

צומת רגע ההווה והביקורת העצמית המוגזמת

ד"ר פינקי פיינשטיין, כתב העת הפסיכו-קריאטיבי, גיליון 5, מאמר 3

תקציר

היכולת להישאר מחובר לרגע ההווה מוכרת כיום כאחת המטרות המרכזיות של צמיחה פסיכולוגית, רווחה נפשית ועבודה טיפולית. עם זאת, תשומת לב מועטה יחסית ניתנה לכוחות הפסיכולוגיים המונעים שוב ושוב מן האדם גישה מלאה ומעורבות אמיתית בצומת רגע ההווה. מאמר זה מציע כי **ביקורת עצמית מוגזמת** היא אחד המכשולים המרכזיים המגבילים את יכולתו של האדם להשתתף באופן בריא בצומת רגע ההווה – מושג פסיכו-קריאטיבי המתאר את המרחב הפסיכולוגי המתמשך שבו צמיחה, בחירה וטרנספורמציה מתהוות ללא הרף.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, הביקורת העצמית המוגזמת יוצרת נוכחות שלילית מתמשכת, המשתלטת על המרחב הפסיכולוגי של רגע ההווה עוד לפני שהאדם מסוגל לפגוש אותו באופן ישיר. במקום לפגוש את רגשותיו האותנטיים, את חווייתו הפנימית ואת תשוקתו החיובית, האדם פוגש לעיתים קרובות שיפוטיות, ספק, פחד, פסימיות והערכה עצמית שלילית. נוכחות ביקורתית זו פועלת כמחסום פסיכולוגי יעיל, המרחיק את האדם מן ההזדמנויות ההתפתחותיות הטמונות בצומת רגע ההווה.

המאמר בוחן כיצד הביקורת העצמית המוגזמת מפריעה לא רק לגישה אל רגע ההווה, אלא גם לכל אחד משלבי הצמיחה הפסיכולוגית. היא משבשת את היכולת לשמוע את המסרים העולים מתוך התשוקה החיובית, מחלישה את המוטיבציה לפעול, מבקרת את תהליך הפעולה עצמו, ומפרשת מחדש גם חוויות שכבר הסתיימו כהוכחה לחוסר מסוגלות או לכישלון. בכך היא מחליפה תהליך התפתחותי בריא, המבוסס על חקירה, למידה ו**עקרון האפס ציפיות**, בעיסוק בלתי בריא בביצועים, בהשוואות ובתוצאות עתידיות צפויות.

לבסוף, המאמר מציג את הדרך הפסיכו-קריאטיבית להפחתת הביקורת העצמית המוגזמת באמצעות הגברת המודעות וכלים מעשיים, ובהם תרגול אהבה עצמית, יצירתיות רגשית, אימון פסיכו-קריאטיבי וטרנספורמציה רגשית. ככל שהשפעתה של הביקורת העצמית המוגזמת פוחתת בהדרגה, שב האדם ומקבל גישה אל צומת רגע ההווה, נעשה מסוגל יותר לשמוע את תשוקתו החיובית, ומשתתף בחופשיות רבה יותר בתהליך המתמשך של צמיחה וטרנספורמציה פסיכולוגית.

מאמר זה מציע כי הפחתת הביקורת העצמית המוגזמת איננה רק תהליך של הפחתת סימפטומים, אלא דרך יסודית להשבת מערכת היחסים של האדם עם רגע ההווה עצמו.

צומת רגע ההווה והמכשול של הביקורת העצמית המוגזמת

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה כי אחד המכשולים המשמעותיים ביותר המונעים מן האדם להשתתף באופן מלא בצומת רגע ההווה (ראו בהרחבה את מאמר הפתיחה של כרך זה) הוא **הביקורת העצמית המוגזמת**. צומת רגע ההווה מזמין את האדם, בכל רגע מחדש, להיות קשוב למה שמתרחש בתוכו, לזהות את התשוקה החיובית המבקשת להתבטא, ולהיענות להזמנה ההתפתחותית שהרגע הנוכחי מציע לו. אולם עבור אנשים רבים, הזמנה זו כמעט ואינה נשמעת, משום שהיא מוצלת על ידי נוכחות ביקורתית עוצמתית המשתלטת על המרחב הפנימי עוד לפני שנוצרת האפשרות לפגוש את רגע ההווה עצמו באופן ישיר.

הביקורת העצמית המוגזמת אינה מסתכמת ביצירת מחשבות שליליות או באמירות ביקורתיות כלפי העצמי. היא תופסת בהדרגה את מרכז הקשב הפסיכולוגי ומעצבת את האופן שבו האדם מפרש את המציאות כולה. במקום לגשת אל רגע ההווה מתוך סקרנות, פתיחות ונכונות להקשיב למה שמבקש להיוולד בתוכו, אנשים רבים מגיעים אליו כאשר הם כבר שקועים בדיאלוג פנימי של שיפוט, הערכה, השוואה, אכזבה וניסיונות בלתי פוסקים לתקן את עצמם. במצב כזה, צומת רגע ההווה חדל להיתפס כהזדמנות להתפתחות, והופך למרחב המזוהה עם מתח, אי-ודאות ואי-נוחות רגשית.

תהליך זה הופך עם הזמן למוכר כל כך, עד שרבים כלל אינם מבחינים בקיומו. הם מניחים שהקול הביקורתי מייצג את המציאות האובייקטיבית או את נקודת מבטם הפנימית האמיתית. מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, לעומת זאת, הביקורת העצמית המוגזמת פועלת כמסנן פסיכולוגי שדרכו מתפרש רגע ההווה באופן שלילי. במקום לפגוש את עצמם באופן ישיר, האדם פוגש תחילה את המסנן המעוות הזה, המשפיע על האופן שבו הוא תופס את רגשותיו, את יכולותיו, את האפשרויות הפתוחות בפניו ואת הפעולות שהוא שוקל לבצע בעתיד.

לפיכך, הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה כי הקושי המרכזי להשתתף באופן מתמשך בצומת רגע ההווה אינו נובע מן הרגע עצמו, אלא מנוכחותו של מבקר פנימי מוגזם, החוסם את הדרך אל החוויה הישירה של ההווה. הבנת מנגנון זה היא הצעד הראשון בדרך לחירות פסיכולוגית גדולה יותר. לפני שהאדם מסוגל לשמוע בבירור את הזמנתה של התשוקה החיובית, הממתינה לו בכל רגע ורגע, עליו לזהות תחילה את הכוח הפסיכולוגי שכבר תפס את המקום שבו הייתה אמורה הזמנה זו להופיע. רק לאחר שהביקורת העצמית המוגזמת מתחילה לאבד את

אחיזתה, יכול האדם להתחיל לפגוש את רגע ההווה כפי שהוא באמת – מרחב חי, פתוח ודינמי, המזמין אותו שוב ושוב לצמיחה, ליצירה ולטרנספורמציה.

הנוכחות השלילית

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, הביקורת העצמית המוגזמת יוצרת את מה שניתן לכנות **נוכחות שלילית** בתוך רגע ההווה. במקום לאפשר לאדם לפגוש את רגשותיו האותנטיים, את צרכיו ואת רצונותיו, היא ממלאת את המרחב הפסיכולוגי בביקורת, בספק, בפחד ובהערכה עצמית מתמדת. כתוצאה מכך, כאשר אדם שואל את עצמו שאלות כגון: "מה קורה בתוכי ברגע זה?" או "איזה קול מדבר בתוכי עכשיו", "הקול הראשון שהוא פוגש אינו בדרך כלל קולו האותנטי, אלא קולה של הביקורת העצמית המוגזמת.

עם הזמן הופכת נוכחות שלילית זו למוכרת כל כך, עד שרבים מתחילים לזהות אותה בטעות כזהותם האמיתית. הקול הביקורתי אינו נחוה עוד כתהליך פסיכולוגי מסוים שניתן להתבונן בו, אלא כמציאות עצמה. במקום להבין שהביקורת העצמית המוגזמת היא זו שמפרשת את חווייתם, אנשים מתחילים להאמין שהיא מתארת באופן מדויק את מי שהם באמת. כך הולכת ומתעוותת תפיסת רגע ההווה שלהם, לעיתים מבלי שיהיו מודעים כלל לכך שהעיוות נוצר על ידי מסנן פנימי ולא על ידי המציאות עצמה.

אחת ההשלכות המשמעותיות ביותר של תהליך זה היא שהביקורת העצמית המוגזמת יוצרת מחסום פסיכולוגי דמיוני, אך יעיל ביותר, בין האדם לבין צומת רגע ההווה האותנטי. לפני שהאדם מסוגל לפגוש את תשוקתו החיובית, עליו לעבור דרך שכבות של ביקורת, השוואה, פסימיות וספק עצמי. בפועל, רוב האנשים כלל אינם מצליחים לעבור דרך שכבות אלו, בעיקר משום שחסרים להם הכלים, הידע והמוטיבציה הנדרשים כדי לעשות זאת. שכבות אלו תופסות חלק כה גדול מן המרחב הפסיכולוגי, עד שהמסרים העדינים והעמוקים העולים מתוך רגע ההווה נותרים פעמים רבות בלתי נשמעים.

לפיכך, הגישה הפסיכו-קריאטיבית מבחינה בין שתי צורות שונות לחלוטין של נוכחות. האחת היא ה**נוכחות השלילית**, הנוצרת על ידי הביקורת העצמית המוגזמת וממלאת את רגע ההווה בשיפוטיות, בפחד ובצמצום רגשי. האחרת היא ה**נוכחות האותנטית של צומת רגע ההווה**, שבה האדם מסוגל לפגוש את תשוקתו החיובית, את אפשרויות הצמיחה שלו ואת ההזדמנויות ההתפתחותיות הנפתחות בפניו בכל רגע מחדש.

מאחר שהלך הרוח של האדם מעצב במידה רבה את האופן שבו הוא חווה את המציאות, נוכחותה הרציפה והבלתי פוסקת של הביקורת העצמית המוגזמת הופכת, עבור אנשים רבים,

למה שהם תופסים כמציאותם היחידה והבלתי ניתנת לערעור. לעומת זאת, האפשרות החיובית שהמציאות מציעה באמצעות צומת רגע ההווה והחיבור אל התשוקה החיובית עשויה להיתפס כפנטזיה רחוקה, בלתי מציאותית ואף נאיבית.

משימה מרכזית בהתפתחות הפסיכו-קריאטיבית היא ללמוד להבחין בין שתי החוויות הללו, אשר למעשה מייצגות שתי מציאויות פסיכולוגיות אפשריות לחלוטין. ככל שהאדם לומד לזהות את הנוכחות השלילית ולהפחית בהדרגה את השפעתה, כך נעשית המציאות הבריאה נגישה יותר. עם הזמן היא אינה רק אפשרות נוספת, אלא הופכת למציאות המועדפת, שבתוכה התשוקה החיובית יכולה להישמע בבהירות, וההתפתחות האישית שבה להיות תהליך טבעי ומתמשך.

המחסום הסמוי בפני התשוקה החיובית

גם כאשר האדם מצליח להתקרב אל צומת רגע ההווה, הביקורת העצמית המוגזמת ממשיכה לעיתים קרובות להפריע לשלב הבא של התהליך – היכולת לשמוע את המסרים העולים מתוך **התשוקה החיובית**. במילים אחרות, ייתכן שרגע ההווה כבר נגיש, אך התקשורת המתרחשת בתוכו אינה מתנהלת באופן נקי. במקום לאפשר לתשוקה החיובית להתגלות באופן טבעי, הביקורת העצמית המוגזמת מתחילה מיד להעריך, להטיל ספק, לערער ולהחליש את המסר שהיא מנסה להעביר.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, התשוקה החיובית מופיעה בדרך כלל כהזמנה שקטה ועדינה, ולא כפקודה חד-משמעית או ככוח דוחף. היא עשויה להתבטא כסקרנות, כהתרגשות, כהשראה או כדחף עדין לנוע בכיוון חדש. אולם כמעט מיד מופיעה הביקורת העצמית המוגזמת ומגיבה בשפה שונה לחלוטין. במקום לאפשר לדחף החדש להתפתח, היא מציפה את האדם בספקות, בפסימיות, בפחד מכישלון, בספקנות, בתחושת חוסר מסוגלות או באמונה שהרעיון אינו מציאותי, אינו חשוב או ממילא נידון לכישלון. במקרים רבים היא אף מייצרת שורה אינסופית של נימוקים מדוע כדאי לדחות את הפעולה ל"מועד מתאים יותר", שלעיתים קרובות כלל אינו מגיע.

ניתן להבין תהליך זה כהפרעה לדיאלוג הטבעי שבין האדם לבין צומת רגע ההווה. במקום לאפשר למסר הבלתי מודע הנישא על גבי התשוקה החיובית להגיע אל המודעות, הביקורת העצמית המוגזמת קוטעת שוב ושוב את השיחה. היא מציפה את המסר המקורי בניתוחים אובססיביים, בתחזיות שליליות, בתרחישים מדאיגים ובניסיונות בלתי פוסקים "להגן" על האדם מפני אכזבה, אי-ודאות או כישלון. באופן פרדוקסלי, ככל שהתשוקה החיובית משמעותית יותר

עבור האדם וככל שפוטנציאל ההתפתחות שהיא נושאת גדול יותר, כך נוטה גם הביקורת העצמית להגיב בעוצמה רבה יותר בניסיון לבלום אותה.

לפיכך, הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה לראות בביקורת העצמית המוגזמת לא רק **מבקר פנימי**, אלא גם **משבשת מכוונת של התשוקה החיובית**. במקום לסייע לאדם להבין מה מבקשת ממנו תשוקתו, היא מעוותת את מסרי ההתפתחות, הופכת הזדמנויות לאיומים, ומתרגמת אפשרויות של צמיחה לסכנות מדומיינות. היא אינה רק מבקרת את האדם, אלא גם משבשת את ערוץ התקשורת בינו לבין המקור הפנימי המבקש לכוון אותו אל המשך התפתחותו.

לכן, אחד הצעדים החשובים ביותר בדרך הפסיכו-קריאטיבית הוא ללמוד לזהות את העיוות הזה בזמן אמת. ככל שהאדם מסוגל להבחין מתי הוא שומע את קולה של הביקורת העצמית ומתי הוא מקשיב לתשוקה החיובית, כך מתאפשרת בהדרגה מערכת יחסים ברורה, מדויקת ובריאה יותר עם צומת רגע ההווה. מתוך בהירות זו הולכת ונבנית מחדש היכולת להקשיב למסרי ההתפתחות הנישאים על ידי התשוקה החיובית, לתת בהם אמון, ולהיענות להם מתוך חופש, אומץ ופתיחות רבה יותר.

הביקורת העצמית המוגזמת כמחסום בפני פעולה

גם כאשר האדם מצליח לזהות את תשוקתו החיובית ולהבין לאן היא מבקשת להוביל אותו, התהליך הפסיכולוגי עדיין אינו הושלם. צומת רגע ההווה אינו מסתיים בהקשבה פנימית, אלא ממזין גם מעבר אל פעולה. דווקא בנקודה רגישה זו שבה הרעיון מתחיל להפוך להחלטה, וההחלטה מבקשת להפוך למעשה, הביקורת העצמית המוגזמת נוטה להתעצם פעם נוספת וליצור מחסום חדש בפני ההתפתחות.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, הביקורת העצמית המוגזמת אינה מסתפקת בלערער את אמינותה של התשוקה החיובית. היא גם מטילה ספק ביכולתו של האדם ליישם אותה. היא מעלה שאלות כגון: "מי אמר שתצליח", "למה שמישהו יתעניין במה שיש לך להציע", "אולי עדיף להמתין עוד קצת", "או 'אינך מוכן עדיין'". מחשבות אלו נחוות פעמים רבות כהיגיון בריא, כאחריות או כזהירות, אך למעשה הן פועלות כמנגנון המעכב שוב ושוב את המעבר מן ההשראה אל העשייה.

כך נוצר אחד המעגלים השכיחים ביותר בחייהם של אנשים בעלי ביקורת עצמית מוגזמת. הם מסוגלים לזהות רעיונות טובים, להתרגש מהם ואף להבין את חשיבותם, אך כאשר מגיע הרגע לפעול, מתעוררת התנגדות פנימית עוצמתית. לעיתים הפעולה נדחית שוב ושוב, לעיתים היא

מתבצעת באופן חלקי בלבד, ולעיתים האדם מוותר עליה לחלוטין. מבחוץ נדמה כאילו חסרה לו מוטיבציה, אך בפועל המוטיבציה קיימת. מה שנחסם הוא היכולת להעניק לה ביטוי מעשי.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית רואה בכך שלב משמעותי במיוחד בתהליך ההתפתחות. תשוקה חיובית שאינה מתורגמת לפעולה מתחילה עם הזמן להיחלש. כאשר האדם חוזר פעם אחר פעם על הדפוס שבו הוא שומע את קול התשוקה אך אינו פועל בעקבותיו, עלול להיווצר פער הולך וגדל בין עולמו הפנימי לבין חייו בפועל. פער זה מגביר את תחושת התסכול, מחזק את הביקורת העצמית ואף עלול להעמיק תחושות של תקיעות, חוסר אונים וייאוש.

מסיבה זו מדגישה הפסיכו-קריאטיביות את חשיבותה של **פעולה מיידיית**, גם כאשר היא קטנה מאוד. אין הכוונה לפעולות דרמטיות או להחלטות גורליות, אלא לצעד ראשון פשוט, המבטא נכונות לשתף פעולה עם התשוקה החיובית. לעיתים די בשיחת טלפון אחת, בכתיבת פסקה אחת, ביצירת סקיצה ראשונית, בפגישה אחת או בהחלטה קטנה כדי לשנות את כל הכיוון הפסיכולוגי של התהליך. הפעולה עצמה אינה רק תוצאה של ההתפתחות; היא חלק בלתי נפרד ממנה.

ככל שהאדם מתרגל שוב ושוב להקשיב לתשוקתו החיובית ולפעול בעקבותיה, גם כאשר הביקורת העצמית ממשיכה להשמיע את קולה, מתרחשת טרנספורמציה עמוקה. בהדרגה נחלשת סמכותו של המבקר הפנימי, ובמקומה מתחזקת תחושת המסוגלות. האדם מתחיל ללמוד מתוך ניסיון ישיר כי התקדמות אינה תלויה בהיעלמותה המוחלטת של הביקורת העצמית, אלא ביכולתו לבחור שלא לתת לה לנהל את החלטותיו. כך הופך צומת רגע ההווה ממקום של התלבטות אינסופית למרחב חי של בחירה, של פעולה ושל צמיחה מתמשכת.

הביקורת העצמית המוגזמת לאחר הפעולה: כיצד היא מפרשת

מחדש את החוויה

גם לאחר שהאדם הצליח לפעול בהתאם לתשוקתו החיובית, הביקורת העצמית המוגזמת אינה חדלה בדרך כלל מלפעול. להפך, לעיתים זהו דווקא השלב שבו היא מגבירה את נוכחותה. במקום לאפשר לאדם ללמוד מן ההתנסות, ליהנות מן האומץ שהפגין או להכיר בכך שעשה צעד משמעותי בהתפתחותו, היא מפנה את תשומת הלב כמעט באופן בלעדי אל מה שלא היה מושלם. היא מחפשת טעויות, מדגישה אי-דיוקים, משווה את הביצוע לאחרים ומסיקה מסקנות שליליות לגבי האדם עצמו.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, תהליך זה פוגע באחד המרכיבים החשובים ביותר של ההתפתחות הפסיכולוגית: היכולת ללמוד מתוך ניסיון. כל פעולה שהאדם מבצע אמורה להפוך למקור של מידע, של צמיחה ושל הרחבת היכולות. אולם כאשר הביקורת העצמית המוגזמת משתלטת על פירוש החוויה, תהליך הלמידה מוחלף בתהליך של שיפוט. במקום לשאול: "מה למדתי?" האדם שואל: "האם הייתי מספיק טוב?" במקום לבחון כיצד ניתן להמשיך להתפתח, הוא עסוק בשאלה האם הוכיח לעצמו שוב את חוסר ערכו.

הבדל זה משקף שני עקרונות פסיכולוגיים שונים לחלוטין. הגישה הפסיכו-קריאטיבית מבוססת על עקרון אפס הציפיות, שלפיו כל פעולה היא בראש ובראשונה הזדמנות ללמידה, להתנסות ולהעמקת הקשר עם התשוקה החיובית. לעומת זאת, הביקורת העצמית המוגזמת פועלת על פי עקרון הפוך: היא דורשת הצלחה, שלמות או הוכחה לערך העצמי, ומפרשת כל חריגה מן הציפייה כהוכחה לכישלון אישי.

כתוצאה מכך, גם הצלחות משמעותיות עלולות שלא להיקלט מבחינה רגשית. אדם עשוי לבצע פעולה אמיצה, ליצור דבר חדש, לקבל משוב חיובי ואף להתקדם באופן ממש, אך אם הביקורת העצמית המוגזמת היא זו שמפרשת את האירוע, כל אלו עלולים להיעלם ברקע. הקשב מופנה אל הפרטים הקטנים שלא הצליחו, אל האפשרויות שלא מומשו או אל האדם האחר שכביכול עשה זאת טוב יותר. באופן זה, גם חוויות חיוביות אינן מצליחות להזין את תחושת המסוגלות ואת האהבה העצמית.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, זהו אחד המנגנונים המרכזיים המשמרים את הביקורת העצמית המוגזמת לאורך זמן. כל פעולה אמורה הייתה לחזק את אמונו של האדם בעצמו, אך במקום זאת היא הופכת לעוד "ראיה" נגדו. כך נוצר מעגל פסיכולוגי סגור: הביקורת העצמית מחלישה את הפעולה, ולאחר מכן משתמשת בפעולה עצמה כדי להצדיק את המשך קיומה.

לכן, העבודה הפסיכו-קריאטיבית אינה מסתיימת ברגע שהאדם פועל. היא ממשיכה גם באופן שבו הוא מתבונן במה שכבר עשה. אחד ההרגלים החשובים ביותר שהאדם מתבקש לפתח הוא היכולת לשאול לאחר כל פעולה: **מה למדתי? כיצד התפתחתי? מה גיליתי על עצמי? ומה תהיה ההזמנה ההתפתחותית הבאה של צומת רגע ההווה?**

שאלות אלו משנות בהדרגה את אופן פירוש החוויה. במקום שהעבר ישמש חומר גלם לביקורת עצמית, הוא הופך למקור של למידה, של חיזוק ושל אמן גובר ביכולת להמשיך לצמוח. בכך נסגר המעגל הפסיכו-קריאטיבי באופן בריא: צומת רגע ההווה מוליד תשוקה חיובית, התשוקה מובילה לפעולה, הפעולה הופכת ללמידה, והלמידה מכינה את האדם לצומת רגע ההווה הבא – עשיר יותר, בטוח יותר ופתוח יותר לאפשרויות חדשות.

הפחתת הביקורת העצמית המוגזמת בצומת רגע ההווה

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, הפחתת הביקורת העצמית המוגזמת איננה מתרחשת באמצעות מאבק ישיר בקול הביקורתי. ניסיון להשתיק את הביקורת העצמית בכוח, להתווכח איתה או להוכיח לה שהיא טועה, עלול להפוך בעצמו לעוד מאבק פנימי, המזין את אותה מערכת שמבקשים לשנות. במקום זאת, הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה לחזק בהדרגה את הכוחות הבריאים של הנפש, עד שהביקורת העצמית המוגזמת מאבדת את מקומה המרכזי באופן טבעי.

השלב הראשון בתהליך הוא פיתוח היכולת לזהות את הביקורת העצמית בזמן אמת. אנשים רבים חיים במשך שנים ארוכות מבלי להבחין שהקול הביקורתי איננו קולו של העצמי האותנטי. מבחינתם, זוהי פשוט הדרך שבה הם חושבים. אולם ברגע שהאדם מתחיל להבחין בין קולו של המבקר לבין קולו של העצמי הבריא, נוצר מרחב פסיכולוגי חדש. לראשונה מתאפשרת הבחירה שלא להזדהות באופן אוטומטי עם כל מחשבה ביקורתית העולה בתודעה.

לאחר שהתפתחה יכולת זו, מופנה מרכז הכובד אל חיזוק **האהבה העצמית**. אהבה עצמית איננה רק רגש חיובי כלפי העצמי, אלא מערכת יחסים חדשה שהאדם בונה עם עצמו. היא מתבטאת באופן שבו הוא מדבר אל עצמו, בדרך שבה הוא מפרש את טעויותיו, במידת הסבלנות שהוא מגלה כלפי תהליכי הלמידה שלו ובנכונותו להמשיך להתפתח גם כאשר הדרך אינה מושלמת. ככל שהאהבה העצמית מתבססת, כך קטן הצורך של הביקורת העצמית המוגזמת לנהל את חייו של האדם באמצעות פחד, בושה ואיום.

במקביל, הגישה הפסיכו-קריאטיבית עושה שימוש ב**יצירתיות רגשית** וב**טרנספורמציה רגשית** כדרכים לעקוף את מנגנוני הביקורת. כאשר האדם מצייר באופן אינטואיטיבי, כותב באופן ספונטני, רוקד, נע או יוצר ללא שיפוט מוקדם, הוא מתרגל בפועל חוויה של ביטוי שאינה תלויה באישור, בהשוואה או בשלמות. התנסויות אלו מחזקות בהדרגה את אמונו בתהליך היצירתי של הנפש, ומאפשרות לו לחוות שוב את צומת רגע ההווה כמקום של גילוי ולא כמקום של מבחן.

חשוב לא פחות הוא אימוץ **עקרון אפס הציפיות**. במקום לגשת לכל פעולה מתוך דרישה להצליח, להרשים או להוכיח ערך עצמי, האדם מוזמן לגשת אליה מתוך רצון ללמוד, להתנסות ולהתפתח. כאשר הציפייה לתוצאה מסוימת נחלשת, מתרחב החופש להשתתף באמת ברגע ההווה. הפעולה חדלה להיות מבחן, והופכת להיות חלק טבעי מן המסע ההתפתחותי.

בהדרגה מתחיל להתרחש שינוי עמוק במערכת היחסים של האדם עם עצמו. צומת רגע ההווה מפסיק להיות מקום המאיים לחשוף את חסרונותיו, והופך שוב למרחב שבו הוא יכול לפגוש את עצמו בסקרנות, באמון ובפתיחות. הביקורת העצמית המוגזמת אינה נעלמת לחלוטין, אך היא מפסיקה להיות הקול המרכזי המנהל את התהליך. במקומה מתחזקת יכולתו של האדם להקשיב לתשוקתו החיובית, לבחור את צעדיו מתוך חופש פנימי, ולהמשיך להשתתף באופן פעיל ומתמשך בתהליך הצמיחה שהחיים מזמנים לו בכל רגע מחדש.

סיכום

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, הביקורת העצמית המוגזמת איננה רק תכונת אישיות או דפוס חשיבה שלילי. היא אחד הכוחות הפסיכולוגיים המרכזיים המעצבים את האופן שבו האדם פוגש את צומת רגע ההווה. היא משפיעה על מה שהוא מסוגל לראות, על מה שהוא מסוגל לשמוע, על האופן שבו הוא מפרש את תשוקתו החיובית, על נכונותו לפעול, ואף על הדרך שבה הוא מבין את משמעות פעולותיו לאחר שכבר ביצע אותן.

במובן זה, הביקורת העצמית המוגזמת אינה מסתפקת ביצירת סבל רגשי. היא משנה את כל חוויית ההשתתפות של האדם בחייו. במקום לפגוש כל רגע כהזמנה חדשה לצמיחה, ללמידה ולהתפתחות, האדם פוגש אותו כמבחן, כאיום או כהזדמנות נוספת להוכיח לעצמו שאינו מספיק טוב. כך הולך ומתרחק האדם מן התנועה הטבעית של חייו, ומוצא את עצמו עסוק יותר בהערכת עצמו מאשר בהשתתפות פעילה ביצירת חייו.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה להפוך את כיוון ההתפתחות. במקום לנסות להילחם בביקורת העצמית המוגזמת באופן ישיר, היא מבקשת לחזק בהדרגה את הכוחות הבריאים של הנפש: אהבה עצמית, יצירתיות רגשית, טרנספורמציה רגשית, אמון בתשוקה החיובית והשתתפות פעילה בצומת רגע ההווה. ככל שכוחות אלו מתחזקים, כך מאבדת הביקורת העצמית המוגזמת את מעמדה כפרשנית הבלעדית של המציאות, והאדם מסוגל לפגוש את רגע ההווה מתוך פתיחות, סקרנות וחופש פנימי גדולים יותר.

במסגרת זו, הפחתת הביקורת העצמית המוגזמת אינה רק דרך להפחית כאב או מצוקה. היא מהווה תנאי יסודי להשבת הקשר הישיר בין האדם לבין צומת רגע ההווה. כאשר המבקר הפנימי מפנה בהדרגה את מקומו, האדם שב ופוגש את עצמו באופן בלתי אמצעי. הוא נעשה קשוב יותר לתשוקתו החיובית, בטוח יותר ביכולתו לפעול, וגמיש יותר בהתמודדות עם אי-הוודאות, הטעויות והאתגרים המלווים כל תהליך של צמיחה.

בסופו של דבר, מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, איכות חייו של האדם אינה נקבעת רק על ידי האירועים שהוא פוגש, אלא בעיקר על ידי איכות השתתפותו בצומת רגע ההווה. ככל שהביקורת העצמית המוגזמת פוחתת, כך מתרחבת יכולתו להשתתף באופן מלא יותר בחייו, להיענות להזמנות ההתפתחותיות המופיעות בכל רגע מחדש, ולבנות בהדרגה מערכת יחסים בריאה, יצירתית וחומלת יותר עם עצמו ועם העולם.

ביבליוגרפיה

Feinstein, P. (2023). *The Self-Critic Reduction Journey*. The Psycho-Creative Press

Feinstein, P. (2025). Exaggerated self-criticism: The hidden agent behind emotional difficulties. *The Psycho-Creative Journal*, 1(2).

Feinstein, P. (2025). Emotional-creativity: The freedom to feel, express, and transform. *The Psycho-Creative Journal*, 1(3).

Feinstein, P. (2025). Emotional transformation: How to leverage the problem's energy into growth and healing? *The Psycho-Creative Journal*, 1(4).

Feinstein, P. Mast S. (2026) Reducing Excessive Self-Criticism Through Intuitive Painting. *The Psycho-Creative Journal*, 4(2).

Feinstein, P. (2026) The Present Moment Crossroad and Positive Passion. *The Psycho-Creative Journal*, 5(1).

Feinstein, P. (2026) The Present Moment Crossroad and Self-Love. *The Psycho-Creative Journal*, 5(2).