

יצירתיות טבעית כמרכיב הכרחי של תחושת המסוגלות הפנימית

ד"ר פינקי פיינשטיין, המכון הפסיכו-קריאטיבי, כתב העת הפסיכו-קריאטיבי
גיליון 2, מאמר 5, דצמבר 2025

תקציר

מאמר זה מציע מודל פסיכו-קריאטיבי, שבו היצירתיות הטבעית מובנת כמנגנון הרגשי המרכזי היוצר תחושת מסוגלות פנימית – אותה חוויה מגולמת של "אני יכול", "אסתדר" ו-"יש לי דרך משלי לעבור את זה".

בשונה ממסוגלות עצמית, המתייחסת לאמונה ביכולת לבצע משימה מסוימת, תחושת המסוגלות הפנימית היא צורה קיומית של כוח פנימי, המבוססת על גמישות רגשית, היענות אינטואיטיבית והיכולת להשפיע על המציאות הפנימית והחיצונית באמצעות תנועה יצירתית וספונטנית.

בהתבסס על נקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, המאמר טוען כי יצירתיות טבעית איננה רק תכונה אמנותית, אלא תשתית פסיכולוגית חיונית. כאשר היא פעילה, היא משיבה את הזרימה הרגשית, מרחיבה את המרחב הפנימי, מחזקת את האינטואיציה, מפחיתה את התלות באישור חיצוני ומעוררת מחדש את האוטונומיה הפנימית. תהליכים חווייתיים אלה יוצרים את הקרקע שעליה מתפתחת תחושת המסוגלות הפנימית. כאשר היצירתיות הטבעית נחסמת, היא מפנה את מקומה לקיפאון רגשי, לנוקשות, לאינרציה דיכאונית ולראיית מנהרה המונעת על ידי חרדה, במקום לתנועה הגמישה, ההסתגלותית והמכוונת-עצמית המאפיינת נפש בריאה.

המאמר מדגים כיצד פעולה יצירתית אינטואיטיבית, באמצעות ציור אינטואיטיבי, כתיבה אינטואיטיבית, טרנספורמציה רגשית ואימון פסיכו-קריאטיבי, מחזירה את החוויה הישירה של המסוגלות. העיסוק היצירתי פועל כמאיץ טיפולי, העוקף שליטה רציונלית מופרזת ומפעיל מחדש את יכולתה של המערכת הרגשית לנוע, להתחדש ולבחור. במצבי דיכאון, היצירתיות הטבעית מציתה מחדש את התשוקה והרצון. במצבי חרדה, היא מרחיבה את התפיסה ומחזירה את תחושת הביטחון מול אי-הוודאות, ובכך משיבה את היכולת לבצע טרנספורמציה במקום רק להגיב.

לבסוף, המאמר מציג את היצירתיות הטבעית כחוליה החסרה בהבנת החוסן הפסיכולוגי. תחושת המסוגלות הפנימית אינה מתפתחת מתוך תובנה בלבד, אלא מתוך מפגש ישיר עם הכוח היצירתי של האדם עצמו. כאשר היצירתיות זורמת, האדם עובר מעמידה פסיבית אל מחבר פעיל של חייו. היצירתיות הטבעית הופכת, אם כן, לשורש ההעצמה הפנימית, ומאפשרת לנפש להיזכר באמת המולדת שלה:

אני יכול.

מבוא

המושג הפסיכו-קריאטיבי **תחושת מסוגלות פנימית** מתאר איכות חווייתית יסודית בנפש האדם: התחושה הפנימית של "אני יכול", "הידיעה האינטואיטיבית ש"יש לי דרך משלי לעבור את זה", "והאמונה העמוקה ש"כך או אחרת, אצליח להתמודד".

בשונה ממושג **המסוגלות העצמית**, המתייחס לאמונתו של האדם ביכולתו לבצע משימה מסוימת, כפי שתואר על ידי בנדורה, תחושת המסוגלות הפנימית היא קיומית ולא משימתית. היא מתארת תחושת מסוגלות חיה ומגולמת, המבוססת על יוזמה, גמישות רגשית, הסתגלות, היענות אינטואיטיבית ותושייה פנימית.

תיאוריות פסיכולוגיות קלאסיות תיארו מרכיבים שונים הקשורים לכוח פנימי זה, אך מעולם לא הגדירו במלואה את התשתית הרגשית-יצירתית שממנה הוא נובע.

כך, למשל, תאוריית ההכונה העצמית של דסי וראיין הצביעה על כך שאוטונומיה, מסוגלות ומוטיבציה פנימית הן צרכים פסיכולוגיים בסיסיים המזינים את תחושת החיוניות והיוזמה האנושית. באופן דומה, מחקריהם של קשדן ורוטנברג על גמישות פסיכולוגית הדגישו כי הסתגלות רגשית היא מרכיב מרכזי בבריאות הנפש. אולם מסגרות אלו אינן מסבירות באופן מלא כיצד מתפתחת אותה חירות פנימית.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית משלימה את החסר באמצעות הטענה שתחושת המסוגלות הפנימית מתעוררת כאשר האדם חווה את עצמו כיצור יוצר – אדם המסוגל לייצר תגובות חדשות, לעצב תוצאות, לאלתר פתרונות ולהשפיע על המציאות באמצעות פעולה ספונטנית.

הצעה זו עולה בקנה אחד עם תאוריית הזרימה של צ'יקסנטמיהאיי, המדגימה כיצד יצירתיות ומעורבות ספונטנית מעוררות תחושת שליטה, מחברות וחיוניות. באופן דומה, תאוריית המשחק של ויניקוט גורסת כי היצירתיות היא הבסיס ל"עצמי האמיתי", וכי בריאות רגשית תלויה ביכולתו של האדם ליצור מבפנים ולא רק להסתגל למציאות.

גם המחקר העכשווי בתחום היצירתיות תומך בתפיסה זו. פורג'אר הראה כי ביטוי יצירתי מחזק את הרווחה הנפשית באמצעות הרחבת טווח החוויה הרגשית והעמקת תחושת הקוהרנטיות הפנימית. מחקריו של בונאנו על חוסן מדגישים אף הם כי בני אדם משיבים לעצמם את כוחם ואת יכולת הסתגלותם כאשר הם מצליחים ליצור תגובות חדשות ולארגן מחדש את עולמם הפנימי לנוכח אתגרים – תהליכים שהם במהותם יצירתיים.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, כל קווי הראיות הללו מובילים למסקנה אחת:

יצירתיות טבעית איננה מותרות אמנותיים. היא תפקוד פסיכולוגי הכרחי.

כאשר היצירתיות הטבעית פעילה, תחושת המסוגלות הפנימית עולה. האישיות נזכרת בחירותה לנוע, להגיב ולעבור טרנספורמציה.

כאשר היצירתיות הטבעית נחסמת, תחושת המסוגלות הפנימית קורסת. הנפש מאבדת את הגישה לתנועה הפנימית ונלכדת בתוך דפוסים רגשיים נוקשים.

מאמר זה מפתח את הרעיון שלפיו היצירתיות הטבעית היא המנוע הפנימי של תחושת המסוגלות הפנימית. כאשר האדם מתחבר מחדש לתנועה היצירתית הספונטנית שלו, הוא משיב לעצמו את הביטחון, האומץ, הגמישות, המרחב הרגשי, התשוקה והתחושה החיה של:

"אני יכול".

התפיסה הפסיכו-קריאטיבית: יצירתיות טבעית כתשתית רגשית

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, היצירתיות הטבעית אינה נתפסת כמותרות או ככישרון השמור למעטים, אלא כחלק יסודי ממערכת הרגש האנושית. היא מהווה את התשתית הפנימית שבאמצעותה רגשות נעים, משתחררים, עוברים טרנספורמציה ומתארגנים מחדש. כאשר מערכת זו פועלת בחופשיות, הנפש שומרת על גמישות, זרימה ויכולת הסתגלות. כאשר היא נחסמת, האנרגיה הרגשית נעשית תקועה, והאדם מאבד את הגישה אל תחושת המסוגלות הפנימית. משום כך, היצירתיות איננה רק אמצעי לביטוי, אלא גם מנגנון של ויסות רגשי, המשמש גשר בין הרגש, האינטואיציה והפעולה.

ילדים מדגימים זאת באופן טבעי. פעולותיהם היצירתיות הספונטניות – ציור ללא תכנון, המצאת סיפורים, ריקוד אינטואיטיבי או יצירת עולמות דמיוניים – משמשות עבורם כמנגנוני

ויסות רגשי טבעיים. באמצעות פעולות אלו הם מעבדים תסכול, מפחיתים מתח, מארגנים מחדש פחדים והופכים התרגשות לצורה בעלת משמעות.

אצל מבוגרים, לעומת זאת, מנגנון ויסות טבעי זה הולך ונחלש כתוצאה מביקורת עצמית כרונית, מעכבות תרבותיות ומהישענות מופרזת על החשיבה הרציונלית. כאשר המערכת היצירתית-רגשית קורסת, הזרימה הרגשית נעשית צרה ונוקשה, ונשענת כמעט לחלוטין על אסטרטגיות קוגניטיביות, שאינן מסוגלות להחליף את התנועה הפנימית שאבדה.

תרומתה המרכזית של היצירתיות הטבעית לעולם הרגש

היא מחברת מחדש את האדם אל התנועה הפנימית

היצירתיות הטבעית משיבה את הקצב המולד של הזרימה הרגשית באמצעות התעוררות מחודשת של התנועה הספונטנית בתוכנו. כאשר האדם יוצר באופן אינטואיטיבי, ללא תכנון מוקדם וללא לחץ להצליח או להרשים, הוא פוגש תחושה עדינה אך עוצמתית של תנועה פנימית. תנועה זו מחזירה את הגמישות הרגשית וממיסה את מצבי הקיפאון המאפיינים חרדה, דיכאון ותחושת חוסר אונים. באמצעות היצירה, המערכת הרגשית "נזכרת" כיצד לנוע מחדש.

היא משיבה את תחושת המרחב הרגשי

העיסוק היצירתי מרחיב את המרחב הפנימי שבו רגשות יכולים להתקיים בבטחה. במקום להרגיש כלוא במסדרון רגשי צר, האדם חווה מרחב גדול יותר לחקירה, לביטוי ולשינוי.

מרחב רגשי זה מפחית את עוצמת החוויה, מרכז את ההתכווצות הנובעת מפחד ומאפשר לנפש לארגן את עצמה מחדש סביב פתיחות במקום סביב איום. תחושת המרחב היא תנאי חיוני להתפתחות תחושת המסוגלות הפנימית, משום שלא ניתן לחוות מסוגלות כאשר האדם מרגיש שאין לו כלל מקום לנוע בו.

היא תומכת בקבלת החלטות אינטואיטיביות

היצירתיות מחזקת באופן טבעי את האינטואיציה, משום שהיא מזמינה את האדם לפעול מבלי לנתח כל פרט באופן מוגזם. במהלך התהליך היצירתי האדם מתרגל הקשבה לאותות פנימיים, זיהוי רמזים עדינים וקבלת אינספור החלטות קטנות באופן ספונטני.

בחירות אינטואיטיביות אלה בונות תחושת מסוגלות המתורגמת גם להחלטות בחיי היום-יום. במקום להסתמך באופן בלעדי על חישובים רציונליים, האדם לומד להשתמש באינטואיציה כמדריכה אמינה – אחד המרכיבים החשובים ביותר של תחושת המסוגלות הפנימית.

היא מפחיתה את התלות באישור חיצוני

כאשר האדם מתחבר מחדש אל היצירתיות הטבעית שלו, הוא מגלה מקור פנימי של משמעות וסיפוק. עצם פעולת היצירה הופכת למתגמלת, ופוחת הצורך בקבלת אישור מאחרים.

שינוי זה מפרק בהדרגה צורות שבריריות של הערכה עצמית המבוססות על תגובות הסביבה, ומחליף אותן בתחושת ערך פנימית ויציבה יותר. ככל שהתלות באישור חיצוני פוחתת, האדם נעשה מוכן יותר לקחת סיכונים, ליזום ולפעול מתוך עצמאות – מאפיינים מובהקים של מסוגלות רגשית.

היא מחזקת את האוטונומיה הפנימית

כאשר אנשים חווים את עצמם כמסוגלים ליצור מתוך עצמם רעיונות, צורות, מחוות וטרנספורמציות רגשיות, הם מחזקים את עצמאותם הפסיכולוגית.

אוטונומיה פנימית היא הקרקע שעליה צומחת תחושת המסוגלות הפנימית: התחושה ש"המשאבים הפנימיים שלי מספיקים", "אני יכול לסמוך על עצמי" ו"יש לי דרך פנימית להתקדם". היצירתיות הטבעית משיבה לאדם את הסמכות הפנימית הזאת באמצעות חוויות חוזרות ונשנות של מפגש עם כוח היצירה שלו עצמו.

תחושת המסוגלות הפנימית יכולה להתפתח רק כאשר המערכת היצירתית-רגשית ערה, זורמת ונגישה. ללא יצירתיות האדם נותר פסיבי מבחינה פנימית; באמצעות היצירתיות הוא מגלה מחדש את מנוע החיים שלו ואת התנועה הפנימית המובילה אותו קדימה.

מדוע היצירתיות הטבעית מייצרת תחושת מסוגלות פנימית

היצירתיות הטבעית היא הבסיס החווייתי שעליו נבנית תחושת המסוגלות הפנימית. תחושה זו – אני יכול, אסתדר, יש לי דרך, אני מסוגל להשפיע על המציאות שלי – אינה נוצרת באמצעות חשיבה בלבד. היא מתפתחת מתוך חוויות שבהן האדם פוגש את עצמו כיוזם, כיוצר, כמניע וכמי שמחולל טרנספורמציה. היצירתיות מעניקה בדיוק את סוג החוויה הזו.

היצירתיות הטבעית יוצרת תחושת מסוגלות פנימית משום שהיא:

מפעילה את מקור הכוח הרגשי הפנימי

ביטוי יצירתי הוא מפגש ישיר עם מאגר החיוניות הפנימי של האדם. כאשר אנשים יוצרים ללא הוראות חיצוניות וללא צורך באישור מאחרים, הם מגלים אנרגיה רגשית השייכת להם בלבד. חוויה זו מעוררת תחושת כוח פנימית: "התנועה הזאת נובעת מתוכי", "אני המקור", "אני מסוגל ליצור משהו חדש". כאשר תחושה זו מתעוררת, קל יותר לגשת אל אתגרי החיים מתוך עוצמה פנימית ולא מתוך חוסר אונים.

יתרה מזאת, עצם פעולת היצירה מעבירה את המערכת הרגשית מפסיביות למעורבות פעילה. במקום להגיב רק למה שמתרחש, האדם הופך ליוצר. המעבר הזה – ממצב של מושפע למצב של משפיע – הוא אחד המנגנונים המרכזיים שבאמצעותם היצירתיות הטבעית מחזקת את תחושת המסוגלות הפנימית.

מגבירה את הגמישות הפסיכולוגית

יצירתיות מחייבת יכולת לשנות כיוון, לנסות אפשרויות חדשות, לאלתר ולארגן מחדש תגובות באופן מיידי. באמצעות העיסוק היצירתי, התודעה לומדת להשתחרר מנוקשות ולעבור לפתיחות. גמישות זו הופכת בהמשך ליכולת כללית: אנשים המתרגלים גמישות יצירתית מסוגלים להתמודד טוב יותר עם אי-ודאות, עם שינויים ועם מצבי לחץ.

הגמישות הפסיכולוגית היא ההפך מראיית המנהרה המאפיינת חרדה ודיכאון. היצירתיות מרחיבה את שדה האפשרויות ומרבה את מספר דרכי הפעולה האפשריות. ככל שהאדם רואה יותר נתיבים, כך מתעצמת באופן טבעי תחושת המסוגלות הפנימית שלו.

מטפחת חוסן ואומץ

כל מעשה יצירתי כרוך בכניסה אל הבלתי-ידוע. אין ודאות מלאה, אין תוצאה מובטחת ואין תוכנית מושלמת. חשיפה קטנה ומתמשכת זו אל הלא-נודע מחזקת את האומץ הרגשי. כל צעד יצירתי מוצלח, קטן ככל שיהיה, מחזק את התחושה שאי-ודאות היא דבר שניתן להתמודד איתו, לנהל אותו ואף ליהנות ממנו.

עם הזמן מצטברות חוויות אלה. הנפש מפנימה מסרים כגון: "אני מסוגל לפגוש את מה שאינני מבין עד הסוף", "אני יכול לנוע גם ללא בהירות מלאה", "אני יכול לסמוך על עצמי גם תוך כדי תנועה". אמירות פנימיות אלה הן אבני היסוד של תחושת המסוגלות הפנימית.

מחזקת את תחושת המחברות האישית

היצירה מעניקה לאדם חוויה ישירה של עצמו כמחבר של תנועה, צורה, משמעות וטרנספורמציה. תחושת מחברות זו עמוקה הרבה יותר מהערכה עצמית מופשטת. כאשר אדם יוצר, הוא רואה בזמן אמת את השפעתו על המציאות; הוא מביא לעולם דבר שלא היה קיים קודם לכן.

מכאן נולדת מהותה הרגשית של תחושת המסוגלות הפנימית:

"אני מסוגל להשפיע על המציאות".

"לפעולות שלי יש משמעות".

"יש בי כוח המסוגל להניע את העולם שסביבי".

חוויות מסוג זה מחליפות את חוסר האונים בתחושת השפעה, ואת הקיפאון בתנועה המכוונת מתוך בחירה.

מחזקת את הקשר לתשוקה ולמוטיבציה הפנימית

היצירתיות מעוררת מחדש את התשוקה – מנוע החיים של תחושת המסוגלות הפנימית. כאשר היצירתיות הטבעית פעילה, התשוקה מתעוררת באופן ספונטני: הרצון לחקור, לנסות, לבנות, לבטא, לנוע ולשוב ולהתנסות. התשוקה היא הדלק הפנימי המאפשר לאדם לפגוש מכשולים מתוך אנרגיה ולא מתוך ייאוש.

בהדרגה מתפתחת גם המוטיבציה הפנימית. במקום להיות מונע מלחץ חיצוני או מפחד, האדם מגלה כוח פנימי המושך אותו קדימה. מערכת הצתה פנימית זו חיונית לשימור תחושת המסוגלות הפנימית לאורך זמן.

לפיכך, היצירתיות הטבעית הופכת את תחושת המסוגלות הפנימית מאמונה שכלית לחוויה רגשית חיה. היא חדלה להיות דבר שהאדם רק חושב שיש לו, והופכת למשהו שהוא חווה ומגלם באופן ממשי.

הבעיה: כאשר היצירתיות הטבעית נעדרת

כאשר היצירתיות הטבעית נעדרת, הנפש האנושית מאבדת את אחת ממערכות הוויסות החשובות ביותר שלה. ללא התנועה הספונטנית של הביטוי האינטואיטיבי, האנרגיה הרגשית

מצטברת במבנים נוקשים, וכתוצאה מכך נוצרים קיפאון, מחשבות טורדניות והצטמצמות של המרחב הנפשי. התודעה נלכדת בתוך סיפורים חוזרים ופחדים מוכרים, ומאבדת את היכולת ליצור דרכי פעולה חדשות או משמעויות חדשות.

עם הזמן, מצב זה יוצר אקלים פנימי של חוסר אונים, שבו האדם מרגיש שהחיים פועלים עליו במקום שהוא יפעל מתוכם. קריסתה של התנועה היצירתית-רגשית מובילה גם לקריסתה של הגמישות הפסיכולוגית.

יתרה מזאת, היעדרה של היצירתיות הטבעית מחליש את הגשרים המחברים בין העולם הפנימי לבין המציאות החיצונית. ללא יצירתיות, התשוקות מאבדות את חיוניותן, האינטואיציה נחלשת, והיכולת לדמיין אפשרויות חדשות הולכת ומצטמצמת.

מצב זה יוצר מעין "ראיית מנהרה רגשית" – תחושה שקיימת רק דרך אחת להיות, דרך אחת לחשוב ודרך אחת להגיב. מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, אין מדובר רק בהיעדר ביטוי אמנותי, אלא במשבר פנימי של מסוגלות. האדם חש כלוא בתוך עצמו, משום שהמרכיב המרכזי המרחיב את הנפש – היצירה הספונטנית – חדל מלפעול.

היצירתיות בפעולה: השבת תחושת המסוגלות הפנימית באמצעות חוויה

הפעלתה החווייתית של היצירתיות הטבעית מעבירה את האדם מעמדה רגשית פסיבית אל מערכת יחסים פעילה ודינמית עם החיים. בעבודה יצירתית אינטואיטיבית, התנועה מחליפה את השיתוק, החקירה מחליפה את הוויתור, והזרימה הרגשית מחליפה את הלחץ הפנימי.

לחוויה גופנית-רגשית זו חשיבות מכרעת, משום שתחושת המסוגלות הפנימית אינה נלמדת כרעיון תאורטי; היא מתגלה מחדש באמצעות מפגש ישיר עם כוח היצירה של האדם עצמו.

כל מחווה יצירתית, פשוטה ככל שתהיה, הופכת להוכחה קטנה לכך שהנפש מסוגלת לנוע, להשתנות, להתרחב וליצור משהו חדש. ברגע שבו האדם עד ליכולתו ליצור, מתרחש שינוי עדין אך עמוק: ההכרה "אני יכול" חדלה להיות אמונה והופכת לאמת חווייתית.

בנוסף, עצם הפעולה היצירתית מעבירה למערכת הרגשית מסר עמוק שלפיו שינוי הוא אפשרי. הנפש מפנימה את הידיעה שהתנועה נמצאת בהישג יד, שהמחסומים הפנימיים אינם אטומים, ושהעולם הפנימי מסוגל להגיב לחיים מתוך מקוריות ולא מתוך חזרתיות.

זו אחת הסיבות לכך שהגישה הפסיכו-קריאטיבית רואה ביצירה אינטואיטיבית **מאיץ טיפולי**. היא עוקפת את מנגנוני ההגנה הקוגניטיביים ומגיעה ישירות אל מרכז המוטיבציה והרגש. במצב זה האדם מתחיל לחוש לא רק את יכולתו לפעול, אלא גם את יכולתו להשפיע – לעצב את עולמו הפנימי והחיצוני באמצעות תנועה יצירתית. זוהי נקודת המוצא להתעוררות מחודשת של תחושת המסוגלות הפנימית.

גישות פסיכותרפויטיות מסורתיות מנסות לעיתים קרובות לבנות מחדש את הביטחון העצמי באמצעות תובנות, שינוי דפוסי חשיבה או שינוי התנהגותי. אף שלגישות אלו יש ערך רב, הן אינן מטפלות באופן ישיר במערכת היצירתית-רגשית שנחסמה.

לעומת זאת, הגישה הפסיכו-קריאטיבית טוענת כי:

תחושת המסוגלות הפנימית שבה ומתעוררת רק כאשר האדם חווה את עצמו יוצר.

באמצעות ציור אינטואיטיבי, כתיבה אינטואיטיבית, טרנספורמציה רגשית או אימון פסיכו-קריאטיבי:

- האדם חש תנועה במקום שבו היה קיפאון.
- אפשרויות חדשות מופיעות במקום שבו הייתה נוקשות.
- סקרנות מתעוררת במקום שבו שלט הפחד.
- יוזמה מתעוררת במקום שבו שררה פסיביות.

השבתה של היצירתיות הטבעית בזמן אמת יוצרת את החוויה המגולמת של **"אני יכול"** – השורש העמוק ביותר של תחושת המסוגלות הפנימית.

יצירתיות טבעית ודיכאון

על פי ההבנה הפסיכו-קריאטיבית, דיכאון אינו נובע רק מכאב רגשי, אלא גם מדיכוי ממושך של התשוקה ושל ביטויה הישיר ביותר – היצירתיות.

המצב הדיכאוני מאופיין בקריסה של תחושת האפשרות הפנימית, בצמצום הדמיון ובהיחלשות הרצון. כאשר האדם מאבד את הגישה אל היצירתיות הטבעית, הנפש מאבדת גם את יכולתה ליזום התחדשות. העיסוק היצירתי מחזיר אל המערכת הרגשית תנועות קטנות: צבעים, צורות, מילים ומחוות. ביטויים פשוטים לכאורה אלה מתחילים לחבר מחדש את האדם אל תחושת החיים ואל התשוקה. המערכת הרגשית, שהייתה קפואה במשך זמן רב, מגלה מחדש ערוץ שדרכו האנרגיה יכולה לנוע, להשתנות ולהשתחרר מן המתח שהצטבר בה.

כאשר היצירתיות מתעוררת מחדש, גם התשוקה מתעוררת באופן טבעי. האדם מתחיל לחוות ניצוצות קטנים של סקרנות – הסימנים הראשונים לכך שהצבע שב בהדרגה אל הנוף הרגשי הפנימי. שינויים עדינים אלה הם בעלי משמעות טרנספורמטיבית עמוקה, משום שהם מחזירים את האמונה הבסיסית שהעולם הפנימי איננו קבוע. הוא מסוגל להשתנות, להתפתח ולהגיב.

במובן זה, היצירתיות הטבעית אינה "נלחמת" בדיכאון. היא פשוט מנתבת מחדש את האנרגיה הנפשית התקועה אל המקום הבריא והנכון עברה.

באמצעות הפעלה מחודשת של מנגנוני התנועה הרגשית, היצירתיות ממיסה את האינרציה הדיכאונית מבפנים. היא מחזירה את הקשר אל הילד הפנימי, אל האינטואיציה, אל הדמיון ואל האמונה הבסיסית שמהו חדש תמיד אפשרי – החתימה הרגשית של תחושת המסוגלות הפנימית.

יצירתיות טבעית וחרדה

חרדה מצמצמת את שדה התפיסה. היא כולאת את האדם בתוך מנהרה של אימים מדומיינים או מוגזמים, ומנתקת אותו מן היכולת לזהות אפשרויות חדשות ומתגובות יצירתיות. במצב מצומצם זה פוחתת גם תחושת המסוגלות הפנימית, משום שהאדם חדל להרגיש שהוא מסוגל להשפיע על מצבו.

היצירתיות הטבעית קוטעת את ההתכווצות הזאת באמצעות הרחבת המרחב הפנימי. כאשר האדם יוצר באופן ספונטני, הוא נכנס למצב ביטוי שאיננו נשלט על ידי הפחד. המערכת הרגשית מקבלת רשות לנוע לכיוונים חדשים, וכך האנרגיה החרדתית מקבלת ביטוי ועוברת טרנספורמציה, במקום להילכד במעגלים חוזרים של מחשבות קטסטרופליות.

בנוסף לכך, העיסוק היצירתי מזמן חוויה של **אי-ודאות בטוחה** – מפגש מבוקר עם הבלתי-ידוע. בציור אינטואיטיבי או בכתיבה ספונטנית האדם אינו יודע מה ייווצר, אך התהליך כולו מתקיים במרחב בטוח, משחקי ומונחה על ידי האינטואיציה.

עם הזמן, חוויות אלו מלמדות את מערכת העצבים לשאת אי-ודאות בצורה טובה יותר ומפחיתות את הנוקשות של התגובות החרדתיות. הנפש לומדת שתנועה אל הלא-נודע יכולה להיות לא רק בטוחה, אלא גם מהנה ומעצימה. המעבר הזה – מנוקשות שמקורה בפחד אל פתיחות יצירתית – הוא לב ליבה של תחושת המסוגלות הפנימית המתחדשת. הוא מבסס מצב קיומי חדש, האומר:

"אני יכול לעשות משהו עם החרדות שלי, ואפילו לצמוח באמצעותן אל מקום טוב יותר".

הכלים הפסיכו-קריאטיביים המטפחים תחושת מסוגלות פנימית

הכלים הפסיכו-קריאטיביים פועלים באמצעות פירוק המחסומים הפנימיים החוסמים את היצירתיות הטבעית ואת הזרימה החופשית של הרגש. הם יוצרים הזדמנויות מובנות לפריצות דרך חווייתיות.

בפסיכותרפיה הפסיכו-קריאטיבית, המפגש הטיפולי הופך למרחב שבו הרגש והיצירתיות נפגשים. באמצעות תרגילים ייעודיים, הלקוח לומד לעקוף בצורה בטוחה ופשוטה את הרציונליות המופרזת ואת הביקורת העצמית המוגזמת, ולהתחבר מחדש לזרימה אינטואיטיבית-רגשית חופשית.

שיטות אלו מחזקות את תחושת האדם כשותף פעיל בעולמו הפנימי, ולא כצופה פסיבי בקשייו הרגשיים. כל תרגיל, כאשר הוא מבוצע נכון, מחזק את המסר הפנימי שלפיו לאדם יש השפעה, תנועה וחירות פנימית.

היצירתיות הרגשית והטרנספורמציה הרגשית מציעות נתיב ישיר להמרת מתח רגשי להתרחבות יצירתית. במקום לדכא רגשות קשים, הן מלמדות את האדם לפגוש אותם באמצעות תנועה, ביטוי וסקרנות. בדרך זו לא רק שהלחץ הרגשי פוחת, אלא שהנפש מקבלת הוכחה חווייתית נוספת ליכולתה להשתנות ולהסתגל.

גם תרגול האהבה העצמית תומך בתהליך זה, משום שהוא יוצר אקלים פנימי בטוח, שבו ניתן לקחת סיכונים יצירתיים מבלי לחשוש משיפוט. יחד, הכלים הפסיכו-קריאטיביים מטפחים את הסביבה הפנימית הדרושה להתפתחות תחושת המסוגלות הפנימית – סביבה של רשות, גמישות, עדינות וחיבור מחדש אל המשאבים הטבעיים של האדם.

לקראת הבנה המבוססת על יצירתיות של החוסן הפסיכולוגי

הגדרה מחודשת של החוסן הפסיכולוגי דרך עדשת היצירתיות משנה את מוקד ההתבוננות ממודל סטטי למודל דינמי של תפקוד אנושי. במקום לראות חוסן רק כיכולת לעמוד בפני מצוקה, הגישה הפסיכו-קריאטיבית מגדירה אותו כיכולת ליצור תנועה פנימית חדשה, לשנות נקודות מבט, לערער על פרשנויות קיימות וליצור תגובות חדשות לאתגרי החיים.

תפיסה זו מציעה הבנה רחבה יותר של הסתגלות. אין מדובר רק בהישרדות מול קשיים, אלא ביכולת לבצע טרנספורמציה שלהם באמצעות מעורבות יצירתית. במסגרת זו, עוצמתו

הפסיכולוגיה של האדם אינה נמדדת על פי מידת הצלחתו לדכא רגשות קשים או רק "לשרוד טוב יותר", אלא על פי רמת הזרימה הרגשית שלו, יכולתו להגיב באופן אינטואיטיבי וגמיש, ונכונותו ליצור דרכים חדשות להתמודדות.

יתר על כן, מודל המבוסס על יצירתיות מכיר בכך שחופש פנימי, מקוריות וגמישות רגשית הם מדדים מרכזיים לבריאות נפשית. כאשר האדם מחובר ליצירתיות הטבעית שלו, הוא מסוגל יותר להתמודד עם מציאות משתנה, ליזום שינויים וליצור משמעות. הוא אינו קורס אל תוך חוסר אונים, משום שעומדים לרשותו כלים פנימיים להתחדשות מתמדת.

תחושת המסוגלות הפנימית היא, אם כן, תוצר טבעי של נפש המורשית ליצור. במסגרת זו, הטיפול אינו רק תהליך של ריפוי, אלא גם תהליך של התעוררות מחדש של האינטליגנציה היצירתית המקורית והטבעית של האדם – המקור העמוק ביותר של החוסן הפסיכולוגי.

סיכום: היצירתיות הטבעית כשורש ה"אני יכול"

הופעתה של תחושת המסוגלות הפנימית מסמנת את הרגע שבו האדם נזכר מחדש ביכולתו להיות המחבר של חייו – הרגע שבו הוא מגלה מחדש את יכולתו לנוע, להגיב, לעצב, לשנות ולעבור טרנספורמציה.

היצירתיות הטבעית היא השער שדרכו מתעוררת מחדש ההיזכרות הזאת. היא מחברת את האדם מחדש אל הזרמים הרגשיים והאינטואיטיביים שהנחו אותו באופן טבעי בילדותו. באמצעות השבת הזרימה היצירתית הטבעית, האדם שב וחווה את התחושה היסודית שהוא מסוגל. אין זו עוד תחושת ביטחון תאורטית, אלא ידיעה מגולמת. זהו המעבר הפנימי ממצב של "החיים קורים לי" אל מצב של "אני שותף פעיל ביצירת חיי".

בסופו של דבר, היצירתיות הטבעית משקמת את מערכת היחסים של האדם עם האפשרות. היא פותחת מחדש את השערים לתקווה, ליזומה, למקוריות ולדרך האישית והייחודית שבה הוא מסתגל למציאות. תכונות אלה אינן מותרות; הן תנאים הכרחיים לבריאות נפשית ולהתפתחות פנימית.

כאשר הנפש נזכרת כיצד ליצור, היא נזכרת גם כיצד לחיות.

וכאשר היצירתיות זורמת, תחושת המסוגלות הפנימית עולה באופן טבעי, ונוצרת אותה אמירה פנימית העומדת בלב ההעצמה האנושית:

אני יכול. אני מסוגל. יש לי דרך קדימה.

ביבליוגרפיה

1. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
2. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
3. Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. HarperCollins.
4. Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). *Psychological flexibility as a fundamental aspect of health*. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Self-determination theory: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
6. Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. Tavistock.
7. Forgeard, M. J. C. (2013). *Creative self-expression and psychological well-being*. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(3), 254–264.
8. Bonanno, G. A. (2004). *Loss, trauma, and human resilience*. *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
9. Feinstein, P. (2025). *Self-Love: Soul's Center and the Basis for All Emotional Healing and Growth*. *The Psycho-Creative Journal*, 1(1).
10. Feinstein, P. (2025). *Exaggerated Self-Criticism: The Hidden Agent Behind Emotional Difficulties*. *The Psycho-Creative Journal*, 1(2).
11. Feinstein, P. (2025). *Emotional Creativity: The Freedom to Feel, Express, and Transform*. *The Psycho-Creative Journal*, 1(3).
12. Feinstein, P. (2025). *Emotional Transformation: How to Leverage the Problem's Energy into Growth and Healing?* *The Psycho-Creative Journal*, 1(4).
13. Feinstein, P. (2025). *The Creative Drive in the Human Being: A Psycho-Creative Perspective on the Third Instinct*. *The Psycho-Creative Journal*, 2(1).

14. Feinstein, P. (2025). *The Therapeutic Value of Natural Creativity*. *The Psycho-Creative Journal*, 2(2).
15. Feinstein, P. (2020). *Intuition's Rules*. Tel Aviv: The Psycho-Creative Institute.
16. Feinstein, P. (2021). *Intuitive Painting in Home*. Tel Aviv: The Psycho-Creative Institute.
17. Feinstein, P. (2022). *Emotional Transformation*. Tel Aviv: The Psycho-Creative Institute.
18. Feinstein, P. (2023). *Transformation of Anxiety*. Tel Aviv: The Psycho-Creative Institute.