לתודעה היצירתית יש מקום מרכזי, משפיע ומרפא בחיינו.

דווקא ברגע שבו ההיגיון מבקש מאיתנו להסביר, לתכנן ולהצדיק כל פעולה, מבקשת היצירה לנוע בלי הסבר, בלי תכנית ובלי הצדקה. מבחינתה, אנחנו יוצרים כדי ליצור, כי זו מהותנו, כי זו תשוקתנו, כי זו הדרך הטבעית שלנו לרפא את עצמנו. גם מן ההישענות המוגזמת על ההיגיון יש להירפא.

במקום הזה מתרחשת התנגשות שאנו לרוב איננו מודעים לה, שכן היא מוכרעת במהירות לטובת החלק ההגיוני. אנחנו נוטים לבטל אפשרויות יצירתיות מתוך הרגל לציית לקול ההיגיון, שאינו מאפשר לפרץ היצירתי לנוע בחופשיות.

חיבור עמוק לתודעה היצירתית קשור אפוא להיכרות הולכת וגדלה עם מה שמונע את החיבור הזה, ולתרגול מתמשך של פירוק חומות פנימיות שנבנו בתוכנו מבלי ששמנו לב. כאשר נלמד להסיר את המחסומים הללו, נוכל לגלות שבתוך חיינו יש מקום לשיתוף פעולה

הרמוני ומזין בין ההיגיון והיצירתיות, שני כוחות שונים מאוד זה מזה, אך כאשר הם משתפים פעולה, הם מעצימים זה את זה ויוצרים חכמה רחבה ועמוקה יותר.

התודעה היצירתית אינה מבקשת לבטל את ההיגיון או להתעלם ממנו. היא מבקשת לשתף עמו פעולה, להיעזר בו, ולבנות בעזרתו מציאות רחבה ומתפתחת. עם זאת, ההיגיון כפי שגובש בתרבות האנושית כולל בתוכו גם פחדים רבים, שהופכים אותו לעיתים ממכשיר מבריק לכלי הגנה בפני שינוי, התרחבות והתגלות.

לכן, תפקידה של התודעה היצירתית הוא לסייע בצמצום אותם פחדים עמוקים שההיגיון מייצג, ולהעניק לאדם ביטחון וניסיון חיובי דרך התנסויות חופשיות. ככל שהאדם מתנסה שוב ושוב בביטוי יצירתי חופשי ומגלה שהוא מועיל ומרפא, כך גוברת יכולתו לשלב את ההיגיון בתוך מרחב היצירה, גם כאשר הדברים שנעשים שם נראים במבט ראשון "לא הגיוניים".

חשוב להדגיש: המטרה איננה להכריע את המאבק הפנימי, אלא להביא לשיתוף פעולה. התודעה היצירתית היא במהותה תודעה של חיבורים ושיתופי פעולה. היא איננה אויבת של ההיגיון אלא שותפתו. בתוך הזרם היצירתי יכולים להתקיים בו-זמנית תכנון וסדר לצד מסתורין, אי-ודאות והפתעה. השילוב הזה הוא היעד האמיתי של הדרך.

כדי שהמיזוג הזה יתרחש, עלינו ללמוד לזהות ולהסיר את מחסומי היצירה, כדי שכאשר היא תזרום, נוכל לגייס לתוכה גם את ההיגיון.

כך יוכלו השניים לפעול יחד, בהרמוניה, ולהעניק לאדם את היכולת להיות גם הגיוני וגם יצירתי בעת ובעונה אחת. זהו מצב שאני אוהב לכנות "חתונה פנימית" בין חלקיו השונים והמשלימים של האדם.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. מהו הדבר ה"הגיוני ביותר" שיזמת ועשית בזמן האחרון?
2. מהו הדבר ה"לא הגיוני ביותר" שיזמת ועשית בזמן האחרון?
3. האם מוכרת לך החוויה של המעבר מההיגיון הרגיל להיגיון אחר שמופיע תוך כדי תנועה ספונטנית, יצירה או שינוי? הסביר ופרטי ככל הניתן
4. האם לדעתך ההיגיון ה"רגיל" שלך יכול לפעול בהרמוניה עם התודעה היצירתית שלך, שנעה במרחבים שהוא עצמו לא יכול להסביר או להבין? כיצד את יכולה לגרום לו להרגיש שהוא יכול לעשות כן?
5. כיצד את יכולה להסביר כעת, דרך ההיגיון הרגיל שלך, את מרחבי התודעה היצירית האינסופיים?

## **פרק 13: יצירה נובעת ממעמקים לא הגיוניים שיש להם את ההיגיון הפנימי שלהם**

באופן יצירתי כיאה לספר שעוסק בתודעה יצירתית אני מזמין אותך כעת לנוע איתי למקום שבהתחלה עשוי להיחשב כלא הגיוני, משום הדפוסים שהוא מבטא השונים מן ההיגיון המוכר לנו, ושהמשך הדרך עשוי להתברר כמקום שיש לו היגיון פנימי משלו, רק שהוא שונה מן הדרך שבה אנו רגילים לחשוב, להסביר ולפרש את מה שאנו חווים ויודעים.

יצירה נובעת ממעמקים לא הגיוניים שיש להם את ההיגיון הפנימי שלהם. הכוונה היא שגם אם במבט ראשון התנועה היצירתית נראית כאוטית, חסרת כיוון, תכלית, מבנה או דרך, יש לה סדר פנימי עמוק שלא ניתן לתפוס בכלים של היגיון רגיל, גם אם נתאמץ וננסה לחקור את המרחב הזה.

מדובר בראש ובראשונה בפתיחות שמאפיינת את התודעה היצירתית. פתיחות שהמסר הפנימי שלה הוא שקיימים דברים רבים שאיני יכול להבין או להסביר ושאוּלִי לעולם לא אוכל להבין ולהסביר, ועדיין קיימת להם חוקיות מסתורית ושפה שמארגנת את תנועת הביטוי שלהם. נדרש הלך רוח יצירתי כדי להתרפות מן האחיזה בהיגיון המוכר לנו ולהיפתח לאפשרות שזה איננו ההיגיון היחיד המנהל את הקיים, ושייתכן שהוא רק חלק קטן מן הסיפור המעניין שאליו ניתן להתקרב תוך כדי תנועת היצירה החופשית.

כל עוד אנו מתבוננים בתופעת היצירות והיצירה דרך עדשות ההיגיון שבאמצעותן אנו בוחנים את הקיים, וכל עוד הדבר נעשה מתוך ניסיון מוגזם להכניס את התופעות הללו לקטגוריות ולסדר כפי שההיגיון הרגיל מטיב לעשות, אנו מרחיקים את עצמנו מן היכולת לזהות שבתוך התנועה היצירתית הטבעית קיימים היגיון וסדר פנימיים, חוקי הפעלה, ערוצי ביטוי מוגדרים, תכנית פעולה, יעדים, מטרות והישגים משמעותיים, רק שהם מופיעים ברמות ובצורות שאינן תואמות לפחות בתחילה את אופן התפיסה ההגיונית של מושגים כמו תכנית פעולה, יעדים, מטרות והישגים.

בנקודה זו כדאי להתעכב על מרכיב בהיגיון האנושי שעלול להוות הפרעה לאפשרויות הביטוי היצירתי כל עוד אינו מובן די הצורך וכל עוד אינו זוכה להתייחסות הולמת. בתוך האופן שבו ההיגיון השכלתני פועל מתקיים לעיתים צורך מופרז לייצר שליטה דרך קריאת המציאות, הבנתה והסברתה. צורך זה הוא ניסיון שלעולם לא יצליח במלואו לפצות על אי הוודאות הקבועה של חיי האדם באמצעות הכנסת המאורעות למודלים שיתנו תחושת שליטה בכאוס,

כאוס שלעיתים קרובות נקבע בשל כישלוננו החוזר של ההיגיון הרגיל להפוך את הקיים למסודר יותר בכליו שלו.

לא לחינם משתמשים במילה כאוס כאשר לעתים המילה אינה משקפת את המציאות אלא את חוסר היכולת לתפוס את הקיים בכלי הסדר שעליהם האדם נשען יתר על המידה.

ההיגיון הליניארי אינו מצויד בכלים המתאימים לניתוח, למחקר ולהבנת התנועה היצירתית ותנועת הבריאה והאופן שבו הן מבקשות להתקיים דרך האדם. כל עוד האדם מצוי בתבנית חשיבה וקיום שמציבה תנאי מוקדם של הבנה נרחבת לפני חיבור ושימוש, הוא מונע מעצמו שתי מתנות חיוניות. האחת, החופש ליצור ולעצב את חייו באופן רחב, שופע ומענג יותר. השנייה, באופן פרדוקסלי, שיפור יכולתו להבין בכליו שלו דווקא את מה שאינו יכול להבין בכליו שלו.

כך זה פועל. החלקים האינטואיטיביים, הרוחניים, הרגשיים והיצירתיים בהוויה האנושית זמינים ונוכחים לפני שהחלק ההגיוני מצטרף ובוחן את המתרחש. לומדים לעתים שלא לשים לב לכך, אך למעשה אנו פוגשים תחילה חוויה לא מילולית ואת התנועה המסתורית והלא צפויה של הקיום, ורק לאחר מכן אנו מצרפים חשיבה הגיונית המבקשת לסדר ולחבר לתקדימים קודמים שכבר הוגדרו ונשמרו בזיכרון.

חלק ניכר ממה שאנו תופסים כתבונה יומיומית הוא לעתים תוצר של הסתרת ההוויה היצירתית הטבעית והפעילה המצויה בתוכנו כל העת. מבלי לשים לב, בהשפעת חוויות מוקדמות, אנו עסוקים בניסיון לכפות היגיון על מסע חיינו, בעוד ההיגיון האוטנטי והרחב יותר נחסם מאתנו שוב ושוב על ידינו עצמנו.

כפי שיוסבר בפרק הבא, יצירתיות היא כוח זורם הבורא את עצמו, מגדיר את עצמו, מגלה ומעצים את עצמו תוך כדי תנועה. יש לו חוקים פנימיים הקשורים לזרימה, לחופש, לאינסופיות, לשינוי ולהתפתחות, וחוקים אלה אינם תואמים פעמים רבות את חוקי ההיגיון שאליהם הורגלנו.

במידה רבה עיקר הפרקטיקה להעצמת מקומה של התודעה היצירתית בחיי האדם קשור באימונים ובהסכמות חדשות המאפשרים לכוח הטבעי הזה, הנובע ממעמקים לא הגיוניים, לקבל את מקומו הנכון בחיי היום יום כמקום מרכזי ובלתי נפרד מן השיקולים והבחירות שבהם האדם נוגע בכל עת.

זהו ההיגיון שנרצה לאמץ כאן. לא להקים את התודעה היצירתית אלא לשוב אליה, להיזכר בה ולגלות שהיא תמיד הייתה שם עם ההיגיון המסתורי והמרתק שאפיין אותה. פעמים רבות

נמנענו מלשוב אליו משום שאינו עונה לכללי ההיגיון שבאמצעותם למדנו להשתייך לקהילה ולחברה.

האדם אינו מוותר על הצורך במסתורין, בהפתעות ובשינויים, אך לעתים יעדיף את מה שנדמה לו כדרך קלה, דרך יצירתיות יד שנייה, כלומר יצירתיות שמישהו אחר הפיק בשבילו כמו סרט, סיפור או הרפתקה. האדם מתגעגע אל התודעה היצירתית שלו, וכאשר הוא חסום מפניה הוא מבקש לטעום ממנה גם כך, אך ללא מציאת קולו, סגנונו ויכולת הבריאה שלו.

התודעה היצירתית מזמינה את האדם להיזכר בהיותו יוצר ובורא באופן טבעי. המאמץ הכרוך ביצירה או בחיבור ליצירתיות קשור בעיקר בפחדים שהתרבות האנושית בנתה סביב החופש היצירתי הטבעי והביטוי האינדיבידואלי הייחודי. מטרתנו ללמוד ללא מאמץ שכלי את ההיגיון הלא הגיוני של התודעה היצירתית. לא להבין אותו שכלית, אלא לקיים אותו, לממש אותו, ליצור את עולמנו דרכו ולהפוך אותו לדרך חיים שבה המסתורין הוא נכס לצמיחה, לעשייה ולהתפתחות.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. מה את עושה בדרך כלל כשאת פוגשת כאב רגשי משמעותי?
2. האם התנסית במצב בו הצלחת להפוך את הכאב לביטוי יצירתי שגם סייע להתמודד אתו טוב יותר?
3. איך את מרגישה עם האפשרות שזהו למעשה תפקידה המרכזי שלך יצירה? לשמש ערוץ ביטוי וריפוי רגשות?
4. האם את מודעת לכאבים רגשיים שלך שטרם מצאו את אפיק הביטוי המלא שלהם עד כה?
5. האם את מוכנה להיכנס להרפתקה כזו שתחפש מוצא יצירתי לכאבים אלה?

## **פרק 14: על האדם לזרום לפני שהוא מספיק לתכנן את**

### **הזרימה**

סוף מעשה במחשבה תחילה נאמר לא אחת, כלל המשקף תפיסת עולם שלפיה הדרך הנכונה ליזום ולפעול היא תחילה לחשוב ולתכנן. בתוך תפיסה זו קיימת ההנחה כי פיזיות או אפילו ספונטניות עלולות להוביל לתוצאות לא טובות, משום שלא שקלנו את כל השיקולים ולא ניסינו להימנע מטעויות.

בעוד שתפיסה זו נכונה במצבים מסוימים, היא מתבררת כשגויה בכל הנוגע ליצירת קשר עם התודעה היצירתית ולמתן מקום משמעותי ליצירה בחיי האדם. התודעה היצירתית משקפת תנועה מתמדת. בעוד אנו מתעכבים כדי לחשוב בהיגיון על מימוש תשוקה יצירתית, הרכבת כבר יצאה מן התחנה. בעוד אנו מנסים למנוע מעצמנו שגיאה, איבדנו את המומנטום של הזרימה שאינה יכולה לעמוד במקומה בשל אופייה הזורם.

לימודי התודעה היצירתית הם במידה רבה לימודי זרימה. הקשיים והמחסומים בביטוי יצירתי חופשי הם בעיקר הפרעות בזרימה. על האדם לזרום לפני שהוא מספיק לתכנן את הזרימה. אפשר להפוך את הכלל על ראשו ולומר סוף מחשבה במעשה תחילה. להרגיש לפני שחושבים, לנוע לפני שיודעים לאן, להבין תוך כדי תנועה ולא לפנייה. לצאת לטיול לפני שיודעים בדיוק לאן, להתחיל ציור מבלי לדעת מה יצויר, לכתוב סיפור מבלי לדעת לאן יוביל.

כאן אנו מוזמנים לפגוש פחדים. פחד מתוצאה שאיננה טובה, פחד מבזבוז זמן, פחד מכישלון ומטעות, פחד מעוגמת נפש ומתגובות לא נעימות, פחד מתחושת חזרתיות. פחדים אלה ניצבים מולנו כאשר אנו מבקשים להצטרף לזרם היצירתי הטבעי אך איננו יודעים כיצד ומתי לעשות זאת.

היצירה נובעת מדחף עמוק ומתשוקה אינטואיטיבית המבקשת תנועה עכשיו, לכיוון שיש בו אי ודאות ומחייב נכונות להרפתקה ולתנועה גם בלי לדעת לאן ומדוע. הסיבה העיקרית לזרום לפני הבנה ותכנון היא הרצון המשותף לשפר את היכולת להתקיים בתוך התודעה היצירתית שלנו.

התודעה היצירתית יונקת כוח מחכמה פנימית אינסופית. התבוננותה במסע החיים רחבה בהרבה מן היכולת ההגיונית שלנו. היא מזמינה אותנו להתפתח אל מקום שטרם ידענו שאפשר להיות בו. היא לוקחת אותנו אל הצעד הבא, אל שלב ההתפתחות הבא, כזה שאיננו יכולים לתכנן מראש משום שהוא הדבר הבא שטרם הגענו אליו.

אפילו היכולת לתכנן ולהשפיע על כיוון היצירה באופן הגיוני נעשית קלה יותר לאחר שהתחלנו לנוע. להרגיש לפני שחושבים, ליצור לפני שמבינים, לנוע לפני שיודעים לאן. זהו הסדר המנטלי הנכון. מהירותו של השכל ההגיוני נמוכה ממהירות התנועה היצירתית הטבעית. כל עוד ננסה לחשוב לפני שנתחיל, נכפה דיכוי על היצירתיות שזקוקה לזמנה הטבעי, שהוא מוקדם מן ההבנה.

כאשר אנו כבר בתוך הזרימה, לעתים נגלה שקל יותר לחשוב ולתת לתהליך עוגנים והבהרות מן הסוג ההגיוני. אז החלק השכלתני מקבל את מקומו הטבעי. הוא אינו מוביל את התהליך, אלא לומד אותו ומתבונן בו זורם, ומשחרר את הצורך לשלוט, לרסן או לווסת.

בדיאלוג בין התודעה היצירתית לבין ההיגיון נוכל להעניק להיגיון את הפריבילגיה להקים מסגרת מאפשרת, עם גבולות וחוקים סבירים שיאפשרו לזרימה להתרחש בדרך הנכונה לה, עם ספונטניות ושינויים לא צפויים, מבלי שההיגיון יתערב בתכנים, בתוצאות או בערך. כאשר מתקיים שיתוף פעולה כזה, ניתן להגיע לחוויות זרימה משמעותיות, כשהסדר הנכון נשמר. הפעולה היצירתית נכנסת לזרימה מתוך הקשבה לזרם הנוצר מעצמו תוך כדי תנועה ופחות מתוך הישענות על הוראות שכליות פנימיות שאינן מאפשרות לזרימה להתקיים.

בתרגול ציור אינטואיטיבי, למשל, קובעים מראש חוקים בדרך הגיונית כדי שההיגיון לא יפריע. קובעים שהדף יתמלא כולו בצבע, אולי מגדירים מסגרת זמן. בתוך החוקים הללו נותנים לזרימה חופש מלא, ללא ביקורת וללא דרישה לתוצאה. ההיגיון מופקד על שמירת החוקים אך אינו מתערב בתוכן, אינו נותן ציונים, אינו דורש הסברים ואינו מפריע אם עולה צורך לשנות שוב ושוב בתוך מסגרת הזמן ומילוי הדף.

זו דוגמה לתרגול זרימה בתוך מרחב בעל חוקים שיש בהם היגיון במידה, מרחב המאפשר ללחוץ על כפתור הזרימה ולעקוף מחסומים שנבנו עקב הישענות יתר על הגישה הרציונלית המקובלת.

כל עוד לא נכיר בכך שתודעה יצירתית היא זרימה מתמדת הקיימת בתוכנו וחסומתה מתרחשת גם היא באופן מתמיד, לא נבין באמת מה אנו מבקשים לפתח. מדובר בתופעה שאינה נעצרת. אנו יכולים רק להצטרף אליה ולנוע איתה. כאן מצוי הקסם וכאן מתפתחים רעיונות נשגבים תוך כדי תנועה וזרימה.

לסיום, פעמים רבות הטעות היחידה של האדם היא החשש מפני טעות. ההיסוס המוגזם והעיכוב בבחירה לצאת לדרך היצירתית ולהתחבר לזרימה הם שמייצרים את השגיאה המתמשכת. כך, בעודנו נמנעים מלזרום מחשש לשגות, אנו לוקחים את עצמנו לשגיאה מתמשכת ולתסכול על חוסר מימוש יצירתי, מבלי להבין מדוע.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. מהי מערכת היחסים שלך, כיום, עם התשוקות הבריאות שלך, שמבקשות להתרחב ולהתנסות יותר ויותר?

2. האם לעתים את מקבלת החלטות לא לגמרי ברורות מבלי שיש לך מספיק נתונים בשביל לקבל החלטה?
3. לאיזה מקום שלא יכולת לדמיין מראש הביא אותך, אי פעם, המצפן הפנימי שלך?
4. מהי ההחלטה הבאה שמתעכבת אצלך כבר יותר מדיי זמן?
5. מהי ה"שטות" הבאה שאולי כדאי לך לעשות כדי להשתחרר מכמה מחסומים מיותרים?

## פרק 15: התהליך הוא התוצאה הראשית של היצירה

חלק זה של התהליך עוסק, בשלושת הפרקים הבאים, בכך שהיעד המרכזי של היצירה הוא היצירה עצמה. תודעה יצירתית היא סוג של מקום בהווה האנושית, מקום שבו כדי להימצא עלינו לבחור להיכנס, להצטרף, או ליזום תנועה בתוך זרימה שיש בה שינויים, הפתעות, הרפתקנות, משחק וחוויה של בריאה ושל הולדה של דברים. מקום זה, מקום התודעה היצירתית, הוא חלק ממה שניתן לכנות החלקים הגבוהים באדם. מי שקורא ספר זה בוודאי מבקש להימצא בו כמה שיותר, וליצור בתוכו יכולת הולכת וגדלה להיכנס אליו בקלות רבה יותר, בכל פעם שיבחר בכך.

זה בדיוק החלק החבוי במתנה הזו שנקראת יצירתיות. האפשרות לחבור אל התודעה היצירתית, להימצא בתוכה, לפעול מתוכה, לקבל את ההזנה הרוחנית, הרגשית והפיזית שלה, להתפתח דרכה, להבריא באמצעותה, להתענג על אוצרותיה, ולגלות בתוכה עולמות אינסופיים של בריאה, שינוי, השתנות וטרנספורמציה. לכן היעד המרכזי של היצירה הוא להגיע אליה, להיות בתוכה, להרחיב אותה, להפוך אותה לחלק בלתי נפרד מן הקיום היומיומי, ולתת לה מקום רחב יותר בהחלטות, בבחירות, בתפיסת המציאות, בתגובות ובכל תחום נוסף שניתן לדמיין.

היעד הוא להיות אדם שיצירתיות היא חלק משמעותי מחייו, כזה שהיצירתיות באה לידי ביטוי במגוון רחב של תחומים. להיות אדם בעל תודעה יצירתית גבוהה הוא אחד היעדים המשמעותיים ביותר שאדם יכול לאחל לעצמו ולהתקדם אליו. הסיבה לכך פשוטה. האדם היצירתי יותר הוא אדם שמח יותר, גמיש יותר, נהנה יותר מחייו, מסוגל להתמודד טוב יותר עם אתגריו, הרפתקן יותר, וגם כזה שתופס את המציאות מתוך יכולת לשנות, להשתנות, להניע, להשפיע ולחדש.

בנקודה זו ניתן לפגוש את אחת הטעויות האנושיות הטיפוסיות, שבה אנשים מבלבלים בין עצם המהות של להיות יצירתי לבין מה שנתפס כתוצרי היצירה, שאליהם בני האדם נוטים לייחס שיפוטיות, דירוג, השוואה וערכים של טוב או לא טוב, איכותי או לא איכותי. כאן האדם

נוטה לפספס כמעט לחלוטין את ערכה, מקומה ותרומתה של התודעה היצירתית לחייו. במקום הזה הוא בוחר להישאר קטן, מרוחק מן היופי, מן הייחודיות, מן העוצמה ומן הכישורים האוטנטיים שלו, ומאבד דרגות רבות של עונג, הנאה, סיפוק ושמחה.

כאשר האדם מוותר על התודעה היצירתית כערך בפני עצמו, כהישג בפני עצמו וכיעד בפני עצמו, הוא גוזר על עצמו ריחוק תמידי מן התודעה היצירתית ומהמתנות הרבות שהיא מביאה עמה. באופן אירוני, כאשר אדם מודד את היצירתיות שלו רק לפי איכות התוצאות, הוא מפספס גם את האפשרות להגיע אי פעם לתוצאות מיוחדות שיעוררו הערכה רחבה. דרגות איכות ייחודיות, שאינן אלא ביטוי של הגעה לביטוי אותנטי ונקי של הקול הייחודי, יכולות להופיע רק כאשר היצירתיות מקבלת חופש רב, תמיכה בלתי מוגבלת, ואפשרות מתמשכת להתאמן, לנסות, להתנסות ולשחק ללא קשר מידי לתוצאות.

איכות יצירתית אמיתית נולדת רק לאחר פרק זמן ממושך של ניסויים, חיפושים ואמון בתהליך עצמו, מבלי לבלום אותו על ידי ביקורת או ציפיות מוגזמות. ולכן נדגיש. התהליך הוא התוצאה הראשית של היצירה. תהליך יצירתה של היצירה הוא ההישג הגדול ביותר שהאדם יכול לבקש לעצמו. כאן הוא יכול לאמץ שאיפה משמעותית של שיפור הולך ומתמשך של התהליך עצמו. הפיכתו לזורם יותר, אמיץ יותר, חופשי יותר, הרפתקן יותר, כזה שמוכן להתמיד גם כאשר אין תוצאה מיידי. תהליך שמבקש להגשים חלומות, לצמוח, ולגלות בתוכו עוד ועוד נתיבים חדשים. כזה ששמח לקראת הפתעות, וכזה שבסופו של דבר יוצר מצע פורה לביטוי הקול האוטנטי של האדם.

כך קורה שהאופן שבו אנו הולכים את המסע חשוב יותר מן היעד שאליו אנו מבקשים להגיע. עיקר האוצרות, ההתפתחות, הריפוי, הצמיחה והעונג שאדם יכול להפיק מן השהות המתמשכת בתוך התודעה היצירתית נמצאים על הדרך, ברגע הנוכחי של הדרך. שם מצויים האתגרים הגדולים ביותר, ושם נמצאות גם אפשרויות ההתפתחות המשמעותיות ביותר.

אין בכך כדי להמעיט בחשיבותה של תוצאה סופית. האדם הכותב ספר זקוק להגיע לסימום, להדפיס ולהביאו לקוראים שלו. אך כדי שתוצאה זו תהיה בעלת ערך, היא חייבת להיות כרוכה בתהליך שהאדם חווה אותו כמשמעותי, כטרנספורמטיבי, כזה ששינה את חייו והוביל אותו למקומות שלא ידע שאפשריים עבורו.

תודעה יצירתית ממוקמת בראש ובראשונה בכאן ועכשיו. היא הלך רוח, תפיסת עולם וחוויה המתארת את היכולת האנושית, ברגע הנוכחי ביותר, להרגיש, לחשוב, לתפוס, להגיב ולבחור מתוך מרחב של אפשרויות רבות, מתוך רצון לשחק עם הקיים, לערער עליו, לשנותו ולחפש בו דרכים חדשות להתקדמות.

כאשר התודעה היצירתית ממלאת את תפקידה באופן טבעי ומתמשך, התוצאות הטובות תופענה בעיתוי הנכון. ככל שרמת הציפיות לתוצאות והביקורת העצמית לגבי איכות היצירה נשמרות ברמה נמוכה, וככל שהאדם ממשיך לחקור, לנסות ולחפש את הביטוי האותנטי שלו, היצירה שלו תגיע למקומות מעניינים, כאלה שיסבו לו סיפוק ושמחה. בין אם יזכו להצלחה ציבורית ובין אם יזכו להצלחה אישית מסוג אחר.

זהו המקום שבו אנשים רבים מתקשים להבין את מקומה האמיתי של התודעה היצירתית ואת היכולת ליהנות ממנה. במקום שבו למדו לעשות דברים רק אם הם טובים מאוד מראש, אחרת הם בגדר בזבז זמן, הם מוותרים על הסיפור האמיתי והמופלא של התודעה היצירתית. הסיפור שבו מתקיימים עקרונות של הגשמה עצמית, של מפגש עם הקול הפנימי, ושל יכולת ליצר עוד ועוד רגעים של שמחה, סיפוק והנאה.

הגעה למצב של יכולת יצירתית גבוהה, ללא קשר מידי לתוצאות, היא יעד גבוה, משמעותי ומלא אפשרויות של ריפוי, צמיחה ואיזון פנימי. יעד זה ניתן להשגה ככל שמשקיעים תשומת לב, אימונים ומשאבים בתהליכי היצירה עצמם, בשחרור הביקורת המוגזמת, בהגברת החופש ובחתיירה לביטוי אותנטי שמתבהר עם הזמן. מכאן גם תופענה תוצאות, אך רק אם לאחר תוצאה טובה אל התהליך, מפני שהתהליך הוא הבית האמיתי של התודעה היצירתית.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. מהן הסוציאציות הראשונות שיש לך למילה "בחירה"?
2. האם יצא לך לאחרונה לעשות בחירה לא פופולרית או כזו שהולכת במידה רבה נגד הזרם?
3. בצומת הבחירה הבאה שלך, כשתבחרי את נתיב התשוקה וההעזה, לאן זה ייקח אותך?
4. באילו תחומים בחייך את לא מצליחה ממש להרגיש שיש לך טווח בחירה משמעותי?
5. מה צריך לקרות, לדעתך, כדי שגם בתחומים אלה יהיה לך יותר חופש פעולה, שינוי ויצירה?

## **פרק 16: הימצאות בתוך זרם היצירה מחבר למהות**

### **הפנימית ולחכמה אינסופית**

אחד הקסמים המרגשים ביותר הממתינים למי שמשקיע פנאי, תשומת לב, לימוד ותרגול כדי להגביר את נוכחות התודעה היצירתית בחייו הוא החיבור ההולך וגדל למהות פנימית ולחכמה אינסופית הנמצאים בתוכו. התודעה היצירתית איננה רק מקום שבו דברים נוצרים ואינה רק מרחב של בריאה, שינוי או שיפור יכולת ההתמודדות עם אתגרים. היא במידה רבה מרחב שפותח בפני האדם דלתות של ידע, הבנה, תובנה ותפיסה שאינן נגישות כל עוד לא פתח את עצמו לזרם היצירתי הטבעי שבתוכו.

אפשר לדמות את השהות בתוך מרחב התודעה היצירתית לטיול מתמשך, למקום שבו כל הזמן מתקיימת תנועה, לעיתים איטית ולעיתים מהירה, לעיתים דרמטית ולעיתים צנועה. בתוך הטיול הזה מתרחש תהליך קבוע של לימוד ושל מפגש עם ידע אינטואיטיבי פנימי. ידע זה זורם אל האדם ברגע שהוא משתלב בתנועת התודעה היצירתית שבתוכו ומאפשר לה לזרום ללא הפרעה.

כאשר אדם מאפשר לעצמו לגלות את התנועה היצירתית האינטואיטיבית שלו, והוא עושה זאת מתוך חופש, הוא נכנס למרחב של חקירה עצמית ושל גילויים שלא יכולים להתגלות בדרך אחרת. האדם לומד את עצמו ואת היצירה שלו תוך כדי התנועה בתוכה, וככל שהוא מתקדם יותר כך נפתחים בפניו עוד ועוד עולמות וערוצי ידע פנימיים. בעקבותיהם מתפתחות תשוקות חדשות ליצירה הבאה, ולהולדה הבאה שממתינה לאחר זו הנוכחית. זהו תהליך אינסופי, כשם שהיקום והקיום כולו אינסופיים.

בעוד אנשים רבים גדלו לחשוב שהדרך היחידה ללמוד היא דרך מקורות ידע חיצוניים כמו מורה, ספר או קורס, במרחבי התודעה היצירתית מתגלה מציאות מרגשת שבה האדם פוגש, מבלי שהתכוון לכך, יותר ויותר פיסות מידע משמעותיות לגבי חייו ולגבי החיים בכלל. כל אלה זורמים אל תודעתו דרך ערוצי האינטואיציה שנפתחים הודות לזרימה היצירתית.

חשוב להתעכב על המושג יצירה אינטואיטיבית כדי לחדד את מקורו של המושג יצירתיות כפי שהוא מתואר כאן. אי הבנה בנושא זה היא אחד המחסומים הגדולים המרחיקים אנשים מן היצירתיות הטבעית שלהם ומביקורים חוזרים במרחבי התודעה היצירתית המזינה והמרפאה.

יצירה אינטואיטיבית היא יצירה הנובעת מתשוקה ומן התרגשות. מרכיב התכנון בה נמוך מאוד ואף אינו קיים. היא מתחילה מדחף ליצור ומתבססת על הסכמה לנוע בלי לתבוע תוצאה מסוימת או ביצועים מסוימים. היא מאפשרת לזרימה רגשית להתבטא בשפה היצירתית הנבחרת, והיא מתעצמת ככל שהחופש של האדם היוצר גדול יותר.

מרבית האנשים לא זכו לחוות יצירה אינטואיטיבית. מה שהם כן פגשו בילדותם היו מצבים שבהם אמנות ויצירה הוכנסו לתבניות שכליות וביקורתיות, שבהן התרחשו השוואות, הערכות ושיפוטיות. חוויות אלה הטמיעו בתוכם תפיסה שיצירה היא דבר שנמדד על פי איכות תוצאה, על פי יופי חיצוני או על פי יכולת ביצוע. כך התרחקו אנשים רבים מן ההרפתקה האמתית של יצירה אינטואיטיבית.

יצירה אינטואיטיבית מיועדת בראש ובראשונה לשם קיומה. היא התוצאה והיא הדרך בו זמנית. לעיתים היא עשויה להפוך ליצירה שאנשים ירצו לרכוש או להתעניין בה, אך זו אינה מטרתה העיקרית. רק אחרי שאדם מתנסה שוב ושוב ביצירה אינטואיטיבית ומחפש את שפתו הייחודית, יכולה יצירתו להפוך מעניינת לאחרים. אך הדבר קורה לא מתוך רצון לזכות בתשומת לב, אלא כתוצאה טבעית של ביטוי אותנטי.

אנשים רבים מתקשים להבין את הנאמר כאן כל עוד לא חוו בעצמם יצירה אינטואיטיבית. רק כאשר חווים אותה ניתן להתחיל להבין את המשפט הימצאות בתוך זרם היצירה מחבר למהות הפנימית ולחכמה אינסופית. מושגים כמו מהות פנימית או חכמה אינסופית נשמעים לעיתים מרוחקים כאשר מאזינים להם דרך הערוצי ההיגיון הרגילים. אך כשהם נחווים בתוך מרחב יצירתי, פתוח ואינטואיטיבי, הם מקבלים משמעות חדשה לחלוטין.

כדי להבין מהמקום שקשה להבין אותו, כדי לתפוס מושגים עמוקים, רוחניים, אינטואיטיביים ואולי לא הגיוניים, יש להיות שם. יש להימצא בתוך המרחב היצירתי שבו האדם יכול לשוטט בנחת, ללא מאמץ מיותר, בעודו יוצר מתוך זרימה אינטואיטיבית המעניקה לו הנאה, הרפתקה, חופש ומקום לחפש את קולו האותנטי.

אפשר לומר שחלק משמעותי מן הגאונות האנושית ומן היכולת לתפוס מציאות באופן רחב מן המקובל עשוי להופיע רק כאשר אדם מוצא את דרכו אל היצירה האינטואיטיבית שלו. כדי שזה יקרה עליו להעניק לעצמו פנאי, תשומת לב ומשאבים. הוא זקוק לכרטיס כניסה אל מרחבי התודעה היצירתיים שלו, ושם לטייל ככל שירצה.

לעיתים כדי שהדבר יתרחש עליו ללמוד לשחרר את עצמו מן הידע ומן ההיגיון שהוא מכיר. היגיון זה בדרך כלל ימנע ממנו לנוע בחופשיות וידרוש ממנו הסברים וביצועים. האירוניה היא שכדי לטפס במעלה החכמה האמתית והעמוקה שלו עליו לשחרר, לזמן מה, את אחיזתו בחכמה השכלית שלו, שאמנם חשובה מאוד, אך אינה יכולה להוביל אותו למקומות שהאינטואיציה מסוגלת להוביל אליו.

כדי להיפתח למרחבי ידע שההיגיון הרגיל אינו יכול לתפוס כעת יש לאפשר לזרימה אינטואיטיבית יצירתית וחופשית להתבטא. לעיתים היא תיראה סתמית, לא הגיונית או אפילו מטופשת, אך היא מהווה שער למרחבי ידע שלעיתים נדירות מתגלים בדרך אחרת. בתוך המרחב היצירתי, בתוך תנועת היצירה האינטואיטיבית שאינה מבקשת דבר מלבד קיומה החופשי, טמונה חכמה פנימית עמוקה. חכמה זו מתגלה למי שמוכן להמשיך לנוע, להמשיך לשחק ולהעניק לפעולת היצירה את מה שהיא מבקשת לעצמה.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. איזה מסיכות מיותרות הסרת מעצמך בשנים האחרונות?
2. איזה נראטיב לא מדויק, אודות עצמך, נהגת לספר לעצמך ולא ידעת שהוא בעצם סיפור שמצמצם אותך?
3. האם חווית מצב בו האפקט העיקרי של יצירה שלך היה שחרור ממסיכות ושקרים פנימיים?
4. מהי המסכה הבאה שהגיעה השעה שתסירי. **כן זו שאלה קשה**. ובכך זאת?
5. תני דוגמה ל"**פנטזיית בריחה**" שיש לך. לאן היית רוצה לברוח היום, ומה את מדמינת שהיית פוגשת שם?

## **פרק 17: ליצירה יש "סיפור" שחשוב לה לספר תוך כדי**

### **תנועה ורק בדרך הזו**

אחד השיעורים המשמעותיים ביותר שאדם יכול ואף אמור ללמוד במהלך תרגול ההימצאות שלו במרחבי התודעה היצירתית קשור למה שניתן לכנות שחרור האגו והתחברות לעמדה שיש בה צניעות חיובית. זוהי צניעות שמתעוררת כאשר האדם מזהה שיצירה שנמצאת בתהליך התהוות היא כמו יישות בעלת חיים משל עצמה, עם סיפור שהיא מבקשת לספר, תוך כדי תנועה.

כאן מצוי מבחן משמעותי, מבחן שכל מי שמתמסר לתודעתו היצירתית יעבור במוקדם או במאוחר, ללא יוצא מן הכלל. טוב להכיר את קיומו של מבחן זה, משום שהוא מסמן התפתחות אישית. הוא מסמן תנועה ממצב שבו האגו מנהל את חייו של האדם באופן דומיננטי מדי, עד כדי חסימת היצירותיות הטבעית שלו, למצב שבו השפעת האגו הולכת ומצטמצמת או אף מתחלפת בסוג חדש של אגו. זהו אגו שמאפשר זרימה והתמסרות, אגו שמוכן להצטרף למסע של קסם, בריאה, צמיחה ועונג.

מיומנות זו, של מערכת יחסים בין האדם ובין יצירתו, מתפתחת כאשר הוא מאפשר לעצמו לזרום בעקבותיה, ומאפשר לה לזרום בדרכה. זהו אחד המרחבים המרגשים והעמוקים ביותר של התודעה היצירתית. ברגע מסוים אין האדם יכול עוד לומר "זו היצירה שלי" בלבד, משום שמרגע מסוים ליצירה יש חיים משל עצמה. רק כאשר האדם מכיר בכך שיצירתו היא במידה מסוימת יישות אוטונומית שהוא סייע לה להיוולד, אך משהופיעה לעולם יש לה אמירה משלה, רק אז יוכל ליהנות באמת מהמתנות הרבות שהתודעה היצירתית מעניקה לו.

ישנם דברים רבים שאדם לא יוכל לגלות על עצמו ועל חייו אלא אם יסכים להיכנס למרחבי התודעה היצירתית שלו, תוך קבלה של כללי המשחק המתקיימים בהם. ישנם אזורים בתוכו ומעבר לו שיתגלו רק במסעות יצירתיים, שבהם בשלב מסוים יוותר על חלקים מן האגו שלו ויאפשר לעצמו להתגלות דרך המסלול שהיצירה שלו תיקח אותו אליו. מסלול זה נוצר כאשר האדם מתחיל לזהות את הכוח הטבעי של יצירתו, את האנרגיה הייחודית הטמונה בה ואת יכולתה להוביל אותו בדיוק כפי שהוא עצמו מוביל אותה בזמנים אחרים.

מושגים אלה עשויים להישמע זרים למי שלא פגש עדיין את החוויה המיוחדת ולעיתים ה"מוזרה" הזו. כפי שנכתב קודם לכן, זוהי בראש ובראשונה מערכת יחסים לכל דבר. מהרגע שבו היצירה מקבלת נוכחות ומבנה, היא הופכת לדמות בחיי היוצר. דמות שמתקיים עמה קשר אינטימי, עמוק ומיוחד, קשר שמכוון כולו לצמיחה, ריפוי, גילוי והתפתחות.

כאן אנו חוזרים לנושא המרכזי: היעד של היצירה הוא היצירה עצמה. עתה ניתן אולי להבין זאת לעומק. אנו יוצרים כדי לפגוש את היצירה, ואז לקיים עמה מסע שמוביל למקומות מפתיעים ומרתקים. לעיתים נרצה לשתף אחרים ביצירה, להציג, להעניק או למכור. זהו חלק משמעותי מהמסע, אך לעולם לא החלק הראשוני.

ראשית כל, אנו יוצרים כדי לתת ביטוי לצורך עמוק בקשר עם התודעה היצירתית שלנו. תודעה זו היא מקום חי ונושם. מבחינה רוחנית ניתן גם לומר שהיא מקום הומה ומלא חיים, ואיננו לבד בו באמת, אך את הדיון הרחב יותר בזה נשמור להזדמנות אחרת.

עמוק בתוכו יכול האדם לפגוש את הדחף היצירתי הטבעי שלו, דחף שלעיתים קרובות מוסתר או מודחק. דחף זה מזמין אותו להתעלות לממדי קיום רחבים בהרבה מאלו המוכרים לו בחיי היום יום. אלו הם מרחבים שבהם הוא שותף פעיל ביצירת המציאות שלו, מרחבים שבהם הוא פוגש מציאות רחבה יותר, גמישה יותר, מפתיעה יותר ונעימה לאין שיעור.

בנקודה זו עולה שאלה שניתן ואף כדאי להישאר עמה זמן מה. שאלה שתשפיע במידה רבה על עומק החיבור של האדם לתודעתו היצירתית. זו שאלה שניתן לשאול שוב ושוב, עד לרגע שבו מתעורר בתוכו "כן" שלם ואמיתי.

השאלה היא:

האם את או אתה מוכנים להניע מהלך של בריאה, של יצירה, בתחום שמסקרן ומרגש אתכם, ולהגיע למצב שבו ליצירה שלכם תהיה אישיות משל עצמה, כך שתהפוך לשותפה בתהליך? האם תהיו נכונים להיכנס למערכת יחסים שבה המשך דרכה של היצירה יהיה תלוי בשיתוף פעולה, בדיאלוג ואף במשא ומתן ביניכם?

עבור רבים זהו מהלך חדש לחלוטין. אך הוא עשוי להוביל לשינוי עמוק ובעל ערך בחייהם.

היכולת להניע יצירה, ואז להתמסר למערכת יחסים איתה, לפתח את ההקשבה למסרים הפנימיים שלה ולבקשות שהיא מבקשת לבטא, היא אחד מתחומי ההתפתחות המרגשים ביותר העומדים לרשות האדם. זהו מקום שבו האדם מגלה בתוכו סוג של אינטליגנציה שלא ידע על קיומה. אינטליגנציה זו "מדברת" אליו דרך היצירה שלו, דרך הסיפור שהיא מספרת לו, לאחר שהתקיימה והתעצבה לציודו.

זהו שיעור מיוחד של שליטה, אך שליטה מסוג חדש. כאן מושג השליטה עובר מהפך. במקום שליטה שמבוססת על אגו, מתעוררת שליטה שמבוססת על שיתוף פעולה עם כוחות עמוקים מתוכו. באור זה, שליטת האדם בחייו הופכת גבוהה, יציבה ושקטה בהרבה מכפי שהייתה.

כאשר אדם לומד לקיים מערכת יחסים עם יצירתו, הוא מקבל לידי הגה מסוג חדש, הגה שמאפשר לו לנוע למחוזות שבעבר נראו בלתי אפשריים.

אל המקום הזה אפשר להגיע כאשר האדם בשל לכך. זהו מקום שבו ניתן להתאמן, להתפתח, להתמסר, ולהבין מחדש מדוע יצירתיות מעוררת משיכה כה עמוקה אצל בני אדם. לעיתים הסיבה לכך אינה מודעת עד שהאדם נכנס פנימה, עד שהוא מסכים לעבור דרך שער שבו מושגי השליטה שהוא מכיר מתחלפים בשיתוף פעולה עם היישות שיצר.

ליצירה שלך יש דבר מה לספר לך, אם תהיה בך המוכנות להקשיב. היא מבקשת שתניע אותה שוב ושוב, שתפתח למקומות החדשים שהיא מציעה לך, ללא ביקורת, ללא צנזורה, ללא חשש מן התוצאה.

היצירה שלך היא אחת המתנות היקרות ביותר שתוכל או שתוכלי להעניק לעצמכם. היא הרחבה עמוקה של מהותכם, פתיחת מרחב שיחה חדש עם חלקים בתוכם שיכולים לבוא לידי ביטוי רק כאשר היצירה מקבלת חופש ועצמאות. ובמובן זה, ככל שהיצירה עצמאית יותר, כך אתם חופשיים יותר.

זהו החופש הטבעי של מי שבחר לנוע במרחבי התודעה היצירתית.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. האם את מודעת לכך שהביקורת העצמית שלך עסוקה מאד בדרכים לצמצם אותך?
2. האם את מרגישה מדי פעם שמדובר ממש במאבק?
3. האם את מרגישה בשלה לנצח במאבק הזה? האם הגיעה שעתך לקחת בעלות רחבה יותר על מה, מתי ואיך יזרום מתוכך?
4. באילו דרכים את נאבקת כיום בביקורת העצמית המוגזמת שלך?
5. מה היית רוצה לומר לביקורת העצמית המוגזמת שלך, באסרטיביות ובחמלה בו זמנית, לו פגשת אותה ממש ברגע זה?

## **פרק 18: רגשות הם חומר גלם ראשוני ליצירה ולכן גם הם בתנועה מתמדת**

במידה רבה, הכרה מעמיקה, ובעיקר חווייתית ומעשית של נושא זה בחקר התודעה היצירתית מעניקה לאדם "מתנות" רבות ואפשרויות רחבות לסגנון חיים מספק יותר, משמח יותר, קליל יותר וגם כזה שיש לו קצת יותר מושג לגבי האופן שאפשר וכדאי להתייחס לתנועה המופלאה והלא ברורה שמתקיימת בתוך הסיפור האנושי – תנועת הרגשות.

לרגשות יש, ניתן לומר, אופי "דינמי". רגשות הם אנרגיה בתנועה. הם מייצרים השפעה משמעותית ואז חולפים, ובמקומם מגיע רגש אחר. פעמים רבות רגשות מסוימים מגיעים יחד עם חוויה לא נעימה ואז גם יכולים, לכאורה, "להיתקע" בעוד ננסה, לרוב שלא בהצלחה רבה, "לטפל" בהם בעזרת מחשבה הגיונית.

אך לרגשות יש "היגיון משל עצמם" ו"חוקי פעולה" שאינם נענים כל כך למבנה ההיגיון הרגיל ולדרכו לפרש דברים, לנתח דברים ולנהל אותם. מהבחינה הזו ניתן לומר שרגשות הם סוג של "גוף חמקמק" שלא מאפשר לחלק ההגיוני להתבונן בהם בצורה מסודרת, עקב נטיית המתמדת לנוע, להשתנות, להשפיע ולייצר חוויה בעוצמה שלא מאפשרת להיגיון לתת לה מענה משמעותי.

העובדה שרגשות מדברים ב"שפה משלהם" ושהשפה השכלית הרגילה לעולם לא ממש נמצאת איתם בסנכרון מלא, לא ברורה למרבית האנשים. עובדה זו לא ברורה בין השאר עקב המשקל הגדול שהתרבות האנושית מעניקה ל"היגיון השיכלי" זה שמיוחס מיקומו ל"מוח שמאל". מה שאנחנו פחות ערים אליו ופחות נוטים לשים לב אליו הוא שלחלק השני במרחב המנטאלי האנושי, זה שנהוג לכנותו "מוח ימין" (זה שאחראי יותר על אינטואיציה, רוחניות, יצירתיות, מקוריות, רגשות) יש את ה"שפה" שלו, יש את ה"היגיון" שלו, ויש את ה"חוקים" שלפיהם הוא מתקיים.

וכך קורה, שמי שמעוניין לחבור לתודעה היצירתית שלו יוכל לעשות כן רק אם יצליח לשחרר לפחות חלק מהאחיזה שיש לו וההישענות על ה"מוח ההגיוני" שלו ויפנה לתהליכי לימוד של השפה המגוונת והמרתקת של מוח ימין, שבה דוברת האינטואיציה, שם נמצאת הרוחניות וכל המרחב המסתורי והאזוטרי של האדם, שם נמצאת היצירתיות ושם נמצאים גם הרגשות. כל אלה מתקשרים זה עם זה בשפה שייחודית למוח ימין, שפה שניתן לגשר בינה ובין שפתו של מוח שמאל ההגיוני, אך זאת יוכל להתרחש רק כאשר תתקיים ההכרה שהאדם חי בשני עולמות בו זמנית ודובר "שתי שפות" בו זמנית, שתי שפות שלכל אחת מהן סדר והיגיון שונה, שפת ההיגיון הלינארי ושפת ההיגיון האינטואיטיבי-רגשי-יצירתי-רוחני.

למעשה, גם אם לא תמיד נשים לב לכך, מתקיים במרחב התרבות האנושית מין קרב מתמשך וחד צדדי, בו ההיגיון השכלתני-לינארי של מה שמכונה "מוח שמאל" עסוק, בחלק לא קטן מהפעילות שלו, בהרחקת האדם מהנכסים המלאים שלו, כוללים גם את ההיגיון ה"אחר", כנראה עקב איזה שהוא חשש (כלל לא מוצדק) שמעורבות גבוהה של היגיון המוח הרוחני-יצירתי-ריגשי של האדם תבטל את נחיצות הצד השני.

כאמור, זהו חשש כלל לא מוצדק, שכן למוח הימני אין כל יכולת לתרום דבר להתפתחות האדם ואין כל יכולת לבוא לידי ביטוי ללא מעורבות גבוהה של שותפו למרחב המנטלי, זה שיכול לתרגם מסרים ומידע למילים, מושגים וטקסטים, שמאפשרים לידע ה"לא הגיוני" של מוח ימין לבוא בתיקשורת עם האדם ולהעניק לו את המתנות שלו. מוח ימין, שהוא עצמו המוח ה"חברתי" וה"שיתופי" יותר של האדם כמה לשיתוף פעולה מסוג זה, בעוד המוח השמאלי שיותר מבוסס על כללי הפרדה ו"חד משמעיות" נרתע משיתוף פעולה שכזה וחוסם אותו.

האתגר הזה, של שילוב שני הכוחות המרכזיים בתודעה האנושית הוא אתגר התפתחות מרכזי באבולוציה של התרבות האנושית, שילוב שהוא עצמו כזה שעם הזמן יהפוך את החיבור לתודעה היצירתית קל יותר, נגיש יותר ופשוט יותר. האתגר הזה נמצא כאן, כעת, והוא חלק מהסיבות לכתיבת ספר זה. את או אתה מהווים חלק מתהליך ומתנועה שתכליתם

חיבור בין שני חלקים אלה של המנטליות האנושית, חיבור שיפרק עוד ועוד מחיצות מיותרות ויעניק לאדם חופש גדול יותר לבטא את עצמו, להתפתח, לרפא את עצמו ולהעניק משמעות גבוהה יותר לחייו.

כאשר החיבור הזה יתקיים, והוא אכן עתיד להיווצר, תפחת נוכחות ביקורת עצמית מוגזמת ותישאר רק ביקורת עצמית ברמה סבירה, כזו שבמקום לחצוץ בין האדם לבין היצירתיות שלו תאפשר ניהול מסודר ואחראי של הקשר בין שני צידי המוח, ובכך תסייע גם היא לרווחת האנושות במקום לעסוק בבלימתה.

על מנת לקדם את החיבור הזה כדאי לתת את הדעת לכך שרגשות הם "חומר גלם ליצירה". רגשות הם סוג של אנרגיה שמבקשת, ואף דורשת סוג של "הבעה" אך הדרך הראשית להבעה שלה, הדרך הישירה, נטולת הפרעות, פרשנויות מיותרות והשפעות של אינטרסים זרים שמקורם באגו האנושי, היא הדרך היצירתית. כאשר אדם מגיע למצב בו נעזר ביצירה ככלי לטרנספורמציה רגשית הוא למעשה הופך את עצמו ל"דובר הרגשות של עצמו" ולפרשן הרגשות שלו" גם אם עדיין לא הצליח לתת להם הסבר "הגיוני" והסתפק רק בהבאת הכוח הריגשי לתנועה יצירתית חופשית וזורמת.

יותר מזאת – כאשר אדם מגלה את היכולת שלו להפוך רגשות לתנועה יצירתית, וזו תמיד תגלית מרגשת במיוחד ומשחררת במיוחד, הוא גם זוכה לרגעים חדשים של תובנות "הגיוניות" לגבי הסיפור הרגשי שמדבר בתוכו. הסיבה לכך פשוטה מאד – כאשר הרגשות מקבלים את האפשרות לזרום בערוצים המרכזיים שלהם, בשפה שלהם, שפת מוח ימין, וברגע שהם פחות מצויים בגודש ותחת לחץ של "להבין אותם" או אז מתפנה מקום במרחב המנטלי לחיבורים בין ההיגיון השכלי להיגיון הרגשי.

התבוננות אחרת באותו עניין – אנחנו מרגישים **לפני** שאנחנו מבינים. אנחנו מרגישים (וזה ממש מידי) לפני שאנחנו חושבים. זהו סדר ההופעה האמתי. היכולת שלנו לעשות "סדר הגיוני" במה שמתרחש מול עינינו" איטי בהרבה מהיכולת שלנו לחוות ולהרגיש. למעשה, כאשר לומדים לנוע עם הרגשות, באופן יצירתי, מבלי לנסות ולהבין לפני שמתחילים את הפעולה, מקבל השכל ההגיוני, תוך כדי תנועה ומתוך זרימה נינוחה, אפשרות לבחון את האירוע בכלים שלו, בעוד הרגשות מצויים בתנועה יצירתית ולא מתקיים ניסיון לעצור אותם כדי להבין אותם, ניסיון שלעולם לא מצליח ממילא.

מהמקום הזה ניתן אולי להסיק עד כמה התודעה היצירתית של האדם אינה בחזקת "לוקוסוס" או "פריבילגיה מיוחדת". העובדה שהתרבות האנושית אינה מציבה את היכולת לביטוי ריגשי חופשי וספונטני במקום גבוה בסדרי העדיפויות של חומרי הלימוד אצל הצעיר כמו אצל

המבוגר מעידה על אי הבנה יסודית בצרכים המנטליים של האדם, כולל את מקומה הקריטי של היצירתיות ביציבות הנפשית וביכולת האדם לחוש בנוח עם הרגשות שלו, לצמוח איתם ולהתפתח איתם.

יש להדגיש – התנועה היצירתית של הרגשות היא תנועה יחסית מהירה, ספונטנית, לא מתוכננת, לא נתונה לביקורת ולא מבקשת להביא לתוצאה מסוימת מלבד הבאת האנרגיה הרגשית התוססת לכלל ביטוי הולם ונכון. כפי שהוזכר כאן קודם – היעד של היצירה היא היצירה עצמה וכאן אנחנו גם מבינים קצת יותר מדוע – מכיוון שהיצירה עצמה היא החופש של האדם להיות מי שהוא, לספר את הסיפור שלו ללא מעצורים או צנזורה וגם להעניק לעצמו דרך לרפא את עצמו, דרך מה שיוסבר בהמשך במספר צורות – דרך הטראנספורמציה הרגשית.

### שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. כילדה, מה היו הדברים שאהבת לעשות יותר מכל דבר אחר?
2. האם את זוכרת רעיונות "משונים" או תובנות "מוזרות" שהיו לך כילדה ואולי גם כאלה שלא בדיוק ידעת כיצד לשתף?
3. אם את מתחברת כעת לסקרנות הטבעית של הילדה שבך, לאיזה יצירה או יוזמה או התנסות זה יכול לקחת אותך?
4. מה דעתך על האפשרות להפוך את הילדה הפנימית לסוג של **יועצת בכירה** בחיך?
5. לו היית פוגשת כעת את הילדה הפנימית שלך ומבקשת את עצתה, מה הדבר הראשון שהיא היתה מציעה לך לעשות בימים אלה?

## פרק 19: הקושי מתחיל כאשר עודף מחשבה מחליף תנועת

### יצירה עם הרגשות

כאשר איננו מודעים לכך שרגשות הם "חומר גלם יצירתי" וכאשר הנגישות שלנו אל היצירתיות הטבעית, הראשונית, הפשוטה והספונטנית שלנו חסומה מספיק אנחנו בונים בתוכנו קשיים וסיבוכים מיותרים שאפילו איננו ערים לאופן היווצרותם ולאפשרות שלנו לפרק אותם בקלות יחסית.

כאשר אנחנו נמנעים מלהעניק לרגשות שלנו את דרך הביטוי שלהם מאד זקוקים – דרך היצירה הלא מצונזרת והחופשית, אזי כל האנרגיה המבורכת שקיימת בתוך המערבולות הרגשיות שלנו עוברת לניהול צד אחר בתודעה האנושית, שפחות מיומן בעבודה עם הרגשות

האנושיים ולמעשה תורם רבות לסגירתם במקום בו לא רק שלא יוכלו להתבטא כראוי, אלא גם יהוו תשתית לחוויות של תקיעות, אי הבנה עצמית וקושי שכאמור, מיותרות כמעט לחלוטין כאשר אנחנו מבינים כיצד שלא להפריע לרגשות שלנו לזרום במקום בו הם אמורים וזקוקים לזרום.

וכך קורה כאשר הניהול של האנרגיה הרגשית הדינמית והמשתנה עוברת לניהול החלק ההגיוני, הלינארי, המחושב והמגדיר, שדובר "שפה" שונה מזו של השפה הרגשית המקורית והדינמית. כאשר הדבר הזה מתרחש, וזה מה שקורה פחות או יותר אצל כל אדם בחברה המודרנית, המערכת פוגשת חוסר יכולת לבצע את המשימה שהוטלה עליה.

ההיגיון הרגיל אינו יכול להכניס את הדינמיקה הרגשית למגירות מסודרות או לתבנית מרסנת או מארגנת כפי שהוא רגיל לעשות. בכל פעם שהוא מצליח, לכאורה, להגיע לשליטה ברגש כזה או אחר הוא מגלה לפתע שזו היתה אשליה ושבאופן מפתיע, לא צפוי ואף מוזר חוזרים הרגשות ומגיעים מכיוונים שונים, מערערים על הניסיון להחזיק אותם במקום אחד, אחד, וממושם.

במקום שבו התודעה ההגיונית, שמבוססת על ניסיון קודם בלבד ועל תפיסת מציאות אחידה ונוקשה נוצרת במהרה חוויה של אובדן היכולת לרסן ולווסת את צורתיה השונות של האנרגיה הנשית. כאשר מצב כזה מתרחש מתקיימת הטעות הבאה – החלק ההגיוני אינו מסיק את המסקנה המתבקשת ומעביר את הניהול למי שמבין יותר ברגשות ממנו, אלא מנסה להגביר את הפעילות שלו ואת ניסיונות השליטה שלו. ההגברה הזו יוצרת חוויות אותן אנחנו מכירים כ"חרדה" או כ"אובססיה" בהן במקום שנוכל להיות במגע פרודוקטיבי עם הרגשות שלנו אנחנו עסוקים ב"מעגלי חשיבה טורדניים" (LOOP) "שחוזרים על עצמם שוב ושוב ולמרות אי הצלחתם לסייע במשהו מול עולם הרגש, הם ממשיכים בשלהם, נעים שוב ושוב ושואבים אליהם את מירב תשומת הלב החווייתית של האדם, באופן שלילי, מעייף וכאמור, לא יעיל.

כאן, בדיוק במקום הזה, יכול להתחיל להתרחש הלימוד והתיקון. בעוד זו הנטייה הפופולארית, בתוך מערכת תרבותית ששמה דגש מוגזם מאד על חשיבה הגיונית תוך הזנחה מרחיקת לכת של המיומנויות הטבעיות לתנועה מיטיבה וחכמה עם הרגשות, כאן, למי שמעוניין בכך קיימת הזדמנות לתקן את הנטייה הזו ולהעביר את אתגר המפגש האנושי עם הרגשות למי ש"מבין" בזה באמת, למי שמדבר בשפה של הרגשות, חש את האנרגיה שלהם ויודע כיצד להגיב להם כראוי.

המעבר הזה, אל החלק במרחב המנטאלי שפועל באופן יעיל ומועיל עם הרגשות ושמשחרר את התודעה ההגיונית הלינארית לעסוק בדברים אחרים בהם היא יכולה לתרום באופן משמעותי הוא מה שאנחנו נכנה כ"טרנספורמציה (שינוי צורה)" והוא מהלך טבעי ומרגש כאחד, מהלך שמעניק לאדם משמעות חדשה לקיומם של רגשות בחייו, מעניק לו מפגש חיובי יותר וידידותי יותר עם התנודות הרגשיות שקיימות בו באופן טבעי ומרחיב באופן משמעותי את אפשרויות הצמיחה, ההתרחבות והריפוי שלו.

אם ניקח את התופעה שתיארתי קודם, תופעת ה"אובססיה" שבה לא קשה לזהות שקיימת סוג של "אנרגיה פעילה" שמניעה שוב ושוב את מעגלי המחשבה שלא מוצאים תשובות לשאלות שלהם ולמרות זאת כביכול "מתעקשים" להמשיך ולדרוש אותם בדיוק היכן שאין סיכוי למוצאם.

במקום הזה יש לאדם פחות או יותר שתי בחירות. האחת להישאר בתוך חווית האובססיה, לסבול ממנה ואף לחפש איזה שהוא מזור מהטורדנות הבלתי פוסקת שלה (מה שקורה אצל מרבית האנשים כיום) או ללמוד את אמנות הטרנספורמציה הרגשית, שזה למעשה תהליך של היזכרות ביכולת מולדת קיימת, שיאפשר לאותה אנרגיה בדיוק, שהניעה את גלגלי האובססיה להפוך לאנרגיה שתניע גלגלים חדשים, מועילים ומהנים יותר, גלגלי ביטוי יצירתי מזין, מהנה ומשחרר.

המעבר הזה, להרגל של טרנספורמציה במקום ההרגל הקיים, הממכר והמצמצם של אובססיה דומה מאד לתהליך גמילה מהרגלים ממושכים שאמנם מזיקים אך כאלה שהאדם טועה לחשוב שאינו יכול להתקיים בלעדיהם. הנטייה האנושית להסתמכות מוגזמת על ה"היגיון השיכלי" יכולה לגרום לאדם להישאר במאבקים בלתי אפשריים עם עצמו למשך זמן רב ולסבול מכך, מבלי שידע שיש אפשרות אחרת, שהולכת בכיוון לגמרי אחרת, ושמותאמת בצורה הרבה יותר טובה לאתגר שאיתו הוא מתמודד.

כדי להכיר את תרומתה של התודעה היצירתית לאדם כדאי להכיר את מה שקורה כאשר מתרחקים ממנה. לפעמים אנחנו זקוקים ל"לא" על מנת להבין את ה"כן". ברגע נתון יש לנו שתי אפשרויות בכל מיני היבטים: האפשרות שיש בה טרנספורמציה רגשית לעומת האפשרות להישאר עם המצב הקיים ולהיתקע איתו בעוד הוא מלווה בכמות גדולה של מחשבות שיוצרות מעגל סגור שנראה, פעמים רבות ככזה שלא ניתן להשתחרר ממנו.

אנחנו נרצה לשפר את היכולת לזהות שאנחנו ב"עודף מחשבה", ואין זה פשוט לזהות את זה כי החוויה הזו כל כך תופסת מקום וכל כך משכנעת שאין זה פשוט להתבונן בה "מהצד" ולזהות שזה המקום שאליו נקלענו. אז בשביל זה אנחנו מתעכבים כאן על הנושא הזה, כדי

שנוכל לשפר את המודעות לרגעים האלה, שמופיעים בתדירות הרבה יותר גבוהה מזו שבדרך כלל מייחסים לה.

אין זה פשוט לזהות מצב של "עודף מחשבה" כי יש בכך אלמנט ממכר וסוחף שמסתיר מפנינו את העובדה שבעצם סטינו מהדרך היותר נעימה, יותר פרודוקטיבית ויותר מאוזנת, שבה לא נתקעים אל נעים דרך רצף של שינויים, חידושים, עדכונים ויוזמות מרעננות ואמיצות, כל מה שמאפיינים את התודעה היצירתית.

הדרך האחרת הזו קיימת, רק שרוב האנשים גדלים ללמוד שהיא מקום נדיר ואולי אפילו סוג של "פנטזיה". האמת היא שאיננו זקוקים לחשיבת יתר. היא כלל לא יעילה וכלל לא "חכמה". היא לא מציעה לנו פתרון בעיות והיא אפילו לא מסייעת לנו להבין מה באמת קורה בתוכנו באותו הרגע, שהוא בעיקר חוויה של חרדה שמוצגת לנו כסוג של ריבוי מחשבות שהסיכום שלהן לא נעים ומכביד.

יש אופציה אחרת בסיפור האנושי. היא אופציה שדורשת תרגול מתמשך, היא אופציה שאפשר להשתפר בה בעודנו נסוגים שוב, מעת לעת, לחשיבת יתר. חשיבת יתר אינה אלא סימן להתרחקות מהתנועה היצירתית הטבעית שבאדם, בכל מקום ובכל רגע. טוב שנכיר בה, נזהה אותה וניעזר בה כאות וכסימן לעשות עם עצמנו את מה שאנחנו יכולים כדי "לשוב הביתה" אל המקום שטבעי לנו יותר להיות בו, התודעה היצירתית, בה במקום לחשוב הרבה אנחנו נעים יותר וגם, מן הסתם רגועים יותר, נינוחים יותר, חייכנים יותר וטובים יותר אל עצמנו. וזה אפשרי, רק משום שזה תמיד נמצא שם.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. איזה "שינוי מסוכן" התברר בעבר לך בעצם כשינוי מבורך?
2. באיזה נושא בחייך את הכי חוששת, כיום, ליזום שינוי או לערער על צורת הקיום הנוכחית?
3. האם את יכולה להתחבר, רגשית, עם כנות וחמלה, לאותו חלק שבך שחושש משינויים מסוימים וגם רואה בהם מסוכנים שלא לצורך?
4. האם יש דמות (ציבורית או לא ציבורית, אפשר גם דמות דמיונית מסרטים/ספרים) שהיית רוצה לנהוג כמוה מבחינת אומץ לשנות?
5. ספרי והרחיבי על הדמות הזו. איזה חלקים באישיות שלך דומים, למעשה, לדמות הזו אבל אולי לא מספיק באים לידי ביטוי?

## פרק 20: יצירה מאפשרת לרגשות להתקיים במרחב

### החופשי לו הם זקוקים.

רגשות זקוקים למרחב שיש בו תנועה חופשית שדרכה הם יכולים להתבטא באופן ההרמוני ביותר שהם יכולים ובכך גם לספק לאדם את תרומתם הגבוהה והאף המענגת. רגשות יכולים להיות אחת המתנות החשובות ביותר לאדם בשל האנרגיה היצירתית שטמונה בהם, שבאה לידי ביטוי אך ורק כאשר תקבל את המרחב המאפשר, הנכון, המזין והמחויב, שמעניק להם את ההזדמנות להיות מה שהם באמת.

רגשות הם לא רק משהו שאנחנו "חווים". גישה כזו מותירה אנרגיה מנטאלית רבה בתוך ה"בפנים" שלנו בצורה לא מאוזנת, שכן אנרגיה אמורה לנוע, באופן בריא וטבעי פנימה- החוצה לסירוגין ובהמשכיות. כאשר אנרגיה נמצאת באופן לא מאוזן יותר "בפנים" או יותר "בחוץ" הזרימה שלה נפגעת מה שבהכרח ייצור בעיות, קשיים, אי הבנות מצבי תקיעות וחוסר יכולת לנהל ולהתמודד עם כאב וקונפליקט.

אפשר לדמות רגשות לאלקטרונים שנעים ללא הרף סביב גרעין האטום. ברגע שאנחנו חושבים ש"תפסנו" רגש מסוים, הבנו והגדרנו אותו, מהר יתברר לנו שאנחנו בעצם כבר במקום רגשי ולא שמנו לב שבאותו זמן שהקדשנו לנסות ו"לתפוס" רגש מסוים הוא כבר נע, התחלף, השתנה וכבר אינו כאן כפי שחשבנו לעצמנו.

מבחינה זו רגשות גם משקפים חלק משמעותי במהות האנושית ובקיום בכלל, והוא התנועתיות הבלתי פוסקת של כל הקיים, כולל כמובן האדם וכל מרכיביו. הכל נמצא בתנועה גם אם איננו שמים לב לכך. המציאות מתחלפת ללא הרף בקצב שקשה לנו להבחין בו, הכל משתנה וזז וזה גם מה שמבטיח, בסופו של דבר את קיומו של מצב בריא ויציב יותר, היות הכל בתנועה. מה שנמצא בתנועה ומה שנמצא בזרימה הוא גם מה שמצוי במצב תקין יותר, חיוני יותר ופחות פגיע.

אחת התרומות הגדולות ביותר שיצירה יכולה להעניק לאדם, בעיקר כשזו נעשית באופן אינטואיטיבי-חופשי-זורם-רגשי-נטול ביקורת או שיפוטיות היא החזרת האדם למצב אותו הוא נוטה לשכוח בתוך אשליית השליטה וקביעות הדברים בחייו. המצב הזה, ממנו פעמים רבות חוששים עקב התרגלות מוגזמת לאשליית הסטטיות בחוויה האנושית, הוא המקום בו האדם יכול לחוות פירוק מחסומים, שחרור רגשי, עונג, שמחה, חופש וגישה הרבה יותר נינוחה להיבטי אי הודאות בחיים.

היצירה שנעשית באופן הזה מתחברת לטבע הדינמי של הרגשות האנושיים והופכת למין "כלי תחבורה" מצוין שבו הרגשות יכולים לנוע תוך כדי כך שהם מבטאים את עצמם דרך המדיום היצירתי הנבחר. באופן הזה מתחבר האדם לאנרגיה הטבעית של הרגשות שלו ונמצא איתם יותר בזרימה או אפילו אפשר לומר סוג של "שיתוף פעולה" וכך אינו זקוק כל-כך לעצור ולהגדיר אותם כדי לנסות ולשלוט בהם.

האדם שמתאמן בכניסה למרחבי התודעה היצירית עם המאפיינים המשתנים שלה לומד, בכל פעם קצת יותר, שבכל הנוגע למערכת היחסים שלו עם הרגשות שלו, מושגי "שליטה" או "הגדרה" או "ביקורת" מיותרים ולחלוטין לא יעילים. בו זמנית הוא גם פוגש את יכולתו לנוע עם הרגשות שלו, לעבוד איתם, לשחק איתם ואף להבין אותם ברמה עמוקה, באופן שאפילו לא יעניין אותו להסביר לאף אחד. זו תהיה התובנה האישית החווייתית **שלו** והיא תצמצם עד מאד את הצורך הלא ממומש "להבין" את הרגשות, צורך שהאדם שוגה לחשוב שמימוש שלו יעזור לו להסתדר טוב יותר עם הרגשות שלו.

רגשות זקוקים לחופש, אך חופש זה אינו מתקבל באופן מלא דרך הבעתם המילולית. פעמים רבות קורה שאדם מבקש להיות "פתוח וכן" עם רגשותיו ומתכוון שלא להסתיר דבר ויחד וזה כמובן מצב שראוי לשאוף אליו ולהתקיים דרכו בכל סוג של מערכת יחסים שבה יש מקום ונכונות לפתיחות, כנות ושקיפות רגשית ככל הניתן. הדבר חוסך הרבה אי הבנות ומאפשר התקרבות, היכרות ומגוון סוגים של שותפות ושיתוף פעולה.

עם זאת, המטען האנרגטי שרגשות מכילים בתוכם, והצורך הטמון בהם לעבור תהליכי טרנספורמציה לביטוי של יצירה, בריאה ושינוי גורם לכך שלא יוכל להתקיים חופש מלא ושלם לזרימת הרגשות באדם אלא אם אלה יקבלו (גם) את המסלול שדבר בשפה המקורית שלהם, השפה של המקום ממנו הם נוצרים (מוח ימין), השפה ששום הסבר הגיוני לא יכול לדבר אותה, השפה שיש בה תנועה מתמדת, בריאה, התחדשות, הפתעה, ביטוי מגוון של דחפים, תחושות, תשוקה ועוד דברים שמרגישים שאין להם שמות ספציפיים.

בסופו של דבר, ואצל כל אחד אולי במידה קצת אחרת, הקיום האנושי מכיל כיום מידה רבה של צמצום הביטוי הרגשי עד כדי הדיכוי שלו. הדבר מתרחש בעיקר עקב רמה גבוהה למדי של חוסר אונים ואי הבנה לגבי הטבע של הרגשות, מה שהם מבקשים לספר לנו ולכן הם מבקשים לקחת אותנו. נראה כי האדם, בחלק גדול מהזמן, נמצא בסוג מאבק ברגשות שלו תוך ניסיון מתמיד לשלוט בהם, לווסת אותם או אף להתעלם מקיומם. ישנם גם מקרים אחרים של חוסר הבנת תנועת הרגשות בהם קיימת נטייה לדרמטיזציה מופרזת של ההבעה הרגשית שמזכירה לא במעט התנהגות ילדותית, לא בשלה ולא בוגרת. לפעמים נמצא את

עצמנו בעמדה שיפוטית כלפי אנשים כאלה ואולי לפעמים אפילו נתייחס אליהם כאל כאלה "שהשתגעו".

מצד שני, עמוק בפנים, הרבה אנשים מייחלים לאיזו שהיא אפשרות שתוענק להם, לפחות מעת לעת, לקבל קצת חופש "להשתגע" ולשחרר את השליטה הרגשית הרבה שהם מצויים בה כמעט בכל רגע ורגע. למעשה יש בתופעה הזו אפילו סכנה מסוימת, שנובעת מריסון מוגבר ומתמשך של האנרגיה הרגשית הדינמית, עד למצב מסוים בו היא מתפרצת באופן אלים ולא מווסת.

התקפי זעם, מריבות קשות וממושכות, סכסוכים, התפרצויות בכי בלתי נשלטות, ניתוקים, אי הבנות ועד כדי אלימות כולם יכולים לבוא לידי ביטוי עקב ליקוי משמעותי בהנעת האנרגיה הרגשית לביטוי החופשי והטבעי שלה.

ובדרך אחרת להציג את אותו דבר – לאדם יש אפשרות "להשתגע" באופן חיובי או שייאלץ למצוא גרסה של "השתגעות שלילית" מתקיימת בחייו, כך או אחרת.

אפשר לקחת את האנרגיה הרגשית דרך הערוצים האינסופיים, הידידותיים והבטוחים של התודעה היצירתית ושם "להשתגע" מבלי לפגוע לא בכך ולא באחרים ובאותו זמן להרוויח מנה של ריפוי, הקלה, שמחה, התמלאות ושלווה. כאשר הרגשות מקבלים את החופש הזה הם מעניקים לאדם את המתנות המתקוות ביותר שניתן לבקש, מכיוון שהדברים העיקרים שאדם היה רוצה לזכות בהם, אושר, שמחה וסיפוק מצויים כמובן בשדה הרגשי ויסופקו לאדם בשפע כאשר יעניק לרגשות שלו את המרחב החופשי להתקיים כפי שהם אוהבים להתקיים.

אפשר גם להתעלם מהצורך הזה של הרגשות, והתעלמות זו היא דרך נלמדת ומופנמת בתרבות המערבית כיום. להתעלמות הזו יש בסופו של דבר מחיר כואב שבמקרה הטוב מעורר את האדם להתחיל לשאול שאלות חדשות לגבי יחסיו עם הרגשות שלו ובמקרה הפחות טוב להיתקע איתם בדרמה פחות נחמדה של התמכרויות ומצבים מתסכלים של תקיעות ותסכול, שאינם אלא תוצר ישיר של התקיעות והתסכול אותו האנרגיה הרגשית שלהם חווה. החדשות הטובות הן שמצב זה תמיד יכול להשתנות לטובה כאשר מבינים את הצרכים של הרגשות, נעים לעבר התודעה היצירתית ומתחילים לחקור את הכלים והשפה שדרכם מביאים את עולם הרגשות לחופש ביטוי מבריא, מטפח ומזין.

**שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. מהן האסוציאציות הראשונות שלך לביטוי העצמי הרוחני?

2. אם יכולת כעת לייצג את העצמי הרוחני שלך ואת בקשותיו לגבי הדברים שכדאי שיזרמו יותר בחיך, מה היה אומר?
3. איזה תחושות ורגשות זכורים לך שהתלוו למצב שבו לקחת חלק שמהו שהרגיש כההליך של בריאה?
4. כאשר תזרמי יותר טוב מהעצמי הרוחני שלך אל הביטוי הפיזי-יצירתי שלך, מה יקרה אז בחיך, לדעתך?
5. איך את מרגישה עם החיבור בין המושג ממלכת היצירות לבין בית המקדש שלך?

## פרק 21: יצירה מאפשרת לרגשות להתקיים במרחב

### החופשי לו הם זקוקים

רגשות זקוקים למרחב שבו מתקיימת תנועה חופשית, מרחב שבו הם יכולים לבוא לידי ביטוי בצורה ההרמונית ביותר, ובכך להעניק לאדם את תרומתם הגבוהה ולעיתים גם המענגת. רגשות יכולים להיות אחת המתנות החשובות ביותר בחיי האדם, בזכות האנרגיה היצירתית הטמונה בהם, אנרגיה שבאה לידי ביטוי מלא רק כאשר היא מקבלת את המרחב המאפשר, המדויק, המזין והמחויב, שמעניק לה הזדמנות להיות מה שהיא באמת.

רגשות הם לא רק משהו שאנחנו חווים. התייחסות אליהם רק כחווייה סובייקטיבית מותירה כמות גדולה של אנרגיה מנטלית "בפנים", באופן שאינו מאוזן. אנרגיה בריאה אמורה לנוע, באופן טבעי ורציף, פנימה והחוצה לסירוגין. כאשר האנרגיה מצטברת באופן קיצוני יותר מדי פנימה או יותר מדי החוצה, הזרימה שלה נפגעת, ומתפתחים בהכרח מצבי תקיעות, כאב, חוסר הבנה, קונפליקט וקושי בהתמודדות.

אפשר לדמות רגשות לאלקטרונים הנעים ללא הרף סביב גרעין האטום. ברגע שנדמה לנו ש"תפסנו" רגש מסוים, הבנו אותו והגדרנו אותו, לא יעבור זמן רב עד שנגלה שאנחנו כבר במקום רגשי אחר. בזמן שניסינו להגדיר אותו, הוא כבר זז, השתנה, התחלף, ואיננו עוד כפי שהכרנו אותו לרגע.

מנקודת מבט זו רגשות משקפים היבט מרכזי במהות האנושית ובקיום בכלל: התנועתיות הבלתי פוסקת של כל מה שיש. הכל נמצא בתנועה, גם אם איננו ערים לכך. המציאות משתנה ללא הרף בקצב שלא תמיד נגיש לחושים שלנו. כל דבר נע וזז, וזה בדיוק מה שמבטיח בסופו של דבר מצב בריא ויציב יותר. מה שנמצא בתנועה ובזרימה מצוי במצב חיוני יותר, גמיש יותר ופחות פגיע.

אחת התרומות הגדולות ביותר שהיצירה יכולה להעניק לאדם, במיוחד כאשר היא מתקיימת באופן אינטואיטיבי, חופשי, זורם, רגשי ונטול ביקורת ושיפוטיות, היא החזרתו למצב שהוא נוטה לשכוח: מצב שבו האשליה של שליטה ושל קביעות מתפוגגת, ומתגלה מחדש האפשרות לנוע עם החיים. זהו מצב שבו האדם יכול לחוות פירוק מחסומים, שחרור רגשי, עונג, שמחה, חופש, וגישה נינוחה הרבה יותר כלפי אזורי אי הוודאות בחייו.

כאשר היצירה מתרחשת באופן כזה, היא מתחברת לטבע הדינמי של הרגשות והופכת לכלי תחבורה מצוין שבו הרגשות יכולים לנוע תוך שהם מבטאים את עצמם דרך המדיום היצירתי הנבחר. האדם מתחבר אז לאנרגיה הטבעית של רגשותיו, מצוי איתם יותר בזרימה, ואף ניתן לומר – במעין שיתוף פעולה. במצב זה הוא פחות זקוק לעצור, להגדיר או "להבין" אותם כדי לנסות לשלוט בהם.

אדם שמתאמן בכניסה חוזרת למרחבי התודעה היצירתיים, על פני כל גווניה המשתנים, לומד בהדרגה שבמערכת היחסים שלו עם רגשותיו, מושגים כמו שליטה, הגדרה או ביקורת הם מיותרים ואף בלתי יעילים. במקביל הוא פוגש את יכולתו לנוע יחד עם הרגשות, לעבוד איתם, לשחק בהם ואף להבין אותם ברמה עמוקה כל כך, עד שלא תתעורר בו בהכרח משאלה להסביר אותם לאחרים. זוהי תובנה חווייתית אישית, והיא מפחיתה משמעותית את הצורך הבלתי ממומש "להבין" את הרגשות – צורך שאדם נוטה לחשוב בטעות שמימוש יסייע לו להסתדר טוב יותר איתם.

רגשות זקוקים לחופש, אך חופש זה אינו מתגלם במלואו רק דרך ההבעה המילולית. פעמים רבות אדם מבקש להיות פתוח וכן ברגשותיו, אינו רוצה להסתיר דבר, וזהו כמובן מצב ראוי ונחשק בכל מערכת יחסים שבה יש נכונות ומקום לפתיחות, כנות ושקיפות רגשית. הדבר אכן חוסך אי הבנות ומאפשר התקרבות, היכרות ושיתוף.

אולם המטען האנרגטי שרגשות נושאים בתוכם, והצורך הטמון בהם לעבור תהליכי טרנספורמציה לעבר ביטוי של יצירה, בריאה ושינוי, מחייבים ערוץ ביטוי נוסף – כזה המדבר בשפה המקורית שלהם, השפה של המקום שבו הם נוצרים, שפת מוח ימין. זוהי שפה ששום הסבר הגיוני אינו יכול לדבר אותה במלואה. זוהי שפה של תנועה מתמדת, יצירה, התחדשות, הפתעה, ביטוי מגוון של דחפים, תחושות ותשוקות, כולל דברים שמרגישים אך אין להם שמות ברורים.

בסופו של דבר, ובמידות שונות אצל כל אדם, הקיום האנושי כיום כולל מידה רבה של צמצום הביטוי הרגשי, עד כדי דיכוי. הדבר נובע בעיקר מחוסר אונים ומאי הבנה לגבי טבע הרגשות, מה הם מבקשים לספר לנו ולכן הם מבקשים להוביל אותנו. פעמים רבות האדם מצוי

במאבק עם רגשותיו, מנסה שוב ושוב לשלוט בהם, ללוות אותם או להתעלם מהם. במקרים אחרים, של חוסר הבנת תנועת הרגש, מתפתחת נטייה לדרמטיזציה מוגזמת של ההבעה הרגשית, המזכירה התנהגות ילדותית או לא בשלה. לעיתים אנו מתייחסים לאנשים כאלה בשיפוטיות, ואף רואים בהם "מי שאיבדו שליטה".

עם זאת, עמוק בפנים, אנשים רבים מייחלים לקבל מעת לעת מעט חופש "להשתגע", לשחרר את השליטה הרגשית המוגברת שהם מפעילים כמעט כל הזמן. בריסון מוגבר ומתמשך של האנרגיה הרגשית הדינמית טמונה גם סכנה מסוימת, שכן בשלב מסוים היא עלולה להתפרץ באופן אלים, לא מווסת ולא מבוקר.

התקפי זעם, מריבות קשות, סכסוכים, התפרצויות בכי בלתי נשלטות, ניתוקים, אי הבנות ואף ביטויי אלימות – כל אלה יכולים להיות תוצר של ליקוי משמעותי בהנעת האנרגיה הרגשית לביטוי הטבעי והחופשי שלה.

במילים אחרות: לאדם יש אפשרות "להשתגע" באופן חיובי, או שייאלץ לפגוש בחייו גרסה של "השתגעות שלילית".

ניתן לקחת את האנרגיה הרגשית ולנתב אותה דרך הערוצים הידידותיים, האינסופיים והבטוחים של התודעה היצירתית. שם אפשר "להשתגע" בלי לפגוע בעצמך או באחרים, ובאותו זמן לזכות במנת ריפוי, הקלה, שמחה, התמלאות ושלווה. כאשר הרגשות מקבלים את החופש הזה, הם מעניקים לאדם את אחת המתנות המתוקות והעמוקות ביותר: האפשרות לחוות אושר, שמחה וסיפוק. כל אלה נמצאים בשדה הרגשי, ויסופקו בשפע כאשר הרגשות יקבלו את המרחב שבו הם יכולים להתקיים כפי שהם אוהבים להתקיים.

אפשר גם להתעלם מהצורך הזה. התעלמות זו היא דרך נרכשת ומופנמת בתרבות המערבית. אך להתעלמות יש מחיר. במקרה הטוב, המחיר הזה מעורר את האדם להתחיל לשאול שאלות חדשות על יחסיו עם רגשותיו. במקרה הפחות טוב, הוא משאיר אותו תקוע בתוך דרמות של התמכרויות, תקיעות ותסכול – תוצר ישיר של התקיעות והתסכול שהאנרגיה הרגשית עצמה חווה.

החדשות הטובות הן שהמצב יכול תמיד להשתנות לטובה. כאשר האדם מבין את הצרכים של הרגשות, נע לעבר התודעה היצירתית ומתחיל לחקור את הכלים והשפה שמאפשרים להביא את עולם הרגש לחירות ביטוי מברירה, מטפחת ומזינה – נפתחת עבורו דרך חדשה, גמישה וחופשית בהרבה.

**שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. מה זה בשבילך להיות בוראת? איך התחושה עם זה?
2. איזה דברים, לדעתך, יש לך מחויבות עמוקה לברוא בחיך?
3. האם את מסוגלת לקלף אמונות ולהתחבר לאפשרות שאלוהים קיים בתוכך ושמפקידך לממש חלק זה כאן ועכשיו?
4. כיצד חיך משתנים כאשר את לוקחת את שרביט הריאת החיים ויוזמת שינויי מציאות בעצמך?
5. איזה ערכים של בריאה את מעוניינת להנחיל לדורות הבאים או לכל מי שיחפוץ לקבל ממך עצה או הדרכה?

## **פרק 22: המקוריות של האדם היא אחד הנכסים החשובים ביותר שלו**

באופן כללי ניתן לומר שבחלק גדול מחייו עומד האדם בפני אתגר בסיסי מתמשך: עד כמה להשקיע מאמץ בלהיות "בסדר" או "נורמלי" כדי "להבטיח" לכאורה את המשך השתייכותו לקבוצה שהוא מאמין שכדאי לו להיות חלק ממנה, ומול זה – עד כמה לבחור להישאר נאמן לדרך האישית והייחודית שלו, דרך שמבטאת את האוטנטיות שלו באופן עמוק יותר, אך עלולה גם להתנגש, לפחות חלקית, עם מוסכמות וציפיות חברתיות.

במקום זה עולה שאלה עקרונית מאוד לגבי חוויית החופש של האדם. האם הוא תופס את החופש שלו במונחים הישרדותיים, צרים ומיידיים, ואז ממקם במרכז תשומת הלב את הצורך להתנהג ולהתבטא בהתאם לקונצנזוס הקיים? או שהוא תופס את החופש במונחים רחבים, עשירים ורוחניים יותר – כמרחב יצירתי ורגשי – ואז אין לו אפשרות לחוות חופש אמיתי בלי רגעים, מצבים והתנסויות שבהם הוא סוטה מהדרך המקובלת, וסולל לעצמו נתיב שמספר את סיפורו המיוחד, הייחודי לו בלבד.

המקוריות של האדם היא אחד הנכסים החשובים ביותר שלו. היא גם החלק ששומר על החופש שלו, מבטיח אותו ואף מתעקש עליו כשצריך. לרוב אין די הערכה לחשיבות המקוריות בחיי האדם, והיא נתפסת כקוריוז, כיוצא דופן, כמשהו נדיר וחריג, ולא כתופעה טבעית ומרכזית. אדם הנתפס כמקורי יותר ייתפס בדרך כלל גם כשונה בנוף. אפשר שיראו בו יצירתי או חכם במיוחד, אך במקביל גם "משונה", "בעל רעיונות מוזרים" או כזה שלא לגמרי שייך למרחב החברתי הרווח.

התודעה היצירתית היא המרחב שבו האדם פוגש את המקוריות שלו. שם הוא פוגש את דרכו האישית, את אופני הסיפור המיוחדים לו, את האופן שבו הוא רואה ומספר את המציאות

מזווית שרק הוא יכול להביא. התודעה היצירתית היא מרחב בטוח, מאפשר ומגן, שבו אין ביקורת על רעיונות יוצאי דופן, ואין שיפוטיות או חשש מפני יוזמות לא רגילות או בחירות בלתי מקובלות.

התודעה היצירתית מזמינה את האדם לסמוך על המקוריות שלו, לחקור אותה, לטפח אותה, להתענג עליה ולהרחיב אותה. היא מזכירה לו שוב ושוב את ערכה הגבוה, משום שבלעדיה אין לו גישה אמיתית ליצירתיות שלו, ואין לו דרך פשוטה ובהירה לראות במה הוא מיוחד ביחס לכל שאר בני האדם.

ברמה הפסיכולוגית, היעדר חוויה של מקוריות אישית הוא סימן למצוקה שקטה ולחוסר ביטחון עצמי. הוא מבטא גם תלות מוגזמת באישור של הסביבה ופחד מפני סטייה מהמסלול, טעויות, כישלונות או אי עמידה בציפיות – פנימיות או חיצוניות. כאשר אין חוויה של מקוריות אישית, מתקשה האדם למצוא את מקורות העונג האמיתיים והעמוקים שלו, משום שהוא ימשיך לחפש עונג במקום שבו "כולם מחפשים".

האדם המבקש לעצמו חופש ימצא חלקים משמעותיים ממה שהוא מחפש דווקא בתוך המקוריות שלו. המקוריות מאפשרת לו תנועה חופשית במרחב ההתנסויות, תוך קשב הולך וגדל לדרך האישית שלו, עם פחות ופחות לחצים להתרחק ממנה, להתעלם ממנה או להגביל אותה באמצעות ביקורת וספק.

כל עוד אדם אינו מצוי בתהליך מתמשך של טיפוח המקוריות שלו, חלקים חשובים באישיותו – וברבות מן הדרישות של המערכת הרגשית, הרוחנית והיצירתית שלו – מצויים בתת ביטוי. לכך יש השלכות רבות על היכולת למצוא סיפוק, עונג, משמעות, תכלית וכיוון, בכל מסלול שיבחר ללכת בו.

יתרה מכך, אדם שאינו מציב את המקוריות שלו במרכז התודעה, אינו מתנסה בה ואינו מבקר אותה תדיר, הופך חשוף הרבה יותר ללחצים ולהשפעות של הסביבה – סביבה שלא תמיד מתעניינת בהגשמת הביטוי היצירתי שלו או ביעוד העמוק שלו.

העיקרון החוזר כאן הוא פשוט: אם אינך מחליט עבור עצמך, מישהו אחר יחליט עבורך. אם אינך סולל את הדרך שלך, מישהו אחר יסלול עבורך דרך – ויקבע גם כיצד לחשוב, לדבר, להתנהג ולהתקיים בתחומים רבים בחיך.

מכאן מתבהרת חשיבותה הגדולה של התודעה היצירתית. היא מרחב שמרכז הזמנה לביטוי המקוריות, לטיפוחה, לבדיקה חוזרת של נכס זה, לאמון בחשיבותו ולמשחק אינסופי בו. ניתן לשנות, לעצב מחדש, להביט בו מזוויות שונות וללמוד אותו שוב ושוב.

מקוריות איננה נמדדת רק לפי מידת השונות מן המקובל. העובדה שאדם נוהג אחרת, ואינו נענה באופן אוטומטי לאופנות, לטרנדים או לגחמות פופולריות, היא רק חלק ממה שמקוריות מייצגת.

מקוריות היא בראש ובראשונה חוויה פנימית. היא התחושה שיש לי את הדרך שלי, את האמירה שלי, את האופן שבו אני רואה ומרגיש את מה שקורה.

מקוריות היא נכס. היא חלק מחוויית שפע: יש לי, וזה שלי. זה בבעלותי. אני אחראי עליו, מפתח אותו, יוצר אותו, מניע אותו ובוחר כיצד לנהוג בו. נכס המקוריות הוא חלק מ"האני האמיתי" – המקום שבו האדם מרגיש, לפחות לעיתים, שהוא פוגש את שפתו הייחודית, שומע את לחישותיה ואת בקשותיה, ויכול לזהות לאן היא מכוונת אותו. לעיתים הכיוון הזה שונה מזה של רבים אחרים, אך הוא מה שמסב לו בסופו של דבר תחושות של שמחה, הפתעה, הרפתקה ועונג.

כל עוד האדם לא פוגש, או ליתר דיוק – לא יוצר, את המקוריות שלו, הוא עדיין לא הגיע למפגש משמעותי עם מי שהוא באמת. כל עוד אינו מזהה את דרכו הייחודית, הוא חי למעשה ללא דרך, ללא תחושת נוכחות שיש לה ערך אינדיבידואלי.

לכל אדם יש מקוריות, מתנות פנימיות ונכסים אלוהיים שאיתם הגיע לעולם. זהו נתון שאינו משתנה. אך ככל שאדם לומד להתרחק מן התודעה היצירתית, לוותר על מרחבי המשחק, האלתור, ההרפתקנות וההפתעה, כך הוא גם לומד לחשוב ולהאמין שאין בו מקוריות משמעותית, ושאין צורך לבדוק או לחקור את הנושא הזה.

התודעה היצירתית היא מרחב טבעי לטיפוח המקוריות. כאשר אדם מרשה לעצמו ללמוד את דרכו חזרה הביתה אל התודעה היצירתית הטבעית שלו – שתמיד חיכתה לו – הוא מעניק לעצמו אחת המתנות הגדולות בחייו, וגם מתנה לסביבתו: מתנת המקוריות שלו, מתנת המסלול המיוחד שמספר לעולם מה נוכחותו מביאה.

התודעה היצירתית היא מקום לשיבה למקוריות הטבעית, להפיכתה למסלול חיפוש מתמשך, ולהשבתה לצורה הפשוטה והנכונה שלה – כזאת שמזכירה שכל אדם הוא ניצוץ אלוהי חד פעמי, ושאחד מתפקידיו הוא לגלות זאת, לחשוף זאת ולממש זאת דרך יצירתו, עבור עצמו ועבור העולם.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. איך את מרגישה עם המילה "קדושה" ואיך הדבר בא לידי ביטוי בחייך?

2. כיצד את יכולה ליצור בתוכך ממלכת יצירתיות שהיא בעצם סוג של בית מקדש?
3. כאשר את זורמת ללא הפרעה, יוצרת ונעה בלי לחשוב, מהן התחושות העיקריות שמלוות אותך?
4. מהו הדבר הראשון שתבחרי לעשות כאשר תחושי שכוחות הבריאה שלך התחזקו במידה שלא היו מעולם?
5. כיצד החיים כולם משתנים, באופן כללי, כאשר אנשים מתעוררים לכך שיש בהם כוחות בריאה אלוהיים, לדעתך?

## **פרק 23: חופש הוא חיבור טוב בין הקול הפנימי לביטוי הבלתי מוגבל החוצה**

מנקודת מבט פסיכו קריאטיבית, המשמעות המרכזית והעמוקה ביותר של חופש נמצאת בקשר שאדם מסוגל לקיים בין הקול הפנימי שלו לבין מימוש ההנחיות והבקשות של קול זה במציאות. כל הגדרה אחרת של חופש תהיה חלקית יותר, ולעיתים אף תתחמק מן העיקר.

לחופש, כפי שהוא מוגדר כך, שני מרכיבים מרכזיים. כל אחד מהם חשוב בפני עצמו, והשילוב ביניהם הוא זה שיוצר את החוויה העמוקה של חופש שאדם יכול להעניק לעצמו באמצעות כלי התודעה היצירתית.

המרכיב הראשון הוא היכולת לשפר באופן מתמשך את הקשב לקול הפנימי, לתשוקה האוטנטית והבריאה שמבקשת לכוון את האדם לצעד הבא, זה שיסייע לצמיחה, לריפוי ולהתפתחות. היכולת להקשיב לקול הפנימי ולנקות אותו מרעשי רקע של חרדות, התמכרויות, ציפיות, ביקורת ונורמות חברתיות היא יכולת שיש לטפח באופן קבוע, ולהקדיש לה מרחב של אימון ותרגול. עבור רוב האנשים מדובר במשימה מורכבת, והקושי העיקרי נעוץ דווקא בחוסר מודעות לחשיבותה.

המרכיב השני של החופש הוא התנועה לעבר מימוש משאלתו של הקול הפנימי. זהו החיפוש אחר הדרך ליישם תשוקה אוטנטית במציאות הפיזית, להפוך חלום מרגש לפעולה ממשית המאפשרת לאנרגיה הפנימית למצוא את ביטויה במרחב הממשי, בצורה שבה היא מסוגלת להתבטא.

כאשר אנו מבקשים להתקרב לתודעה היצירתית, עלינו להכיר בכך שמרחב זה נועד בראש ובראשונה לשרת את משאלות הקול הפנימי.

ככל שאדם מתקרב יותר לתודעה היצירתית שלו, מרשה לעצמו לגלות את יכולתו הטבעית להתקיים באופן יצירתי, חופשי וחסר גבולות שיפוטיים, כך הוא מוזמן לשוב ולשאול את עצמו, שוב ושוב, שאלה חוקרת ברמה החווייתית. שאלה זו, כאשר היא נשאלת פעמים רבות, פותחת אפשרות להתנקות פנימית ולהיווצרותה של צלילות. צלילות זו מעניקה לאדם תמונה הולכת ומתבהרת של ההנחיות הפנימיות האינדיבידואליות, של משאלות הנפש או הנשמה ביחס לצעדים הבאים לצמיחה, לריפוי ולהתפתחות. אלה הם גם צעדי היצירה הבאה, והם מסלול החופש האמיתי שלו.

בתוך המילה חופש נמצאת גם המילה חיפוש, והקשר הזה משמעותי מאוד להבנת התודעה היצירתית ותפקידיה בחיי האדם. כאשר אנו ממקדים את המבט על יצירתיות רק בתוצאה הסופית – ביכולת לברוא, לשנות, ליזום ולהקים משהו חדש – אנו מפספסים מרכיב מרכזי במהותה. רק כאשר מכירים במרכיב זה ומבינים את ערכו, אפשר להתחבר לעומקה של התודעה היצירתית.

האקט היצירתי, הזרימה היצירתית, כאשר הם מקבלים היתר לנוע לכל כיוון ללא ביקורת או ציפיה, הם בראש ובראשונה אקט של חיפוש. החיפוש עצמו הוא יעד, הרבה לפני השאלה "האם מצאת את מה שחיפשת."

כדי להתקרב להיבט זה של היצירתיות, אפשר לדמות אותה לכלי תחבורה. יצירתיות ככלי תנועה. כלי רכב שמאפשר לצאת למסעות חיפוש, שבהם עוד לפני שנדע מה בדיוק נמצא במסע, נגלה שיש הרבה עונג בעצם התנועה, בעצם ההליכה לעבר נופים חדשים ולא מוכרים. לאורך הדרך נפגוש גם מציאויות רבות שאינן היו נגישות קודם, והן הופכות לחלק מן האוצרות של המסע.

במובן זה ניתן לומר שאנו זקוקים ליצירתיות כדי לחדש בתוכנו את יצר החיפוש, את היצר לשוטט במרחבים לא נודעים, את הסקרנות כלפי המסתורי והלא מוכר. עצם התנועה למקומות חדשים, עצם ההתפעלות וההתרגשות ממה שנפגוש שם, מהווים כשלעצמם "מציאות" שנמצאות על הדרך, ולעיתים הן החשובות ביותר.

לא תמיד נדע מראש מה הקול הפנימי רוצה לומר. פעמים רבות, כאשר נשאל את עצמנו מהי התשובה האמיתית שלנו, לא תעלה תשובה מידית וברורה. במצב זה עומד לרשותנו כלי רכב מצוין ומוכן לשימוש – המשחק היצירתי. דרך התנועה המשחקית והיצירתית, תוך הקלת עכבות ופירוק ביקורת עצמית מוגזמת, ניתן לצאת למסע חיפוש אחר הסיפור האמיתי שלנו, תוך כדי תנועה.

במהלך זה נוצרת מערכת יחסים מיוחדת בין האדם לבין המשחק היצירתי. לכאורה מדובר במשחק, אך למעשה זהו תהליך עמוק שבו, מבחינת המרכיב הראשון של החופש, האדם לומד להגיע למצב תודעתי משוחרר מספיק מביקורת ולחצים, כדי שיוכל להקשיב ללא הגבלה לקול הפנימי, לבקשותיו ולמשאלותיו. כדי להגיע למקום זה, עליו "לעלות" על כלי הרכב היצירתי ולהתחיל לנוע. עצם התנועה הזו היא כבר ביטוי של חופש. תוך כדי אותה תנועה הוא משתחרר ממה שמנע ממנו עד כה להרגיש ולדעת מה הוא באמת כמה להיות, לעשות או להגשים.

כאשר הדבר מתרחש, וכאשר האדם מצליח לפגוש את הקול האותנטי תוך כדי תנועת החיפוש, מתגייסת שוב היצירתיות הטבעית, הפעם עבור המרכיב השני של החופש. היא מציעה כלים ודרכים להפוך את התשוקה שהתגלתה לתנועה מעשית – למימוש, לעשייה ולהגשמה.

כך הופכת היצירתיות האנושית לרכיב משמעותי ביותר ביכולת לטפח חופש פנימי, להעצים אותו, לחקור אותו ובעיקר – להתענג עליו. היא מקרבת את האדם שוב ושוב אל ביטויו הייחודי של הקול הפנימי. חלק זה של היצירתיות בחוויית החופש האנושי, שאינו יכול להתקיים בלעדיה, הופך אותה לאחד הגורמים המכריעים בסיפור חייו של אדם וביכולתו להיות בעל הבית על הסיפור שהוא יוצר על עצמו ועל חייו.

לכן אנחנו זקוקים ליצירתיות שלנו בכל רגע, אפילו ברגעים שבהם איננו מרגישים יצירתיים, נלהבים או מלאי השראה. אנו זקוקים ליצירה גם ככלי שמניע את היצירתיות עצמה וגם ככלי שמזכיר לנו את הכיוון שלנו – כיוון שרק בעזרת כלים יצירתיים נוכל להמשיך לנוע אליו.

אם נמשיך את מטאפורת כלי הרכב, אפשר לומר שהתודעה היצירתית מספקת לנו גם את המכונית וגם את הסטיר. תרגול יצירתיות ומשחק עם הכלים שמפעילים אותה, גם כאשר איננו מרגישים מחוברים אליה, מאפשרים לנו להתניע מחדש את מנוע היצירתיות הטבעית. תוך כדי התנועה, מתחזק החיבור אל הקול הפנימי ואל התשוקה הנובעת ממנו, ושוב באמצעות כלים יצירתיים ניתן לפעול למען הגשמתם.

זוהי דרך יפה ומרגשת הפתוחה בפני כל אדם המבקש למצוא יותר ויותר איים של חופש בחייו. זו דרך מעשית, זמינה וניתנת להפעלה בכל רגע – ממש עכשיו.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. האם את חווה רגעים של שיחת הביקורת העצמית תוך כדי עשייה ספונטנית, מדי

פעם?

2. האם את מרשה לעצמך מדי פעם לעשות בדיוק מה שהביקורת העצמית המוגזמת שלך אומרת לך שלא לעשות?
3. אם תזמיני את אותו חלק באישיות שלך שמופקד על ביקורת מוגזמת לשחק איתך, מה לדעתך יקרה?
4. כתבי מכתב של שש שורות לביקורת העצמית שלך, מלא באהבה, חמלה והומור. עשי זאת בלי לתכנן, בלי לחשוב.
5. אחרי שכתבת את המכתב הזה, דמייני שהביקורת העצמית שלך מעוניינת להשיב לך. מה היא תכתוב לך כעת?

## **פרק 24: יצירה היא מקום שיש לשמור עליו חופשי, ראשוני,**

### **פראי ולא מצונזר**

התודעה היצירתית באדם היא מרחב שיכול להתקיים רק אם קיים עבורו מנגנון שמגן עליו מפני מה שעלול למנוע ממנו את החופש שהוא זקוק לו על מנת להתקיים באופן הנכון והמספק באמת. המרחב הזה זקוק לתנאים שיאפשרו לו להיות חופשי, ראשוני, פראי ולא מצונזר, נקי מהשפעות של ציפיות חברתיות, נורמות תרבותיות וסטנדרטים שקובעים לו מראש מה "ראוי", מה "יפה", מה "מתאים" ומה ראוי להיקרא "יצירה".

במובן הזה כדאי להתעכב על הצורך שיצירה תהיה מקום, מרחב ומגרש פעילות והתנסות שיש לגביהם הגנה יעילה, הגנה שמבינה היכן החופש עלול להצטמצם, היכן הזרימה עלולה להשתבש וכיצד ניתן לשפר את אמצעי הבקרה המיוחדים שיאפשרו למידת החופש הגבוהה, הנחוצה למרחב כזה, להתקיים בלי הפרעה.

המיומנות הזו, של שמירה ואבטחה על החופש של התודעה היצירתית, חשובה לא פחות מכל היבט אחר שקשור בחיבור האדם ליצירתיות הטבעית שלו. אי הכרת המחסומים, החומות, השיבושים ושלל המניפולציות השליליות שצומחות לא אחת בתוך נפש האדם אל מול הדחף הטבעי ליצור ולברוא, פירושה כמעט תמיד שיתוק יחסי או מלא של הגישה של האדם לשפע היצירתיות עמו נולד ושמבקש תמיד לעמוד לרשותו.

על מנת שהיצירה תהווה את מה שהיא אמורה להוות עבור האדם, מרחב חופשי לביטוי רגשות, תחושות ודחפים באופן ספונטני ואותנטי, יש לטפח לגביה רמה גבוהה של אמון. על האדם המבקש לקיים חיים שיש בהם נוכחות גבוהה של היצירתיות הטבעית שלו לשים לב לאיכות מערכת היחסים שלו עם היצירתיות שלו, כך שזו תכיל מידה רבה מאוד של אמון שהאדם יכול להתחבר אליו בקלות ושאותו הוא אף יכול להגביר עם הזמן.

הזרם היצירתי הטבעי לא יכול להתקיים באווירה שבה עליו "להוכיח את עצמו". הוא זקוק לשכבת הגנה רגשית ורוחנית שמעבירה לו מסר קבוע, "אני סומכת עליך במאה אחוז. כל דרך שלך להתבטא, לנוע, להמציא, לפתח ולשנות מקובלת עליי לחלוטין, כל עוד אין בה עדות ברורה לנזק רגשי או פיזי לי או לאחרים". מסר זה מעניק ליצירה מרחב גדול להתנסויות, עם לגיטימציה רחבה לכל צורה של תוצאה וסגנון. זהו תנאי בסיסי לחופש היצירתי, תנאי שבלעדיו לא ניתן להתקדם הלאה, תנאי שלעיתים נדרש תהליך לימודי רגשי כדי להבין אותו במלואו ולהביאו לכלל מימוש מעשי.

בסופו של דבר, בתוך תוכנו, אחת הפנטזיות המרכזיות שאפשר להעיד על נוכחותן באופן שלא פוסח על אף אחד, גם אם אנשים רבים יתקשו להודות בכך, היא להגיע למצב שבו ניתן להיות חופשיים, ראשוניים, פראיים ולא מצונזרים. מי לא היה רוצה את האופציה שדבר כזה יקרה, ושיוכל לפגוש בתוכו את החלקים האלה, שמבקשים להתבטא ללא מעצורים, ללא מגבלות וללא איסורים.

אותה פנטזיה מצויה פעמים רבות תחת הקטגוריה של "זה לא אפשרי, זה פרוע מדי, זה לא אחראי, זה לא בוגר, זה לא רלוונטי וזה אפילו מסוכן בשבילי". ומה שמרתק בתופעה הזו הוא שתחושות אלה וההתייחסות הזו לפנטזיה הבריאה והמשמעותית הזו אינן נובעות באמת מחשש שהמימוש שלה יוביל לתוצאות לא רצויות, אלא מסיבה אחרת. וזה בוודאי יפתיע כמה מאיתנו לגלות זאת.

העובדה שלא מצאנו בתוכנו ובשבילנו את המסגרת המתאימה, המגוננת והמאפשרת להביא את עצמנו לרמת ביטוי שיש בה חופש, ראשוניות, פראיות והיעדר צנזורה, היא הסיבה המרכזית לכך שאנחנו נוטים לפתח בתוכנו סוגים מגוונים של מיתוסים וסטריאוטיפים שונים ומופרזים לגבי מה שעלול לקרות אם באמת נמצא את עצמנו במצב הזה, של להיות חופשי, פראי, ראשוני ולא מצונזר.

דווקא כאן, כשאנחנו עוסקים בהתקרבות האדם אל התודעה היצירתית שלו, עלינו ללמוד כיצד אותה יצירתיות טבעית מהווה את התשובה לקונפליקטים האישיים והחברתיים סביב המשאלה לחופש נרחב כזה ואשליית הסכנות שכרוכה בו. כאשר משאלת החופש הזו מקבלת את מקומה הראוי, הנכון והמענג דרך הכלים של התודעה היצירתית, היא לעולם לא תסכן את האדם, לעולם לא תציב אותו בעמדה שאינה טובה עבורו ולעולם לא תגרום לו להתרחק מעצמו ומדרכו.

בדיוק להפך. התודעה היצירתית היא למעשה התשובה לפחדים האישיים והתרבותיים מפני מימוש פנטזיית החופש, הפראיות, הראשוניות והיעדר הצנזורה. כאשר פנטזיה זו באה לידי

ביטוי דרך הכלים ומעטפת ההתרה וההכלה של התודעה היצירתית, לא רק שזה לא מזיק, זה גם מאפשר לאדם להיפתח, להשתחרר, להירגע ולמצוא מוצא בטוח ויעיל לממש את מי שהוא באמת, ללא כל חשש וללא כל השלכות לא רצויות.

למעשה, החופש שהתודעה היצירתית מזמינה אותנו אליו הוא המקום הבטוח יותר, הבריא יותר, הרגוע יותר והמאוזן יותר עבורנו. דווקא במקום שבו ניתן להיות "פראי" במסגרת ביטוי יצירתי אותנטי, מקבלת אותה פראיות של האדם מקום פרודוקטיבי ומרפא להתבטא. היא מוצאת אז את מקומה, ובמקום שתהיה "מאיימת" היא הופכת ל"תורמת ומשחררת". דווקא במקום שבו ניתן להתבטא באופן בלתי מצונזר משתחרר כל המתח שנצבר עקב הצנזורה הרבה שאנחנו מקיימים בתוכנו מפני החופש שלנו. אותה צנזורה היא בסופו של דבר הבעיה המרכזית, ולא התוכן המצונזר עצמו, שכלל שהוא מוסתר יותר כך הוא מקבל תמונה אשלייתית של משהו מסוכן שממש לא כדאי לחשוף אותו או להתקרב אליו.

מבחינות רבות זהו התפקיד של היצירה הרגשית, של התודעה היצירתית, של החופש האותנטי של היצירה שהאדם זקוק לו כל כך. זהו התפקיד המרפא שלה, תפקיד שאין מרכיב אחר בסיפור האנושי שיכול למלא במקומה. האדם נותר בתוך הפנטזיות שלו, הדחפים שלו, התשוקות שלו, החלומות שלו והסיפורים הייחודיים שלו כשהם חסומים ומושתקים בתוך מרחב סגור, שלא רק שאינו מאפשר להם להתבטא אלא גם יוצר סביבם פחדים מיותרים, אי הבנות ורתיעה מפני התקרבות אליהם.

לכן יצירה היא מקום שחיוני לשמור עליו חופשי, פראי ונטול צנזורה, כדי שהיא תוכל למלא את תפקידה המשמעותי הזה, תפקיד הריפוי הטבעי.

מגוון בעיות, קשיים, מחסומים, אי הבנות וכאב נובעים בדיוק מהמקום הזה, שבו האדם טיפח פחדים מפני החופש שלו, הפראיות שלו והתכנים האותנטיים שמתרוצצים לו בראש. ככל שאלה יותר "אסורים" וככל שנוצרים סביבם סוגים של טאבו, כך הם מכבידים יותר ומרחיקים מאפשרויות ביטוי וקיום, שתמיד יהיו אלה שישקפו את האותנטיות של האדם, את הסיפור האמיתי שמתנועע בתוכו מאז ומתמיד.

עם הזמן, ככל שאדם מתקשה לקיים בתוכו מקום של יצירה פראית, ראשונית ובלתי מצונזרת, הוא לומד להתרחק מהטבע היצירתי הטבעי שלו, ויחד עם זה מוותר על שורה ארוכה של נכסים ואמצעי ביטוי, ריפוי, מימוש עצמי, עונג, שלוה, דימוי עצמי, תחושת ייחודיות, יחסים טובים עם עצמו ויכולת להתמודד באופן גמיש עם אתגרי החיים. האדם לומד בדרך הזו להתכחש לאותם חלקים טבעיים שבו, שהפכו מקלים למסובכים, מנגישים למרוחקים, ממרגשים למוזרים ואף לא רצויים.

אין דרך אחרת אל התודעה היצירתית ללא מעבר במקום הזה, שבו היצירה מקבלת את האפשרות לביטוי ראשוני, פראי ולא מצונזר, בהתאם ליכולת של האדם באותו הרגע. לא ניתן ולא כדאי לפסוח על השלב הזה בדרך. להיפך, כדאי להתעכב עליו, לחקור אותו, להתנסות בו, ללמוד אותו ולאמץ אותו ככלי משמעותי להמשך הדרך.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. איך את מרגישה עם האפשרות שתאפשרי לעצמך צורות ביטוי עם פחות צנזורה ממה שא רגילה כיום?
2. איזה דברים חדשים יוכלו להתבטא ולהתגלות מתוכך כאשר תקצצי ברמת הצנזורה הפנימית שלך?
3. מהן חמשת האסוציאציות הראשונות אצלך למילה "פראי"?
4. דמייני עצמך כאדם הרבה יותר פראי מכפי שהינך היום... איך זה מרגיש לך? מה היית אולי עושה שאינך עושה כעת?
5. איזה יצירה או יוזמה מתחשק לך כעת להניע, שבהן תוכלי להרשות לעצמך להיות יותר פראית ולא מצונזרת?

## **פרק 25: תודעה יצירתית היא חוויה דינמית שבה יש קשר**

### **ליצירה הבאה שמבקשת לבוא**

שלושת הפרקים הבאים עוסקים בכך שתודעה יצירתית לא זקוקה למשוב על מנת להתקיים. אמנם סוגים מסוימים של משוב, בעיתוי הנכון ובצורה הנכונה, עשויים לסייע לאדם לבטא את התודעה היצירתית שלו ולהוסיף ולטפח אותה, תוך דחיפה חיובית מצד אנשים מפרגנים, תומכים ומעודדים. אך כאשר מתבוננים ביסודות התודעה היצירתית, במהות שלה ובדרך הפעולה שלה, אפשר לגלות שהיא אינה תלויה בשום משוב על מנת להתקיים, משום שהיא קיימת בזכות עצמה, בין אם נכיר בה ובין אם לא, בין אם נעודד את עצמנו אליה ובין אם לא. כאן, בתוך התהליך של החיבור לתודעה היצירתית, נרצה להכיר את המאפיינים של המרחב הזה ככל האפשר, כדי שנדע כיצד להשתלב בו באופן קל יותר ואינטנסיבי יותר, וכדי שלא נשליך עליו תפיסות מגבילות ואמונות שגויות לגבי אותו חלק מופלא בסיפור האנושי ובכל הקיים. התודעה היצירתית היא אחד היסודות העיקריים של הקיום, אחד המאפיינים המרכזיים של תנועה בריאה, חיונית וצומחת, שנמצאת ברמת סינכרון הולכת ומשתפרת עם הכללים הגבוהים של הקיום, הרבה מעבר לסיפור האנושי.

כאשר אדם מתחבר לתודעה היצירתית שלו ומאפשר לעצמו לנוע בתוכה בעונג, בהנאה וללא מאמצים רבים, הוא מייצר סוג של אנרגיה שניתן לומר שהיא "נשלחת קדימה". כאשר אדם נמצא בתוך התנועה היצירתית הטבעית והאינטואיטיבית שלו, הוא בורא לא רק את הדבר שהוא מפיק באותם רגעים, אלא גם יוצר את הקרקע, את התשתית ואת הפוטנציאל האנרגטי של היצירות הבאות שלו.

זהו אחד המאפיינים המרתקים של התנועה היצירתית הטבעית, וגם אחד הכלים המובהקים בנטרול ביקורת עצמית תוך כדי תנועת היצירה. זוהי הידיעה שמה שאנחנו עושים עכשיו "מבשל" את ההמשכיות של עצמו, ולכן יותר משחשובה התוצאה של היצירה הנוכחית, חשובה ההמשכיות שלה, המשכיות שמייצגת את תנועת ההתרחבות המתמדת של היקום, של כל הקיים.

ומה מסתתר בתוך המעברים האלה, בתוך התנועה הזו בין היצירה הנוכחית לזו שבאה אחריה. מהו הפרס המתוק שאדם יכול לייצר לעצמו ולהעניק לעצמו בעודו מסתנכר עם כללי המשחק של התודעה היצירתית, ואינו מתעכב יתר על המידה על היצירה הנוכחית, אלא רואה בה בעיקר גשר אל היצירה הבאה. מהי המתנה שמתקבלת מתוך הלך רוח כזה, שאינו זקוק למשוב ספציפי כתנאי להמשך תנועתו, ואינו זקוק לשום אישור כדי לדעת את איכותו ואת הערך של מעשיו.

זהו חופש שלא ניתן לתאר במילים, חופש שמתקבל בעת התנועה הרציפה, האינסופית, שאינה נעצרת ואינה מנסה להסביר את עצמה. זהו ההישג המרכזי וזו מנת הריפוי הגדולה שזוכה לה האדם שמוצא את דרכו חזרה הביתה, אל התודעה היצירתית שלו ואל הפשטות של הקיום הדינמי והמענג שלה.

"אני כאן, יוצר את הדרך להמשך הדרך, וגם בהמשך הדרך אהיה שם כדי ליצור את המשך הדרך". המצב הזה, שבראשיתו אולי אינו מובן, בעיקר למי שלא חווה אותו, הוא מצב שיש בו מרכיבים של שלמות חווייתית, של חוסר דאגה או לחץ, של חופש מן הצורך לרצות או להיות "בסדר" או "נכון". זהו מצב של עונג ברמה גבוהה במיוחד, שנובע מחופש לנוע ללא שיפוטיות וללא תהיות לגבי איכות התוצר.

ברמת הסתכלות גבוהה, זהו התוצר המשמעותי ביותר שאדם יכול לבקש לעצמו מתוך המפגש עם התודעה היצירתית שלו. זהו גם הבסיס להישגים הגדולים ביותר של חיו, למימוש העצמי שלו ולתחושת היכולת להעניק דברים משמעותיים לסביבה, לכל מי שיתחבר לסגנון הזה, לדרך הזו ולסיפור הזה שהוא מביא באופן חופשי ואותנטי מאוד.

ה"עכשיו" החדש, שנוצר באופן הזה, ה"עכשיו" שבא לידי ביטוי תוך כדי תנועת האדם במרחבי התודעה היצירתית שלו, הוא "עכשיו" בריא יותר, כזה שהאדם מחובר בו בצורה טובה יותר למשאבים הרגשיים, היצירתיים והרוחניים שלו. זהו "עכשיו" שמזהה את הארעיות של הרגע הנתון, את היותו חולף כהרף עין ומניע אל הרגע הבא. זהו "עכשיו" שבו האדם פוגש את הקצב האמיתי של הקיום, קצב שאינו מתעכב על הצורך או הניסיון להיות "בסדר" או "מקובל", אלא קצב שנמצא בבריאה מתמדת, מן ה"עכשיו" הנוכחי אל ה"עכשיו" הבא.

אפשר לדמות את התנועה הזו לקיומו של עץ שבמצבו הבריא מוסיף ובורא מתוכו ענפים חדשים שיובילו לפירות החדשים שיוכל אותו עץ להניב. הוא אינו מתעכב יותר מדי בתהייה לאן או היכן יש לצמוח, אלא מתקיים בהווה של "אני בדרך לשלוחה הבאה שלי, לענף הבא שלי, לפרי הבא שלי, וגם לאחריו אהיה בדרך אל אלה שיבואו אחר כך".

התקיימות כזו בתוך התודעה היצירתית יכולה לשפוך אור חדש על השאלות מהי יצירה, מה הם תפקידי היצירה בחיי האדם ובכלל, מה אפשר לקבל ממנה, מה הדרך להימצא בתוכה, מהי תרומתו של האדם ליצירה שלו ומהי מערכת היחסים הנכונה שכדאי לאדם לקיים עם התודעה היצירתית שממנה למעשה נברא.

בתוך אותה תנועה, מן ה"עכשיו" קדימה אל ה"עכשיו" הבא, תנועה שאינה נעצרת עקב פחדים, ביקורת או שיפוטיות כלפי "תוצר היצירה", פוגש האדם חוכמה גבוהה, את הידע האינטואיטיבי שמנחה אותו בדרכי הצמיחה והריפוי שלו. הקצב הזה, התנועה הזו, שנעה כל הזמן אל הדבר הבא, מאפשרים את קיומו של סינכרון עם השפה הגבוהה של נפש האדם ומה שמעבר לה. זו שפה שיש בה מידה הולכת וגדלה של חופש, שפה שיש בה חכמה עמוקה, שפה שיש בה סוג של ידיעה שאי אפשר להסביר במילים, שפה שהיא מקום שבו האדם יכול ומוכן לחגוג את קיומו, לברוא את צמיחתו ולהתענג על מגעים עם החלקים האלוהיים שבתוכו.

במקום הזה, שבו אשליית השליטה מתפוררת ואת מקומה תופסת תנועה מתמשכת מצעד לצעד, נבנית דרך אחרת שיש בה צורה מעודכנת של שליטה, שליטה שאין בה כל צורך "לחוש בשליטה". זוהי שליטה שהיא תנועה שמשתפת פעולה עם הקצב הנכון והקיים של הקיים, קצב שבזמן לינארי ובאנושיות דחוסה רגילה קשה לזהות אותו, אך בעת חבירה עם התודעה היצירתית הוא מתגלה באופן מרגש, משמח ומשחרר.

הרגע שהוא יצירתי הוא במידה רבה רגע של מעבר. וככזה הוא גם רגע של קסם שבו תחושת הזמן הרגיל נעלמת, ויחד איתה גם הדאגות, הלחצים והביקורת העצמית. כאשר

אנחנו מצליחים להגיע לרגעי חסד כאלה, שהם למעשה סוג של מדיטציה בתנועה, אנחנו חווים את אחת המתנות הגדולות ביותר שהתודעה היצירתית יכולה לתת לנו. זוהי מתנה שיש בה צניעות רבה, שקט פנימי, העדר צורך באישורים חיצוניים, תחושת חיבור גבוהה למשהו שגדול מסיפור החיים הרגיל ומצב מנטלי שפתוח לתובנות חדשות לחלוטין שעשויות להופיע בתוך הרגעים האלה, של התנועה בתוך היצירה שאינה מתעסקת יותר מדי "בעצמה" אלא בעובדה שהיא מוליכה את אנרגיית החיים ממנה אל היצירה שתבוא אחריה, ובכך משתתפת באירוע מקודש, חסר זמן וחסר קושי.

זו גדולתה של התודעה היצירתית, מצב שבו מושגי האגו או הצורך להוכיח את עצמי הופכים מיותרים לחלוטין, ואת מקומם תופס חופש הולך וגדל לנוע לאן שרוצים, איך שרוצים, כמה שרוצים ומתי שרוצים. ממילא כל רגע הוא אירוע שמוביל בקרוב לאירוע הבא, וכן הלאה. זהו החופש שהתודעה היצירתית מעניקה לאדם, חופש שניתן לגעת בו ולחוות אותו ממש עכשיו, ממש כאן, עם התנאים הקיימים בחיים שלנו, כאן ועכשיו.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. מה את יכולה לספר על התחושות והתנועה הרגשית שבתוכך ממש **עכשיו**?
2. האם את יכולה לזהות שהרגע הנוכחי יכול להיות רגע של "הכנה" לרגע הבא בו תנועי לעבר ביטוי חדש, יצירה חדשה?
3. לאיזה תשוקה בתוכך היית רוצה לתת כעת יותר מקום מבעבר?
4. מהו הצעד הבא למימוש התשוקה הזו, שאולי תוכלי לעשות כבר היום?
5. ומהו הצעד שאחרי הצעד הזה, שתוכלי אולי לעשות מחר או מחרתיים?

## **פרק 26: תודעה יצירתית היא חוויית ידיעה שהכול משתנה**

### **ושזו עובדה חיובית**

הכול משתנה, הכול השתנה והכול ישתנה. זו עובדה קיומית שהמבנה האנושי פעמים רבות מתקשה לקבל, לזהות, להכיל, וכמובן גם לפעול עמה באופן פורה. הכול זז, הכול משנה צורה, מתעדכן ועובר ממקום למקום. כך אנחנו, כל אחד מאיתנו, וכך כל הקיים, מצוי בתנועה מתמדת.

האשליה האנושית, יחד עם ההטיה המוגזמת לחשיבה לינארית והצורך המוגזם להימצא בסוג של שליטה במציאות, יוצרת באדם מגוון גרסאות של התבוננות בקיים מתוך עמדה

יחסית סטטית, שמתקשה להכיר בטבע המשתנה של המציאות ולראות את העובדה שהדבר היציב ביותר הוא השינוי, כמו שהדבר הוודאי ביותר הוא אי ודאות.

כאשר אדם מוצא את דרכו לשהייה מספקת במרחבי התודעה היצירתית שלו, באופן שגור, הוא לומד להשתחרר מפחדי השינוי שהוא למד לטפח במסגרת שהותו במרחב האנושי הלינארי. התודעה היצירתית והתנועה היוצרת, שיש בה עונג, ריפוי, שחרור ושיפור הקיים, מציגה בפני האדם את האפשרות החיובית, הבריאה והמבריאה של השתלבות חנינית ומרחיבה בתוך המרכיב המרכזי הזה של הקיום, במקום להיאבק בו, להתעלם ממנו ולנסות למנוע את מימוש התכונה הטבעית של כל הקיים.

כאשר אדם חובר ליצירתיות הטבעית שלו, הוא חובר לזרם. הוא חובר לתנועה. הוא חובר להפלגה, לטיסה, לנסיעה, להליכה, לריצה, לצלילה, או לכל דרך אחרת שניתן דרכה להדגים את המצב התנועתי המשקף את החיבור של האדם למה שקיים באמת. חיבור זה אינו רק מפגיש אותו עם האמת על הקיום, אלא מאפשר לו, בתוך זה, להכיר את עצמו טוב יותר ולגלות כיצד בתוך תנועת הקיים יש לו יכולת הולכת וגדלה להשפיע לטובה על חייו באורח יצירתי, הרפתקני ולעתים קרובות גם מפתיע.

היצירה הטבעית של האדם, שלרוב נזהה אותה כיצירה אינטואיטיבית, מאפשרת לו ללמוד ולהכיר, מהמקום החווייתי ביותר, שכל רגע הוא סוג של הזדמנות מקודשת שאין שני לה ואין דומה לה. יחד עם העובדה שהכול משתנה והכול נמצא בתנועה, ישנו אלמנט אחד קבוע, אף על פי שגם הוא משתנה.

כך נראים הדברים במרחב התודעה היצירתית. ההיגיון שפועל שם אינו זהה תמיד להיגיון הרגיל שעליו אנחנו נוטים להישען כל כך. כאן, במרחבי התודעה היצירתית, מתקיים חיבור משמעותי ואף מרגש בין הקביעות של "הרגע הזה" לבין היותו של "הרגע הזה" אחד יחיד ומיוחד שלעולם לא יחזור על עצמו.

כל מה שעל האדם לדעת, וכל הכלים שנחוצים לו כדי לבטא את עצמו במרחב התודעה היצירתית, מצויים בידיו ברמת ה"עכשיו". ייתכן שהוא אינו תמיד מכיר בכך, וזקוק להדרכה, לכיוון או לכלים כדי "להיזכר", אך עמוק בפנים זו האמת. בתוך ה"עכשיו" יש כל מה שנחוץ, ואת הגילוי של כל מה שנחוץ מבצעים תוך כדי תנועת חיפוש, שהיא עצמה תנועת היצירה האינטואיטיבית. יצירה זו יוצאת למסעות של הרפתקאות, בכל פעם בצורה אחרת לגמרי, מסעות שיש בהם בו זמנית אפשרות לחוויות של עונג וגם רגעים של התעוררות לגבי כוחו הטבעי והאינסופי של האדם.

התודעה היצירתית, בדיוק כפי שהיא מאפשרת לאדם לזהות את תנועתו המתמדת ואת העובדה שהכול נמצא במהלך של שינוי, מעניקה לו גם את כלי הרכב שבתוכו הוא יכול לחוות עונג וסיפוק מאותה תנועה, שממילא מתקיימת בין אם יכיר בכך ובין אם לא, בין אם ינוע שם בחופשיות ובין אם יתכחש לעובדת היותו בתנועה מתמדת.

כלי הרכב הזה הוא כלי שעושה שימוש עמוק ונרחב בתנועות הקיימת, ומעביר לאדם מסר ייחודי, "השתנה יחד איתי, יחד עם התנועה, ממש עכשיו. השתנה והתחבר לחלקים העמוקים שבך שאין בהם פחד מפני שינוי, משום ששינוי הוא מה שמאפיין אותם, מה שקבוע בהם ומה שמעניק להם את הכוח היצירתי האינסופי. השתנה יחד איתי, ממש עכשיו, ברגע זה, ונהפוך יחד למשהו שמעולם לא היינו."

מרגע שהתחלנו את הפרק הזה ועד עכשיו כבר התרחשו כמה שינויים. האדם שקרא את השורות הראשונות של הפרק כבר אינו בדיוק אותו אדם כעת. אמנם יש מרחב בתוכנו שמחבר את כל השינויים הרבים שאנחנו עוברים, אותו מרחב שבו הכול קורה "עכשיו", וזה דבר שלעולם לא מפסיק להתקיים, אך בתוך ה"עכשיו" מתקיימת תנועה מתמדת. תנועה זו היא אחד מיסודות שיווי המשקל והיציבות הרגשית, שכן טבעה של החוויה וטבעם של רגשות הוא תנועה, וכל מצב שאינו תנועה יהיה עבור המרחב החווייתי והרגשי מקור למצוקה, לקושי ולכאב.

זהו, אם כן, חלק מתפקידי היצירה והתודעה היצירתית, שהיא המרחב שבו היצירה פעילה. תודעה יצירתית היא סוג של הכרה וידיעה שהקיום משתנה, מצוי בבריאה מתמדת ולעולם לא שוקט על שמריו, אף על פי שלנצח הוא יימצא באותו "עכשיו". אנחנו זקוקים למימוש הכוחות היצירתיים שלנו, בין השאר כדי להתחבר למהות פנימית גבוהה ועמוקה, המצויה בתוך מרחב שבו הכול מצוי בתנועה מתמדת של שינוי. שינוי זה אינו קשה להכלה כאשר איננו מנסים לשלוט בו בכלים של היגיון רגיל. זהו השקט העוטף של הטבע כשאנחנו מתנועעים בתוכו, זו הזרימה השקטה של התחושות שלנו כשאנחנו מצויים בחוויה הרמונית, זהו זרם בלתי פוסק של מים בנחל, שינוי שבא לספר לנו שכל מה שבריא וכל מה שחיוני מצוי במצב של תנועה, שינוי ושאיפה להתרחבות.

לשם כך אנחנו זקוקים לנוכחותה של היצירה הטבעית, האינטואיטיבית והחופשית, כדי להניע אותנו חזרה הביתה, אל הטבע הבריא של התנועותיות שלנו. זהו טבע שאנחנו פוגשים בו פעמים רבות במהלך היום, אך מתקשים לשים לב לכך, עקב שלל התמודדויות שמסתירות מפנינו את הדרך שבה הקיים פועל באמת. יכולתה הטרנספורמטיבית של היצירה האינטואיטיבית היא בהחזרה שלנו אל מוקד דינמי זה, אפילו לכמה רגעים, כדי לסייע לנו להיזכר בבית הזה שבתוכנו, בית שהוא יציב ומשתנה כל הזמן, בו זמנית.

מרגע שהתחלת לקרוא את הפרק הזה ועד לשנייה זו ממש התרחשו שינויים בחיך. רוב הסיכויים שלא שמת לב להם, עקב מהירות השינויים וגודלם היחסית קטן. עם זאת, תבנית השינוי הזו היא הבסיס האמיתי לכל הקיים. היא התנועה השקטה שמתרחשת כל הזמן, בכל מקום ובכל רגע. העובדה שאנחנו מצויים באשליית סטטיות היא אחד הגורמים המרכזיים לקשיים שאנחנו פוגשים במהלך חיינו, בשל חוסר התאמה בין הקצב והאופי האמיתי של הקיום לבין הדרך שבה אנחנו מאלצים את עצמנו לנוע.

במקום הזה מעורבותה של התודעה היצירתית משמעותית ביותר. היא מאפשרת לאדם להתחבר לאמת קיומית בסיסית, שמשחררת אותו מהרגל אישי ותרבותי שמנסה בכל כוחו למנוע משינויים טבעיים להתקיים, מתוך חרדת מוות, חרדת שינוי ועוד חרדות דומות. מעורבותה של היצירה מאפשרת לאדם להרפות מן האחיזה בחרדות האלה, ובמקומן להתחבר לטבע האינוסופי שלו, זה שנמצא תמיד בתנועה, זה שאינו יכול באמת להתכלות, זה שהיה, הווה ויהיה, זה שמהותו היא בריאה, התחדשות, השתנות וגילוי מחודש באופן קבוע, שגרתי ואפילו קל למדי.

היצירה שלך, הבריאה שלך, התנועה המשתנה שלך, יכולות ואף אמורות להיות "ארוחת הבוקר שלך" או כל שגרה אחרת שחוזרת על עצמה, משום ששגרה זו יוצרת את החיבור הטוב ביותר לשגרה שממילא קיימת תמיד, שבה הכול זז, הכול משתנה, הכול מתחדש. כל זה התרחש ממש בשניות האחרונות, גם אם לא את, לא אתה ולא אני שמנו לב לכך.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. איך את מרגישה עם הביטוי: "הכל משתנה כל הזמן וכך תמיד יהיה?"
2. מהו השינוי הבא שממש ממש מתחשק לך להניע כבר כעת?
3. האם את אוהבת לרקוד? מתי לאחרונה רקדת ריקוד חופשי לחלוטין? מה דעתך לשים כעת מוסיקה ולרקוד איתה למשך כמה דקות, לנוע לאן שתנועי?
4. איך את מרגישה עם הביטוי: "אני בעצמי שינוי שמשתנה כל הזמן וזה מאד מרגש להיות כזו"...
5. האם יש בחיך כעת שיגרה של יצירה או אימון יצירתי? אם כן, מה היא? ואם לא, איזה שיגרה יצירתית היית רוצה שתצטרף לחיך?

## **פרק 27: תודעה יצירתית מייצגת צורך ביטוי הרבה לפני**

### **הצורך באישור או מחמאה**

לפרק זה חשיבות גבוהה מאוד בתפיסת התודעה היצרית, מקומה המשמעותי בחיי האדם, האופן שבו קל לפספס את ההתחברות הבריאה איתה, והדרך לאימוצה כבסיס לחיים הרמוניים ומספקים יותר. תודעה יצרית מייצגת צורך ביטוי הרבה לפני הצורך באישור או מחמאה. התודעה היצרית היא מקום שלך, בשבילך, למענך ולטובת הצמיחה שלך, בכך שהיא מעניקה לתכנים הפנימיים והייחודיים שלך במה מיידית, נוחה, ידידותית ושלמה להביע את עצמם ולהשתחרר החוצה, כפי שהם זקוקים לכך באופן שגרתי ובלתי פוסק.

מדובר בראש ובראשונה בצורך בריאותי. זהו צורך, זו נחיצות בסיסית של המערכת האנושית, שיש בה באופן טבעי מרכיבים רגשיים, רוחניים ויצירתיים, הזקוקים באופן קבוע לערוץ ביטוי מאפשר, מוגן וקבוע. בהיעדר ערוץ כזה מתפתח גודש מנטלי פנימי, שבונה חסימות שרק הולכות ומסתעפות, עד שכבר קשה להבחין בקיומן בשל ההרגל להתקיים במחיצתן.

כאן נכנס לתהליך מושג חשוב נוסף, הדחף היצרתי. הדחף היצרתי הוא חלק מן המבנה האנושי, ובאופן מעורר התפעלות קיימת "הצלחה" לא קטנה בהדחקתו מסדר היום, בכל הנוגע לשאלה מהם הצרכים האנושיים המשמעותיים של האדם.

האדם, מטבע בריאותו וגם מטבע בריאותו, כפי שעוד יוסבר בהמשך, ניחן בכישורי בריאה. האדם הוא בורא במהותו, ותכונה זו קשורה להיותו משהו שמעבר למימוש התכנית של קיום לצורכי הישרדות בלבד. בכל אדם קיימת תשוקה בריאה, שנובעת מאותו דחף יצרתי. דחף זה פוגש מגוון כוחות נגדיים הפועלים לצמצם את הביטוי שלו, את הנוכחות שלו ואת הלגיטימיות שלו, עוד מגיל מוקדם.

דחף זה יכול להישאר רדום במשך שנות חיים שלמות של אדם, ולעתים הוא מתעורר בעת תהליכי שינוי, צמיחה והתפתחות, שבהם האדם פוקח את עיניו מתוך תהליך משמעותי שהוא עובר, ומגלה שיש בו תשוקה לנווט את חייו מתוך הקול הפנימי שלו, מתוך הסיפור האישי ביותר שלו, תוך צמצום ההקשבה ללחצים חיצוניים שמאז ומתמיד הגבילו מאוד את טווח הביטוי העצמאי והאותנטי שלו.

נפלא לראות אנשים שמגיעים לסדנת יצירה אינטואיטיבית, גם בגיל יחסי מבוגר, ופוגשים שם, כמעט לראשונה, את הדחף היצרתי שלהם, שמקבל מקום ולגיטימציה לבוא לידי ביטוי בתוך הפעולות של אותה סדנה. ביטוי הדחף הזה מביא איתו חוויות התעוררות נוספות, כמו התעוררות הילד הפנימי, רצון חדש לשינויים שעד כה לא היו אפשריים לכאורה, ערעור מוסכמות קיימות וצורות עונג חדשות ואנרגטיות שקודם היו נדירות או כמעט שלא התקיימו. הרגעים האלה, שבהם האדם משתחרר מן הביקורת העצמית המוגזמת שלו ומעניק לדחף

היצירתי שלו אישור לביטוי חופשי, הם רגעי חסד. פעמים רבות הם הניצנים של מהפכות מרגשות ומתקוות שהאדם יחולל בחייו, לאחר שיכיר בתוכו שברגע שהדחף היצירתי הזה בא לידי ביטוי, הוא לא יהיה מוכן עוד לשלם את המחיר של החזרתו למרתפי ההדחקה והשכחה.

אחד מן האלמנטים הבסיסיים ביצירת מסלול ביטוי נוח ואפשרי לדחף היצירתי הוא ההגעה למצב שבו יציאתו לאור אינה תלויה בשום משוב חיצוני, בשום אישור או מחמאה מאנשים אחרים, אף על פי שאלה תמיד יכולים להתקבל בברכה כאשר הם נאמרים מתוך אהבה וכבוד לצורך הטבעי בביטוי הדחף היצירתי.

הדחף היצירתי אינו זקוק למשוב כזה או אחר, בעיקר משום שעצם זרימתו החוצה מספקת לאדם חוויות משמעותיות עד כדי כך, שהן עצמן הופכות לסיבה המרכזית ולמשוב החשוב ביותר הנחוץ לדחף הזה. זהו המשוב הפנימי, שלפיו העניין העיקרי הקיים בדחף היצירתי, לפני הכול, אינו למצוא חן בעיני אנשים, אלא להתענג על חוויות של ריפוי ושחרור.

כך כתבתי בקבוצה שאני מוביל, "הספר הבא שלך", קבוצה הכוללת נשים שטרם כתבו את ספרן ועוברות מסע למפגש עם היצירות הטבעיות שלהן, זו שמספרת את הסיפור הרגשי שלהן, זו שמפגישה אותן עם האמת העמוקה בתוכן.

"תוצר ההתמסרות לכתיבת הספר שלך, שלכן, המקום אליו תגיעו כאשר הספר שלכן ייוולד, ללא כל קשר לכמות האנשים שיקראו אותו או לכמות ה'הצלחה' החברתית שלו, הוא אחת המתנות הגדולות שתעניקו לצמיחה האישית שלכן, לקשר שלכן עם עצמכן, לקרבה אל עצמכן. יש בזה סוג של עונג מזוקק, שלדעתי לא קל למצוא במקומות שבהם חייבים 'להצליח' מבחינה מסחרית. מנת הריפוי העצמית שנולדת מתוך ספר שיש בו הרבה חופש ביטוי והרבה פתיחה וסיפור של מי שאתן, גבוהה מאוד, וזו הסיבה העיקרית לכתיבת ספר. כל השאר הוא בונוס."

הצורך בביטוי הוא עצום וגדול אצל כל אדם, ורמת המימוש שלו לרוב נמוכה מאוד, עקב מגוון בלמים ומגבלות המתנקזים בסופו של דבר לביקורת עצמית מוגזמת. ביקורת זו מסתירה מן האדם את האמת הפשוטה והמשמעותית, שיש לו צורך עז בביטוי יצירתי חופשי, כדי לספר את הסיפור האמיתי שלו, כדי להראות את מה שמתרחש בתוכו, הן לעצמו והן לסביבתו. היצירה האנושית משקפת צורך לצאת מעצמי ולפגוש את עצמי בממדים גבוהים יותר מאלה המוגדרים רק באנושיות שעסוקה בעיקר בהישרדות. היצירה האנושית מקדימה את התגובה החברתית אליי בכמה צעדים, בכך שהיא מספקת לאדם מרחב לחיבור מחודש עם המקור ועם הטבע הבורא שלו, והצורך להתחבר לכך בכל פעם מחדש גדול הרבה יותר מכפי שנהוג לחשוב.

יצירתיות אותנטית אינה זקוקה לאישור או להכרה כדי להתקיים. להכרה ולפרסום יש ערך במצבים מסוימים ובהקשרים מסוימים, אך הם תמיד יהיו משניים לצורך הראשוני של הדחף היצירתי שבאדם להתבטא, לקבל את המקום שלו לבטא את עצמו ללא תנאי וללא סף קבלה או קריטריונים של "יפה" או "מוצלח".

קשה להגזים בחשיבות העניין, ואני אומר זאת מנקודת מבט של מרפא, מטפל וחוקר נפש. אדם אינו יכול למצוא את אושרו המלא ואת תחושת החיבור הפנימי וסיפוקו העצמי, בלי שימצא מקום שבו יצירות חייו יוכלו להתבטא בלי הפרעה, באופן זורם, אותנטי, חופשי ונטול צורך למצוא חן או לקבל משוב כלשהו.

אין חופש גדול מן החופש לבטא את עצמך בדיוק כפי שמרגיש וזורם לך, בין אם זה נוח לאחרים לפגוש את זה ובין אם לא. השחרור הזה, של האדם, מן הצורך "לעשות מה שנכון לעשות בעיני החברה", הוא אחד הצעדים המשמעותיים ביותר בתהליכי צמיחת אדם. ולו רק לשם כך, טוב לאדם לחקור לעומק את התודעה היצירתית שלו, משום שהיא תעניק לחייו משמעות, דרך ונגיעות של ריפוי עצמי, ששום אמצעי אחר לא יוכל להעניק.

### שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. בואי נניח שהיצירתיות שלך מסוגלת לדבר והיא רוצה לומר לך משהו ממש כרגע. קחי עט וכתבי את מה שהיצירתיות שלך אומרת לך ממש עכשיו.
2. האם יש משהו שמאד מתחשק לך לעשות, להתחיל או ליזום אך יש בך חשש שזה לא יצליח, או שזה לא ייצא טוב או "ראוי"?
3. האם את יכולה לזהות את האנרגיה שנמצאת בתוכך, שקשורה לאותו חשק להתנסות במשהו, גם כאשר יש חשש שזה לא יצליח? האם את יכולה לחוש את האנרגיה של התשוקה הזו, בגופך?
4. האם יתכן שאם תרשי לעצמך להתנסות בנושא הזה, תוך שחרור הצורך בתוצאה "טובה", שהדבר יהיה בשבילך מתנה מצוינת ומקור לשמחה והתרגשות?
5. מה קורה כשאנחנו משתחררים מהצורך בהכרה או מחמאה? מה זה יכול להעניק לנו, לדעתך?

## פרק 28: היצירתיות חזקה מהביקורת העצמית רק שאנו

### נוטים לשכוח זאת לרוב

פרק זה פותח את החלק האחרון של התהליך, וזה מקום טוב להזכיר שהדרך הטובה ביותר להעמיק את ההטמעה של הכלים המוצגים כאן היא חזרתיות: קריאה חוזרת, תרגול חוזר, מפגש חוזר. הכלים שאנחנו עובדים איתם שייכים קודם כולל למרחב החווייתי ורק אחר כך למרחב השכלי. המרחב החווייתי משתפר, מתחזק וצובר מיומנות וביטחון דרך תרגול חוזר, חשיפה חוזרת והתנסות חוזרת.

לכן מומלץ מאוד לראות את התהליך כולו כסוג של סירקולציה. לחזור שוב אל פרקים קודמים, לתת להם לעבור דרכנו עוד פעם, וגם לעיין ולתרגל בספרים נוספים בספרייה הפסיכו־קריאטיבית. הדברים שאני מביא כאן נוגעים במקומות בנפש שלפעמים יש בהם גם התנגדות. ככל שאנחנו נותנים להם לזרום יותר, קוראים שוב, מתרגלים שוב ומנסים ליישם בפועל, כך משתנה בהדרגה שיווי המשקל בין חלק המידע המבריא, המרפא והמעורר לבין החלק המתנגד. הוא נוטה יותר ויותר לטובת החלק שמתעורר.

כאשר נותנים לחומרים האלה לחזור במחזוריות, משהו בנפש, מאחורי כלים אלה, מתחיל לעבוד. אנחנו מרגישים זאת בגוף, מרגישים זאת באנרגיה, ומן השלב הזה היצירתיות פשוט עושה את שלה. היא זזה מעצמה, כמו שתמיד ידעה לעשות.

### **החלק המסכם של התהליך עוסק בנושא: לחבק את הביקורת, להעצים את האינטואיציה ולחזור הביתה.**

זהו ציר מהותי של מנהיגות פנימית. לחבק את הביקורת פירושו להגיע בהדרגה למקום שבו אפשר לפגוש גם את הביקורת העצמית מתוך אהבה וחמלה. להעצים את האינטואיציה פירושו לממש את הדחפים שלה דרך משחק ויצירה. ולחזור הביתה פירושו להיעזר ביצירה כדי לשוב אל הממלכה הפנימית, אל הבית הטבעי של הנפש.

אחת האמיתות החשובות ביותר בחלק זה היא שהיצירתיות חזקה מהביקורת העצמית, ואנחנו פשוט נוטים לשכוח זאת ברוב הזמן. כאשר הביקורת העצמית הופכת מוגזמת, אנחנו חייבים להציב לה גבולות. כפי שאנו מציבים גבול לבריון ברחוב או למישהו שתוקף אותנו, כך עלינו לומר לביקורת: עד כאן. ליצור סביבנו חומה, גדר, קו ברור – כדי להגן על הממלכה. כדי להגן על אותו חלק רך, ילדי, נקי ומקורי שבתוכנו, שאינו זקוק לשום הפרעה, אינו זקוק לשום עצה, ואינו זקוק לשום רעיון חיצוני. יש בו שפע משלו, והוא זקוק להגנה הזו. לעיתים ההגנה הזו היא גם התמודדות ישירה עם סוג של "אויבים פנימיים" שאנחנו עצמנו יצרנו.

זו רמה אחת של עבודה – עבודת הגבול מול הביקורת. אך הרמה הגבוהה יותר של צמצום ביקורת עצמית מוגזמת, אינה נמצאת בכלל בתשומת הלב לביקורת, אלא בתשומת הלב ליצירתיות. אנחנו רוצים לחזק את ה"פלוס" במקום להשקיע את רוב האנרגיה בבלימת

ה"מינוס". ככל שאני משחקת יותר, מעזה יותר, משנה יותר, מערערת יותר על הקיים, טועה יותר, מתנסה יותר ומרשה לעצמי ניסיונות שנראים לי פתטיים או שטותיים – ככל שאני נותנת לכל זה יותר מקום, ככל שזה קורה יותר, זורם יותר ומתרחש יותר – כך נותר פחות מקום לביקורת העצמית המוגזמת.

אפשר למעשה לומר שביקורת עצמית מוגזמת היא תוצאה של אי־מימוש הטבע היצירתי שלנו. היא החושך שנוצר כשלא מדליקים את האור. כל עוד לא מדליקים את האור, אין ברירה אלא להציב גבולות לחושך, כי הוא נוגס בנו, מצמצם אותנו ורוצה שהכול יישאר חשוך. אבל בסופו של דבר, התפקיד המרכזי שלנו אינו להילחם בחושך אלא להדליק את האור. בסופו של דבר עלינו לקבוע מי אנחנו, ולא רק נגד מה אנחנו. הרבה יותר מאתגר לשאול "מי אני?" מאשר רק לדעת "מה אני לא".

השאלה האמיתית היא "מי אני כן?". מה רוצה לספר הקול המיוחד שלי. ואני לא רוצה רק לא להפריע לו, אלא ממש להזמין אותו: דבר, שירי, ציירי, כתבי, רקדי, ביימי הצגה. הוציאי זאת החוצה. תני לזה מקום. לא משנה אם יאהבו את זה או לא יאהבו את זה. תני לזה את המקום. רק כך אפשר לצמצם באמת את הביקורת העצמית.

כאשר הביקורת מצטמצמת, היצירות מתחזקות, מתעצמות, מנקה את עצמה, מגבשת את השפה שלה ומפתחת גם את האסתטיקה הייחודית שלה. זהו מעגל שמחזק את עצמו. ככל שאני מרשה לעצמי יותר אימוני יצירות, הכוללים גם יצירות פחות מוצלחות, פחות "יפות", פחות נקיות ופחות אסתטיות, כך הנפח של הביטוי היצירתי הולך וגדל, והנפח של הביקורת העצמית הולך וקטן.

בשלב מסוים אנו אפילו יכולים להתחיל לשחק עם הביקורת עצמה. אפשר לצייר אותה. לרקוד איתה. לפסל אותה. לכתוב עליה סיפור. לביים הצגה סביב הדמות שלה. כך מתרחש תהליך של טרנספורמציה: אנחנו הופכים את "השד" הזה לחומר גלם להפקה יצירתית שיש בה חמלה, הבנה והסתכלות רחבה על עצמנו כאנשים שיש בהם גם ביקורת עצמית מוגזמת. אנחנו יוצרים סביב התופעה, מביאים אליה את הכוח היצירתי, והוא הופך לדומיננטי. ככל שהוא מקבל יותר ביטוי, הביקורת העצמית מרימה ידיים. כך זה עובד.

טכניקות רבות להגברת היצירות מבוססות על רעיון פשוט: להגיע למצב שבו יוצרים, יוצרים, יוצרים, יוצרים, יוצרים. לא משנה מה יוצא – ממשיכים ליצור. היצף של עשייה יצירתית. הביקורת מזהה שאדם יוצר שוב ושוב, והיא מתעייפת. היא לא מצליחה לעצור את הזרימה. והזרימה עצמה מצמצמת את יכולת הביקורת העצמית לומר משהו, משום שהתפקיד העיקרי שלה הוא למנוע את הזרימה.

ואיך נדאג שתהיה זרימה. נעשה בדיוק את מה שהביקורת העצמית המוגזמת הכי מתריעה מפניו. נעשה דברים לא כל כך יפים, לא כל כך מוצלחים, לא כל כך מרשימים, לא כל כך מתוחכמים, לא כל כך עמוקים. ניתן לחלק המשחקי שלנו את המרחב. נאמר לו: לך. זוז. מותר לך. זו הממלכה שלנו. זה החופש שלנו לשחק.

כאשר אנחנו מגלים שעצם המשחק, עצם העשייה החוזרת, הוא הכוח המרפא, מתחילה להתבהר חוויה עמוקה. אם אכתוב עשרה סיפורים, הסיפור האחד עשר יביא משהו מיוחד שלא היה מגיע אליי אילולא כתבתי את עשרת הראשונים. הרבה טיטות נחוצות כדי להגיע למשהו מגובש. הטיטות אינן פחות חשובות. הן סופר חשובות. הן המנוע שנותן לגיטימציה ליצירתיות. עוד טיטה – וזה נהדר. עוד קשקוש – וזה נהדר. כולן תומכות בחזרה הביתה, בחיזוק הממלכה שבה מתבטאת השפה היצירתית שלך.

חלק מהסיבה שבגללה דברים אינם מגיעים עדיין לשפה שלהם ולזרימה השלמה שלהם, הוא שהביקורת עדיין מפריעה שם. כשהביקורת מפריעה, אנחנו קצת חוששים. כשאנחנו חוששים, איננו מעיזים ואיננו זורמים, ואז השפה הייחודית שלנו אינה יכולה לצאת. לכן אני חוזר: היצירתיות חזקה מהביקורת העצמית, אבל אנחנו נוטים לשכוח זאת, כי אנחנו נותנים הרבה יותר מדי תשומת לב לביקורת העצמית המוגזמת, מאמינים לה, מתווכחים איתה, מבקשים ממנה רשות לעשות איזו פעולה קטנה "רק הפעם, בלי הערות."

אנחנו שוכחים שהדבר הטוב ביותר כנגד הביקורת אינו עוד מאבק בה, אלא הדלקת האור. משחק. יצירה. עוד טיטה. עוד ניסיון. עוד ריקוד. עוד שטות. עוד משחק. עוד שינוי. ועוד, ועוד, וכפי שאומרת ג'וליה קמרון, אחת המורות הראשונות שהיו לי: "אני דואגת לכמות, בורא עולם דואג לאיכות". אני עושה. עושה. מפעיל את המפעל. בסופו של דבר המפעל ינקה וישפר את עצמו, וימקד את עצמו – אבל רק אחרי שיקבל זמן עבודה.

אסיים בסיפור קטן. לפני שנים רבות חבר שלי, שלא היה לו כמעט ניסיון וביטחון בכתיבה זורמת, היה צריך לכתוב דברי פתיחה לתערוכה של צייר שהוא אהב מאוד. הוא היה תקוע. לא היו לו רעיונות. שום דבר לא זז. הוא ביקש את עזרתי, דבר שעשה לעיתים נדירות. אמרתי לו: "תכתוב את זה חמש פעמים. תכתוב חמש גרסאות של דברי הפתיחה. הכול יהיה בסדר". הוא אמר "בסדר". הלך וכתב פעם אחת – וזה הספיק. אבל הידיעה שיש לו רשות לכתוב חמש פעמים שחררה אותו. בפנים הוא כבר לא היה שבוי בשאלה אם יצא "טוב" או "לא טוב", כי לכל היותר, כך ידע, יכתוב גרסה שנייה, שלישית, רביעית וחמישית. הידיעה הזו שחררה את הביקורת. היצירתיות שלו עשתה את שלה, והביקורת הפריעה פחות.

זו גם העבודה שלך. אם את רוצה להיות יותר יצירתית – לכי לשחק. כי המשחק יצמצם את הביקורת. צמצום הביקורת יגביר עוד יותר את היצירתיות. היצירתיות המוגברת תקטין עוד יותר את הביקורת. וכך שוב ושוב, במעגל שהולך ומחזק את עצמו, בדרך הביתה.

### **שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. איזה דברים, לדעתך, הביקורת העצמית המוגזמת שלך מפריעה לך לעשות או לממש?
2. איך ההרגשה כשאת מגיעה למצב של משחק ותנועה ללא ביקורת? מה קורה אז בתוכך?
3. מה הוא הדבר האחרון שיזמת או עשית באופן יחסית יותר ספונטני ולא מתוכנן?
4. איך ההרגשה לנוע ולפעול עם פחות תכנית ועם יותר אמון שכדאי לצאת לדרך, גם אם לא ברור לגמרי לאן?
5. מה היא ההרפתקה המוזרה הבאה שאולי לך להעניק לעצמך, למרות היותה כזו "מוזרה?"

## **פרק 29: כל אינטואיציה זקוקה למוציא לאור אמיץ**

הפרק הלפני אחרון של התהליך הזה. זהו רגע טוב לעצור ולהיזכר במושג שכבר ליווה אותנו לא מעט: ממלכת היצירתיות שלי. זהו המקום הפרטי שלי, המרחב שבו אני עושה את הניסיונות היצירתיים שלי, המקום שבו אני נותן לגיטימציה ליצירתיות שלי, המקום שבו אני רוצה לספק את התנאים המלאים, השלמים והמתאימים ביותר לזרימה היצירתית שלי. זוהי ממלכת היצירתיות שלי.

הממלכה הזו איננה מקום שתפקידו לרצות או לספק אחרים. היא איננה קיימת כדי שאנשים ימחאו לי כפיים. יחד עם זאת, כאשר הממלכה הזאת פועלת לאורך זמן, מתרגלת, משתכללת ומקבלת את ההגנה שלה ואת האופציה לעבוד בחופשיות בתוכה, בשלב מסוים מתחילים להיוולד פירות. חלק מהפירות האלה יוצאים אל העולם. אז יש אנשים שעשויים ליהנות מהם, לקבל מהם השראה, להתרפא בעזרתם, להתרגש, לסמוך, ואולי גם להתעצבן. בשלב הזה מתקיים כבר גם הממד של תקשורת עם הסביבה והעניקה לסביבה. אבל חשוב לזכור שהשלב הזה מגיע אחרי תקופה שבה הממלכה עבדה פנימה, בתנאים מוגנים, מתוך נאמנות לעצמה.

מומלץ לראות את הקשרים בין הספרים השונים בספרייה הפסיכו יצירתית. הם קשורים זה לזה, מזינים זה את זה ומשלימים זה את זה. מדובר בכמות גדולה של כלים, מושגים וחומרי עזר, שאמורים להתערבב בתוכנו. אחד הקשרים החשובים הוא בין אינטואיציה ליצירתיות.

חלק מהתפקידים המרכזיים של ממלכת היצירתיות ושל האנרגיה היצירתית שלנו הוא להוציא לאור את הדחף האינטואיטיבי ואת המסר האינטואיטיבי. המסר האינטואיטיבי והדחף האינטואיטיבי הם בתחילתם תופעות מנטליות. הם צורה של מסר, תחושה פנימית, ידיעה שקטה או דחף. הם סוג של קריאת כיוון, חץ שמורה לנו על כיוון מסוים, אך בשלב זה הם עדיין רק פוטנציאל. כאן מסתיים תפקידה הראשוני של האינטואיציה.

האינטואיציה היא יועצת טובה. היא גישה למידע רגשי רוחני בעל ערך גבוה. היא חושפת בפנינו תובנות, רמזים, כיוונים אפשריים. אבל גם המידע הטוב ביותר, אם נשאר רק מידע, עלול להפוך בפועל לחסר ערך. אם הדחף האינטואיטיבי אינו זוכה להמשכיות של מימוש בעולם הפיזי, הוא נשאר תקוע בפנים.

ההמשכיות הזו, בעולם הפיזי, מתרחשת בדרך כלל דרך פעולה יצירתית. דרך יוזמה. דרך שינוי. לעתים קרובות גם דרך מרד מסוים נגד הקיים. האינטואיציה, כפי שכבר נאמר בספרים אחרים, מקדימה את זמנה. היא מראה לנו צעד או שניים קדימה. לכן מימוש של מסר אינטואיטיבי אמיתי הוא תמיד סוג של שינוי. שינוי הוא הפתעה. הוא עשוי להתפס כמעשה בוטה, חתרני, מורד, משהו שיוצא נגד המערכת, נגד הזרם הכללי, נגד הנורמה.

מצד שני, כל אדם, כל קבוצה וכל מסגרת נמצאים בסכנה כאשר אין בהם כוחות שמוכנים לזעזע אותם, לערער על הנכונות והתקפות של מה שקיים, או לצאת למרד כנגד הנרטיב הקיים. מקום שאין בו אפשרות לע branches חדשים, לשינויים, להפתעות, לשאלות חדשות ולתהייה מחודשת – הוא מקום חולני. זה נכון במשפחה, בזוגיות, במקום עבודה, בארגון, בקהילה וברמה חברתית רחבה יותר.

האינטואיציה היא זו שיודעת איך להבריא את המקום הזה. היא זו שרואה צעד אחד קדימה. היא זו שאומרת לנו לאן כדאי עכשיו לפנות כדי להבריא, כדי להתקדם, כדי להשתנות, כדי להתעורר, כדי להתרחב. היא מסמנת לנו את צעד ההתפתחות הבא.

טבעי שנתנגד לה. טבעי שנעדיף להישאר עם מה שמוכר. פחות להוציא אנרגיה. פחות להתמודד עם הקשיים והכאבים של "להיוולד מחדש" שוב. זה טבעי במידה מסוימת, אך אינו בריא במידה אחרת. החל משלב מסוים, המנוחה הפסיבית הזו שלנו הופכת להיות כבר לא טבעית. הטבע אוהב לצמוח. הטבע אוהב לזוז. הטבע אוהב לזרום. הטבע אוהב למות

ולהיוולד מחדש. כאשר אנחנו מתכחשים לחלק הזה של הטבע, אנחנו מתחילים להיות פחות בריאים, ואנחנו נכנסים לאזור של סכנה.

מכאן המשפט: כל אינטואיציה זקוקה למוציא לאור אמיץ, גם כאשר היא מדברת על חזון גדול. יש לך את האינטואיציה שלך. יש לך את הדחפים שלך. הם שם. הם מדברים אלייך כל היום, כל הזמן. הם דוחפים מבפנים, מביאים רעיונות, יוצרים ערוצי סקרנות. לפעמים אנחנו רואים מישהו אחר עושה משהו, וקנאה מתעוררת בנו. לא תמיד אנחנו מבינים שהאדם הזה, בפעולה שלו, מסמן לנו משהו שאנחנו עצמנו מבקשים לעשות.

כאן נכנסת שוב לתמונה היצירה. היצירה היא "מוציאה לאור". היא זו שהופכת את הפוטנציאל למימוש. כמה חשוב שבמקום הזה נרשה לעצמנו להיות מגומגמים, מגושמים, לא שלמים, לא מדויקים, לא הרמוניים. לרוב, זו הצורה שבה הדברים מתחילים. לעתים צריך לעשות דבר מסוים חמש עשרה פעמים עד שהוא יצליח. וללא החמש עשרה פעמים הללו, הוא לא היה מצליח כלל.

באותן חמש עשרה פעמים הוא לא "יצליח". הוא יהיה מגומגם, תקוע, לא זורם. נעצור, ניתקע, ננסה שוב. נעשה עוד פעם, ועוד פעם, ועוד פעם, עד שזה ישתחרר. זה תפקיד היצירתיות. זה אינו רק עניין של "כישרון", זה עניין של בריאות המערכת. בריאות הנפש, בריאות הזוגיות, בריאות הארגון, בריאות הקבוצה.

בריאות אמיתית כוללת יכולת להשתנות, לפשוט צורה וללבוש צורה, להוציא לאור את הדחף היצירתי הבא. לא לשקוט על השמרים. כי ברגע מסוים, אותה אנרגיית חיים פנימית שמבקשת לצאת לאור, אותו קול אינטואיטיבי שדוחף, כל אלה מייצרים שאון פנימי. אם הם אינם מוצאים מסלול החוצה, הם מתחילים לפעול מבפנים.

כאשר הם פועלים מבפנים ואינם מקבלים ביטוי יצירתי, הם עלולים ליצור כאב שאיננו הכרחי. הם יכולים להפוך לחרדות, אובססיות, מתחים, מריבות, זעם, אלימות, סקפטיות וציניות. כל אלה עשויים להיות תוצאה עקיפה של כך שלא הרשינו לעצמנו לעשות את הצעד הבא, את המשחק הבא, את היצירה הבאה, את השינוי הבא, את המרד הבא.

ממלכת היצירתיות היא, במובן עמוק, סוג של בית הוצאה לאור. היא מוציאה לאור בכל צורה: בריקוד, בפיסול, בסריגה, בבישול, בשירה, בכתיבה, בציור, ביוזמה חדשה בעסק, בשינוי של העסק, בהקמת עסק חדש, בסגירת עסק ישן. האינטואיציה מספקת לנו מידע מצוין. אך המידע הזה חסר ערך אם הוא לא זורם הלאה, אל שלב היצירה.

כאשר הדברים אינם זורמים הלאה, בשלב מסוים המערכת הפנימית מפסיקה לספק מידע. אם אין שימוש בתובנות, אם הן נסגרות ולא הופכות לפעולה, אין טעם להמשיך ולהזין את האדם בעוד ועוד אינטואיציות. כך הן מתדלדלות.

לעומת זאת, כאשר מתרחשים כמה צעדים של תעוזה, של משחק, של יצירה, של ניסיון ושל התנסות, השטף חוזר. מתקבלים עוד רעיונות. האינטואיציה "שמחה" להישאר איתנו בקשר. היא יודעת שכל הזמן יש לה בשבילנו את הצעד הבא. זה תפקידה. בכל מקום שבו עצרנו, היא מראה לנו את הצעד הבא. את ה"מה הלאה". מהו השינוי הבא. מהי היצירה הבאה. מהו המרד הבא כנגד הקיים.

האינטואיציה תספק לנו זאת בשפע, ואנחנו נוכל לנצל זאת ללא דרמה מיותרת וללא מאמץ מיותר, אם ממלכת היצירתיות שלנו פשוט תעבוד יותר. זה לא משנה איך בדיוק נראית התוצאה. כאן התוצאה אינה החשובה. הזרימה היא החשובה.

הזרימה היא התוצאה הגבוהה. היא עצמה הבריאות. היא עצמה ההתגלות. היא עצמה מימוש עצמי. לאורך הדרך יהיו גם תוצרים יפים, מרשימים, מרגשים. נקבל עליהם פידבק, אולי גם כסף, אולי הכרה. אבל גם אחרי כל אלה, התנועה תמשיך הלאה אל המרד הבא, אל הדבר המגושם הבא, אל הניסיון הבא.

זה תפקידנו בתוך ממלכת היצירתיות: להמשיך ולזרום. להמשיך ולנוע. לתת לכל אינטואיציה את המוציא לאור האמיץ שהיא מחפשת.

### שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מה יקרה כאשר תהיי אמיצה ב-30% יותר מכפי שאת אמיצה כיום?
2. האם את מוכנה להיות המוציאה לאור הנאמנה של האינטואיציה שלך? ואם כן, מהו הפרויקט הקרוב בעניין זה?
3. מהו הדבר שהאינטואיציה שלך מבקשת שתעזי לעשות וטרם התקדמת אליו?
4. לו יכולת כעת לשאול את האינטואיציה שלך שלוש שאלות, מה היית שואלת?
5. דמייני שהאינטואיציה עונה לך על שלושת השאלות דרך הנחיה לפעולה יצירתית. מה הן תשובותיה לדעתך?

## פרק 30: לחזור הביתה ולהיות בבית – המהות השלמה של ממלכת היצירתיות

אני חוזר ואומר, ספר זה, כמו כל שאר הספרים בספרייה הפסיכו קריאטיבית, עובד טוב יותר כאשר נפגשים איתו שוב ושוב. כאשר הופכים את הטקסט ואת המושגים שבו למעין נוכחות קבועה בתודעה, משהו שחוזר ונע במוח, נוגע מחדש, מזכיר, מחדד. כך הם מתחברים אל אותם חלקים פנימיים שכבר מכירים את המידע הזה מבפנים, אל אזורי נפש שמזהים אותו ומתעוררים ממנו.

לא פחות חשוב מכך, גם הקורס הזה מתחבר היטב לקורסים אחרים של מנהיגות פנימית. הוא מזין אותם וניזון מהם. מכלול התהליכים הללו יחד מעצים את הנפש לעשות את הדבר שהיא זקוקה לו יותר מכל כדי לצמוח, להתרחב, להתפתח ולרפא את עצמה. בתוך ההקשר הרחב הזה מגיע פרק 30, שמסיים פורמלית את התהליך הנוכחי והוא גם הפרק האחרון בחלק שעוסק בחיבוק הביקורת, העצמת האינטואיציה וחזרה הביתה.

אני מאמין שהמשאלה לחזור הביתה מלווה כל אדם, כך או אחרת, במודע או שלא במודע. במובן מסוים היא תמיד נשארת כמשאלה חלקית, משום שהבית המקורי שלנו איננו רק כאן. במקור שלנו אנחנו חלק מאלוהים, חלק מכל היש, חלק מהרוח, הרבה מעבר לדמות האנושית שאותה אנו מכירים בחיי היומיום. זה הבית. זה המקור. זה המקום השלם יותר, ההרמוני יותר, המקום שמעבר לזמן ולמקום. משם הגענו, לצורך המסע הזה, לצורך מלאכת החיים הזו, לצורך השיעור הזה. ויש בנו כמיהה עמוקה לחזור לשם, לחזור אל תחושת הבית.

החזרה הביתה איננה רק חזרה אל ממד רוחני מרוחק. היא גם, ואולי בעיקר, יצירה של בית כאן. ממלכת היצירתיות היא מטאפורה חיה לבית כזה. כמו שבית מקדש הוא מטאפורה לרובד רוחני נשגב יותר, כך ממלכת היצירתיות היא המרחב שבו אדם יוצר לעצמו בית פנימי על פני האדמה, גם אם הוא יודע שעמוק בפנים קיים בית רחב הרבה יותר. בתוך הממלכה הזו אני ממשיך לבנות, ממשיך לטפח, ממשיך להרחיב, להכניס עוד ועוד נגיעות של "בית" אל תוך היומיום שלי. זו המהות השלמה של ממלכת היצירתיות – לעזור לי לחזור הביתה ולהיות בבית, כאן ועכשיו.

תחושת הבית היא חוויה מענגת שקשה להסביר אותה רק במילים. פעמים רבות היא מתרחשת תוך כדי תנועה יצירתית. ברגעים שבהם אנחנו בזרימה, פחות בפחד, פחות בחשש, פחות בביקורת, פחות בדאגה, פחות עסוקים בריצוי, ומתמסרים במקום זאת לקול הבורא והיוצר הפנימי. ברגעים האלה מתרחשת עבודה משותפת עדינה: הקול הפנימי שולח רמז, דימוי, רעיון, ואנחנו מיד מעניקים לו צורה. אנו יוצרים מתוכו, והיצירה מעצימה מחדש את הקול הפנימי, שמעז להמשיך ולשלוח עוד. כך מתגבשת חוויית שיתוף פעולה זורם בין הנשמה לבין היצירה.

בתוך רגעים כאלה אפשר לחוות תחושה של שלמות, חיבור, הרמוניה ושלווה תוך כדי תנועה. לעתים זו חוויה שמעוררת דמעות, עצב מתוק, התרגשות גדולה. לעתים זו דווקא חוויה מעוררת ומלאה אנרגיה. יש מי שיחווה זאת כפורקן עמוק, כאנחת רווחה, ויש מי שיחווה זאת כגל גדול של חיות ושמחה. החוויה הזו אינה קבועה, היא משתנה מאדם לאדם ומרגע לרגע. אך המשותף לה הוא שטעם של "להיות בבית" נוכח בה, אפילו אם רק לרגעים.

זהו תפקידה של ממלכת היצירות. זוהי המהות השלמה שלה – ליצור שוב ושוב מרחב שבו אפשר לחזור הביתה ולהיות בבית, גם כאשר תנאי החיים הדחוסים, המוחשיים, לוקחים אותנו שוב ושוב למקומות אחרים. החיים במציאות הפיזית הזו מובילים אותנו פעמים רבות אל מרחבי פחד, דאגה, קונפליקט, מתח וחוסר הרמוניה. זה חלק מתנאי המשחק כאן. אנחנו פוגשים כאב, פגיעה, תסכול, דיכאון, חרדה. בכל אחת מהתחנות הללו אנחנו מתרחקים קצת מן הבית. אבל הריחוק הזה אינו טעות, אלא הזמנה למסע ריפוי יצירתי שדרכו אנחנו לומדים לחזור הביתה בדרכים חדשות, עמוקות ובוגרות יותר.

ממלכת היצירות זקוקה לטיפוח יומיומי. בכל יום מחדש אנחנו יכולים לבחור לחזק אותה. בכל יום אפשר לחזור לתרגולים שמאפשרים לזרימה היצירתית לנוע: כתיבה, ריקוד, ציור, שירה, שינוי קטן בהרגלים, מחווה לא שגרתית, הפתעה שאנו מייצרים לעצמנו או לסביבתנו. ממלכת היצירות היא המרחב שבו אנו עובדים ומתאמנים, שוב ושוב, כדי לשוב הביתה. כדי להיות מסונכרנים יותר עם הדרך הביתה. כדי שהמשפט "הבית הוא כאן" יקבל בתוכנו יותר ויותר ממשות, גם אם הבית עדיין איננו שלם במובן הרחב.

כאן מופיעה שוב המיתולוגיה החברתית שמבלבלת אותנו. היא מספרת לנו ש"יצירות" חייבת להיות גאונית, יוצאת דופן, מרשימה במיוחד, כזו שנמכרת בהרבה כסף, שמגיעה לראש המצעדים, שמתנוססת במוזיאונים. כביכול, אם היצירה אינה ממוקמת באזורי ההישג הללו, היא "לא נחשבת" יצירות. מיתוס זה גוזל מאיתנו את עיקר המתנה. הוא מסיט את המבט מן העיקר אל המעטפת.

המהות השלמה של ממלכת היצירות אינה נעוצה בשאלה האם היצירה "גדולה" או "מפורסמת", אלא בכך שאנחנו נמצאים בתוך תנועה יצירתית. אין כמעט דבר חשוב יותר לאדם, בהקשר הזה, מאשר עצם השיבה היומיומית לממלכת היצירות. לחזור לשם, לאתגר את עצמנו מחדש, להזרים תנועה למקומות התקועים, לפגוש כאב דרך תנועה יצירתית ולא רק דרך מחשבה. לכתוב את הכאב, לשיר אותו, לצייר אותו, לרקוד אותו, לספר אותו, ומתוך זה לעשות עוד צעד קטן בדרך הביתה.

כל עוד איננו עושים זאת, הכאב נשאר כמחיצה בין מי שאנחנו כרגע לבין תחושת הבית שבתוכנו. המרחב שבו אפשר לבצע את אותם תהליכי טרנספורמציה הוא ממלכת היצירות הפרטית שלנו, עם הכלים, המשחקים, השיטות והניסיונות שפיתחנו בה לאורך זמן. לשם כך קיימת היצירות. כל שאר ההישגים, הפרסום, ההתפעלות, ההכרה, הכסף או התהילה, הם לכל היותר בונוס זמני. לעתים הם אפילו גורם מסיח.

התרבות האנושית נוטה להאדיר "כוכבים" בתחומי הקולנוע, השירה, הציור, הכתיבה ועוד. לעתים מגיע להם שיעריצו את עבודתם, אך על הדרך התרבות מפספסת את העיקר. העיקר הוא שכל אדם זקוק ליצירה שלו. לא רק כמה אנשים "נבחרים" שיצרו, וכל השאר ימחאו להם כפיים. הכרה והערכה אולי מגיעות לחלק מן היוצרים, אבל אין בכך כדי למלא את הצורך הפנימי של כל אדם בממלכת יצירות משלו.

כל אדם הוא ניצוץ אלוהי. לכל אדם תפקיד בהקמת ממלכת היצירות שלו, במציאת הבית היצירתי שלו, ובעונג הייחודי שנוצר מתוך היצירה שלו. בין אם יצירה זו תתפרסם ובין אם לא, בין אם תהיה הכרה ובין אם לא, זו אינה השאלה המרכזית. מעבר להכרה, הרבה מעבר לפרסום, קיימים סיפוק, שמחה, ריפוי והרמוניה. זהו המטען העמוק ביותר שהיצירה יכולה להעניק לחיי אדם.

האדם מוצא את החיבור הזה דרך טיפוח אהבה עצמית וחמלה, דרך הקשבה לאינטואיציה, דרך צמצום ביקורת עצמית מוגזמת, דרך תהליכי טרנספורמציה רגשית, ודרך אמון מתמשך ביצירות הטבעיות שלו. עם התבגרותו של האדם מתחדדת ההבנה שזהו באמת ההישג הגבוה ביותר. גם אם מעטים סביבו מזהים זאת, הערך האמיתי אינו נפגע. יש אנשים מפורסמים מאוד שממשיכים להיות אומללים, משום שעדיין לא סיפקו לעצמם את מה שנחוץ באמת לסיפוק עמוק, לשלווה, להרמוניה ולשמחה.

ממלכת היצירות שלך היא המרחב שלך. מרחב הריפוי האולטימטיבי שלך. מתפקידך, ובמובן מסוים אף מחובתך כלפי עצמך כאדם המבקש לממש מנהיגות פנימית, להקים אותה, לטפח אותה, לחפש אותה, לתרגל בתוכה ולגלות אותה. ותמיד, תמיד, הדרך אליה פשוטה יותר וקלה יותר מכפי שהיא נראית בתחילה.

תודה שהיית כאן. תודה שאתה כאן. ניפגש ביצירה הבאה, במסע הבא שלך אל המקומות שממתינים לך בתוך תהליך הצמיחה וההתפתחות שלך.

**שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):**

1. איך את מחברת כעת בין מנהיגות פנימית לבין ממלכת היצירות שלך?

2. איך את מרגישה עם המושג "בית פנימי" ואיזה תנועה יצירתית יכולה להתרחש בתוך אותו בית שנמצא בלבך?
3. מהי האחריות החדשה שלך בכל הנוגע לביטוי יצירתי, יוזמה, שינוי, עשייה ומרד כנגד הקיים כעת?
4. מהו הצעד הבא שבכוונתך לעשות כדי להעצים את ממלכת היצירתיות שלך?
5. נניח ובכוונתך לעשות את התהליך הזה מחדש. איזה שאלה את רוצה לשאול מראש את עצמך בהנחה שהיא תיענה לך תוך כדי?