

צומת רגע ההווה ואהבה עצמית

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

תקציר

היכולת להתחבר באופן מלא יותר לרגע הנוכחי נחשבת זה שנים לאחת המטרות המרכזיות של ההתפתחות הנפשית ושל הרווחה הפסיכולוגית. עם זאת, הרבה פחות תשומת לב הוקדשה לתנאים הפסיכולוגיים המאפשרים לאדם להגיע אל הרגע הנוכחי ולהישאר בו במהלך חיי היומיום. מאמר זה מציע כי אהבה עצמית היא אחד התנאים המרכזיים המחזקים הן את היכולת להגיע אל צומת הרגע הנוכחי והן את היכולת להשתתף בו באופן פעיל. צומת הרגע הנוכחי הוא מושג פסיכו-קריאטיבי המתאר את הנקודה המתמשכת שבה האדם פוגש הזדמנויות לצמיחה, לבחירה ולטרנספורמציה.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, אנשים רבים מגיעים אל הרגע הנוכחי כשהם נושאים עמם צורך בלתי מסופק באהבה. בהיעדרה של אהבה עצמית, הרגע הנוכחי עלול להפוך למרחב מאיים מבחינה רגשית, משום שהוא חושף את חוויית החסר הפנימי שהאדם נושא בתוכו. כתוצאה מכך, תשומת הלב מופנית לעיתים קרובות לחיפוש בלתי פוסק אחר תחליפים חיצוניים לאהבה, ובכך מתרחק האדם מן ההזדמנויות ההתפתחותיות הקיימות ברגע הנוכחי.

המאמר בוחן את המיתוסים התרבותיים המעודדים התרחקות מן האהבה העצמית, ומציע להבין אהבה עצמית לא רק כעמדה רגשית אלא כתרגול פסיכולוגי יומיומי. באמצעות פעולות חוזרות של נדיבות, עידוד ותמיכה רגשית כלפי עצמם, אנשים מחזקים בהדרגה הן את מערכת היחסים שלהם עם עצמם והן את יכולתם להישאר נוכחים ברגע הזה.

לבסוף, המאמר מציע כי אהבה עצמית משמשת גשר מרכזי אל צומת הרגע הנוכחי. ככל שמערכת היחסים של האדם עם עצמו נעשית אוהבת יותר, כך מתפתחת בו תחושת ביטחון רגשי המאפשרת לו להישאר נוכח, להקשיב לשאלות העולות מתוך הצומת, לבטוח בתשוקה החיובית שלו ולתרגם אותה לפעולה בעלת משמעות. משום כך מוצגת האהבה העצמית כתהליך פסיכו-קריאטיבי מרכזי, שלא רק מחזק את הבריאות הנפשית, אלא גם מאפשר השתתפות עמוקה יותר בהזדמנויות ההתפתחותיות המצויות בכל רגע נוכחי.

צומת הרגע הנוכחי והצורך באהבה

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה כי כל צומת של הרגע הנוכחי הוא גם נקודת מפגש בין האדם לבין אחד הצרכים האנושיים היסודיים ביותר: הצורך באהבה. אף שאנשים רבים מחפשים אהבה באמצעות מערכות יחסים, הישגים, הערכה, שייכות או הצלחה, מקורה הראשוני של האהבה מצוי במערכת היחסים שהאדם מפתח עם עצמו. משום כך, כל רגע נוכחי אינו כולל רק בחירה כיצד לפעול, אלא גם הזדמנות לחזק או להחליש את מערכת היחסים הפנימית הזו.

בני האדם מונעים ללא הרף על ידי הצורך לחוות אהבה. אולם אנשים רבים מודעים רק באופן חלקי למידת ההשפעה של צורך זה על רגשותיהם, על החלטותיהם ועל התנהגותם. כאשר הצורך באהבה אינו מקבל מענה מספק, האדם עלול לחוות תחושת חסר פנימית מתמשכת, שגם אם קשה להגדירה במדויק, היא מלווה אותו לאורך זמן. חסר זה עשוי להתבטא בערך עצמי נמוך, בספק עצמי, בתחושה שאינו ראוי לאהבה או בתחושה כרונית שהוא "לא מספיק טוב". אף שהביטויים הללו שונים זה מזה, במקרים רבים הם משקפים את אותה תופעה בסיסית: היעדרה של אהבה עצמית.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, צומת הרגע הנוכחי מקבל משמעות מיוחדת משום שהוא המקום שבו מערכת היחסים הפנימית הזו נחשפת שוב ושוב. האדם אינו מגיע אל הרגע הנוכחי כצופה ניטרלי. הוא מגיע אליו כשהוא נושא עמו את איכות מערכת היחסים שיש לו עם עצמו. כאשר מערכת יחסים זו מאופיינת בחום, בתמיכה ובאהבה, הרגע הנוכחי נחוה בדרך כלל כמרחב של פתיחות ואפשרויות. אולם כאשר היא מאופיינת בחסר רגשי ובריחוק מעצמו, אותו רגע נוכחי עצמו עלול להיחוות כבלתי נעים ואף כמאיים.

מאמר זה מציע כי אהבה עצמית אינה רק משאב פסיכולוגי נוסף, אלא אחד התנאים המרכזיים הקובעים כיצד האדם חווה את צומת הרגע הנוכחי. בחלקים הבאים נבחן כיצד היעדרה של אהבה עצמית מוביל לחיפוש בלתי פוסק אחר אהבה מחוץ לאדם, מדוע הרגע הנוכחי עלול להפוך למרחב מאיים מבחינה רגשית, וכיצד תרגול עקבי של אהבה עצמית מסוגל להפוך את צומת הרגע הנוכחי למקום של ביטחון, צמיחה ותשוקה חיובית.

החיפוש אחר אהבה מחוץ לעצמי

כאשר האדם מאבד את הקשר עם האהבה העצמית, הוא בדרך כלל אינו מפסיק לחפש אהבה. במקום זאת, כיוון החיפוש משתנה. במקום לטפח אהבה בתוכו, שהיא המקור הראשוני והזמין

ביותר עבורו, הוא מתחיל לחפש אותה במקורות חיצוניים, כגון הערכה, הערצה, הישגים, הצלחה, מערכות יחסים, הכרה או תחושת שייכות. אף שחוויות אלה עשויות להעניק רגעים של סיפוק, הן אינן יכולות להחליף לאורך זמן את מערכת היחסים הפנימית של האדם עם עצמו.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, החיפוש החיצוני הזה מסיט בהדרגה את תשומת הלב מן הרגע הנוכחי. במקום לשאול: "כיצד אני יכול לפגוש את עצמי ביותר אהבה ברגע זה", האדם מתחיל להיות עסוק בשאלות כגון: "כיצד אזכה ליותר הערכה", "כיצד אמנע מדחייה", "או מה עליי להשיג כדי להרגיש ראוי". הרגע הנוכחי חדל להיות מקום של חיבור פנימי, והופך לתחנת מעבר בדרך אל משהו שנדמה כאילו הוא נמצא במקום אחר.

אלא שהסטת תשומת הלב הזו מחלישה למעשה את הקשר עם הרגע הנוכחי, משום שהנושא המרכזי שלו הוא מערכת היחסים של האדם עם עצמו, ובכלל זה יכולתו לייצר אהבה מתוך עצמו עבור אותו חלק פנימי הזקוק לה כל כך.

החיפוש המתמיד אחר אהבה מחוץ לעצמי יוצר פעמים רבות תחושה של נדידה פסיכולוגית. תשומת הלב נמשכת שוב ושוב מן ההווה אל פתרונות עתידיים מדומיינים או אל חוויות עבר שטרם עובדו. האדם עלול למצוא את עצמו עסוק ללא הרף בניסיון לשנות נסיבות, לשכנע אחרים, לשפר את ביצועיו או לאסוף עוד ועוד הוכחות לערכו. אולם מאחר שהחסר הראשוני של אהבה עצמית נותר בעינו, כל הישג חיצוני מספק הקלה זמנית בלבד, ולאחריה מתחיל שוב אותו חיפוש מוכר.

לפיכך, הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה כי אנשים רבים אינם בורחים מן הרגע הנוכחי עצמו. הם בורחים מן המפגש עם עצמם, כאשר מפגש זה מתקיים ללא די אהבה עצמית. ככל שיותר אנרגיה מושקעת בחיפוש אחר תחליפים חיצוניים לאהבה, כך נחלש הקשר עם צומת הרגע הנוכחי.

שיקום האהבה העצמית הופך את התהליך הזה בהדרגה. במקום להמשיך ולחפש אהבה מחוץ לעצמו, האדם מפנה את החיפוש פנימה, ומגלה שאחד ממקורות האהבה העמוקים ביותר היה זמין בתוכו מאז ומתמיד.

מדוע הרגע הנוכחי עלול להרגיש מאיים?

עבור אנשים החסרים אהבה עצמית, הן כהרגל יומיומי והן כמצב תודעתי, הרגע הנוכחי עלול להפוך למרחב של חשיפה רגשית בלתי נעימה. כאשר הרעשים והסחות הדעת החיצוניות

נרגעים, הם נותרים פנים אל פנים עם תחושת חסר פנימית של אהבה, תחושה שלעיתים מלווה אותם במשך שנים רבות, אך מעולם לא זכתה להתייחסות אמיתית.

מנקודת מבט זו ניתן להבין מדוע אנשים רבים נמנעים מן הרגע הנוכחי. לא משום שהם חוששים מן ההווה עצמו, אלא משום שהם מבקשים, מבלי להיות מודעים לכך, להימנע מן המציאות הרגשית הנחשפת כאשר הם מפסיקים לברוח מעצמם. הרגע הנוכחי אינו חושף רק את המתרחש סביבם, אלא גם את איכות מערכת היחסים שלהם עם עצמם. כאשר מערכת יחסים זו מאופיינת בביקורת עצמית, בהזנחה רגשית או בהיעדרה של אהבה, השהייה המלאה ברגע הנוכחי עלולה להפוך לאתגר נפשי משמעותי.

כתוצאה מכך, דפוסים רבים של פעילות מתמדת עשויים לשמש כאסטרטגיות עדינות של הימנעות מן המפגש הזה. עבודה בלתי פוסקת, מעורבות חברתית מופרזת, צריכה כפייתית של בידור, דאגנות כרונית או מרדף מתמשך אחר הישגים חיצוניים, כולם עשויים להרחיק את תשומת הלב מן החוויה של המפגש עם העצמי ברגע הנוכחי. ככל שמערכת היחסים הפנימית נעשית כואבת יותר, כך מתחזקת הנטייה להישאר עסוקים מבחינה פסיכולוגית במקום אחר.

לפיכך, הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה כי חיזוק הקשר עם הרגע הנוכחי אינו מסתכם בתרגול של קשב בלבד. הוא מחייב גם שינוי של החוויה הרגשית הממתינה לאדם כאשר הוא מגיע אל הרגע הזה. ככל שהאהבה העצמית מתפתחת, כך הרגע הנוכחי הופך בהדרגה לפחות מאיים ויותר מזמין. במקום לפגוש חסר פנימי של אהבה, האדם מתחיל לפגוש מערכת יחסים פנימית התומכת בו, מנחמת אותו ומעודדת אותו מבפנים.

במובן זה, תרגול האהבה העצמית הוא גשר יסודי המאפשר לאדם **לשוב הביתה אל עצמו**. הוא מחזיר אותו אל החלק החשוב ביותר במערכת היחסים שלו עם עצמו, אל הרגע הנוכחי. זהו המקום שממנו רבים התרחקו במשך שנים, בשל המחסור באהבה עצמית ובשל היעדר המודעות לקיומו של מחסור זה ולמחירים שהוא גובה.

המיתוס התרבותי נגד אהבה עצמית

מערכת היחסים שאדם מפתח עם עצמו אינה מעוצבת רק על ידי חוויותיו האישיות. היא מושפעת גם מן התרבות שבתוכה הוא גדל. מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, אחד המכשולים המרכזיים בדרך אל אהבה עצמית הוא האמונה התרבותית הרווחת שלפיה אהבה עצמית היא דבר בלתי רצוי. פעמים רבות היא מזוהה בטעות עם אנוכיות, נרקיסיזם, 'הירות או עיסוק מופרז בעצמי'. כתוצאה מכך, אנשים רבים לומדים כי הפניית אהבה כלפי עצמם היא דבר שיש להימנע ממנו, במקום לטפח אותו.

מיתוסים ותפיסות שגויות אלה יוצרים למעשה מחסום חברתי בין האדם לבין הבסיס של מערכת היחסים שלו עם עצמו – הרגע הנוכחי ותרומתו לבריאות הנפשית ולצמיחה האישית.

לתפיסה השגויה הזו של אהבה עצמית יש השלכות פסיכולוגיות משמעותיות. בעוד שאנשים מחונכים לדאוג לאחרים, לתמוך באחרים ולהעניק אהבה לאחרים, לעיתים רחוקות בלבד מלמדים אותם לנהוג כך כלפי עצמם. מעטים זוכים להדרכה כיצד לדבר אל עצמם באדיבות, לעודד את עצמם, לפרגן לעצמם או ליצור באופן מכוון רגעים של חיבה פנימית. כתוצאה מכך, האהבה העצמית נותרת בלתי מפותחת, אף שהיא אחד המשאבים הפסיכולוגיים החשובים ביותר לצמיחה ולרווחה נפשית.

עם הזמן, דפוס זה מוביל להתרחקות מתמשכת מן הרגע הנוכחי, משום שהאהבה העצמית פועלת כמעין "מפתח" המאפשר להיכנס אל הרגע הנוכחי, להישאר בו ולהשתתף במרחב הטרנספורמטיבי המתקיים בו.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מוסיפה ומציעה כי מיתוס תרבותי זה מחליש גם את מערכת היחסים של האדם עם צומת הרגע הנוכחי. בהיעדרה של אהבה עצמית, הרגע הנוכחי נוטה להיות מזוהה עם חסך רגשי, עם ביקורת עצמית או עם הצורך לחפש אהבה במקום אחר. במקום להפוך למרחב של חיבור פנימי, הוא הופך למקום שאנשים רבים לומדים, מבלי להיות מודעים לכך, להימנע ממנו.

משום כך, הגישה הפסיכו-קריאטיבית רואה באהבה עצמית לא מעשה של פינוק עצמי, אלא תרגול התפתחותי ובריא. היכולת להפנות אהבה כלפי עצמנו אינה מפחיתה את יכולתנו לאהוב אחרים. להפך, היא יוצרת את התשתית הרגשית שממנה האדם יכול להיות נוכח יותר עם עצמו, להיענות בחופשיות רבה יותר לתשוקה החיובית שלו, ולפתח מערכות יחסים בריאות ומיטיבות יותר עם האנשים שסביבו.

אהבה עצמית כתרגול של הרגע הנוכחי

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, אהבה עצמית אינה רק אמונה או עמדה רגשית. היא תרגול. כפי שכל מערכת יחסים משמעותית מתחזקת באמצעות רגעים חוזרים של תשומת לב, אכפתיות, עידוד וחיבה, כך גם מערכת היחסים של האדם עם עצמו. כל מעשה מכוון של אהבה עצמית הוא הזדמנות לשוב ולהתחבר אל צומת הרגע הנוכחי.

תרגול זה יכול לקבל צורות רבות. חיוך אל עצמנו מול המראה, אמירת מילים אוהבות לעצמנו, כתיבת מכתבי אהבה לעצמנו, הכרה במאמצים שאנו משקיעים, הקדשת זמן לחוויות בעלות

משמעות, או בחירה מודעת להפנות אל עצמנו תשומת לב חיובית, כל אלה הם דוגמאות פשוטות אך עוצמתיות למעשים של אהבה עצמית. אף שמדובר לעיתים בפעולות הנראות יומיומיות ואף שגרתיות, הן מעצבות בהדרגה את איכות מערכת היחסים הפנימית של האדם עם עצמו.

כל מעשה של אהבה עצמית מחזק גם את הקשר עם הרגע הנוכחי. כאשר האדם מפנה כלפי עצמו חום, תשומת לב ואהבה באופן מודע, הוא חדל לברוח מן ההווה בחיפוש אחר אהבה במקום אחר. במקום זאת, הוא פוגש את עצמו באופן מלא בתוך ה"כאן ועכשיו". הרגע הנוכחי חדל להיות מקום של מחסור רגשי, והופך למרחב שבו אהבה נוצרת ונחוות באופן פעיל.

ככל שהאהבה העצמית הופכת לתרגול קבוע, כך גם צומת הרגע הנוכחי נעשה מוכר יותר ובטוח יותר מבחינה רגשית. האדם לומד שכל רגע אינו מציע רק בחירה מה לעשות, אלא גם הזדמנות לחדש ולהעמיק את מערכת היחסים שלו עם עצמו.

בדרך זו הופכת האהבה העצמית להרבה יותר מחוויה רגשית. היא נעשית תרגול מתמשך של חזרה אל הרגע הנוכחי מתוך מודעות, נדיבות וחיבור פנימי עמוק יותר. ומתוך החיבור הזה מתאפשר גם הנושא המרכזי של צומת הרגע הנוכחי: להתחבר אל התשוקה החיובית, ולהפוך אותה בהדרגה לצעדים מעשיים של מימוש.

אהבה עצמית יוצרת את התנאים הפנימיים לתשוקה

כאשר האהבה העצמית הופכת לתרגול עקבי, האדם מפתח בהדרגה מערכת יחסים עמוקה יותר עם צומת הרגע הנוכחי. במקום להגיע אל הרגע הזה מתוך פחד, תחושת חסר או ספק עצמי, הוא מתחיל להגיע אליו מתוך סקרנות, אמון וביטחון רגשי. שינוי זה יוצר את התנאים הפסיכולוגיים המאפשרים לתשוקה החיובית להופיע באופן ברור יותר ולהיות נגישה יותר.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, התשוקה החיובית זקוקה לסביבה פנימית שבה היא יכולה להופיע בביטחון. כל תשוקה חדשה נולדת בתחילה כדבר עדין ושברירי. היא עשויה להיראות בלתי מציאותית, לא ודאית, בלתי שגרתית או אפילו בלתי הגיונית. כאשר אין באדם אהבה עצמית, הביטויים הראשונים של התשוקה נתקלים לעיתים קרובות מיד בפחד, בביקורת עצמית או בצורך לקבל אישור מן הסביבה. כתוצאה מכך, תשוקות רבות נעלמות עוד לפני שניתנה להן ההזדמנות להתפתח.

האהבה העצמית משנה את הדיאלוג הפנימי הזה. במקום לשאול תחילה האם התשוקה החדשה הגיונית או ראויה מספיק כדי לזכות בתשומת לב, האהבה העצמית קודם כול מקבלת

את עצם הופעתה בברכה. היא יוצרת מרחב שבו האדם מרגיש נתמך בזמן שהוא בוחן אפשרויות חדשות. אין פירוש הדבר שכל תשוקה חייבת להתממש מיד. פירוש הדבר הוא שכל תשוקה זוכה תחילה ליחס של עניין, כבוד ועידוד, ורק לאחר מכן נבחנת ומתפתחת לכדי פעולה מעשית.

ככל שהאהבה העצמית מעמיקה, כך גם קל יותר לשמוע את השאלות המסתתרות בתוך צומת הרגע הנוכחי. השאלות **"מה מבקשת ממני התשוקה החיובית שלי ברגע זה?"** ו **"מהו הצעד הראשון שאני יכול לעשות באופן מציאותי?"** אינן נחוות עוד כשאלות מאיימות. הן הופכות להזמנות טבעיות לצמיחה ולהתפתחות.

לפיכך, האהבה העצמית משמשת לא רק מקור לתמיכה רגשית, אלא גם את התשתית הפסיכולוגית המאפשרת לאדם להקשיב לתשוקה החיובית שלו, לבטוח בה ולהפוך אותה בהדרגה למציאות חיה.

מעבר לקבלה עצמית

קבלה עצמית נחשבת זה מכבר לאחת ממטרותיה החשובות של ההתפתחות הפסיכולוגית. אולם מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, קבלה עצמית לבדה אינה מספיקה כדי לאפשר השתתפות מלאה בצומת הרגע הנוכחי. קבלה עצמית מאפשרת לאדם להכיר במחשבותיו, ברגשותיו וברצונותיו מבלי לדחות אותם. אהבה עצמית הולכת צעד נוסף. היא אינה מסתפקת בקבלה, אלא מקבלת את מה שמופיע באהבה, מעודדת אותו ומטפחת אותו.

הבחנה זו מקבלת משמעות מיוחדת כאשר מדובר בתשוקה החיובית. תשוקות חדשות מופיעות בדרך כלל בשקט ובזהירות. הן עשויות להיראות בלתי מציאותיות, בלתי שגריות, ילדותיות או בלתי תואמות את התוכניות שהאדם בנה לעצמו בעבר. לעיתים הוא אף מתבייש בהן או מבטל אותן עוד לפני שניתנה להן האפשרות להתפתח. קבלה עצמית עשויה לאפשר לרצונות אלה להתקיים, אך אהבה עצמית מעניקה להם את הרשות לצמוח.

לפיכך, הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה כי התשוקה החיובית זקוקה ליותר מסובלנות. היא זקוקה לאקלים רגשי של נדיבות. כאשר האדם מגיב כלפי עצמו בחום, בעידוד ובאהבה אמיתית, גם רצונות בלתי ודאיים או בלתי שגרתיים הופכים לבטוחים יותר מבחינה פסיכולוגית וניתנים לחקירה. האהבה יוצרת את החופש הפנימי המאפשר לתשוקה להתפתח, מדחף ראשוני ועד לפעולה בעלת משמעות.

משום כך תופסת האהבה העצמית מקום ייחודי בגישה הפסיכו-קריאטיבית. היא אינה רק מפחיתה סבל רגשי או מחזקת את הערך העצמי. היא יוצרת את הסביבה הרגשית שבתוכה צומת הרגע הנוכחי יכול למלא את ייעודו ההתפתחותי. כאשר האדם פוגש את עצמו באהבה נדיבה ולא רק בקבלה, הולכת ומתחזקת יכולתו לבטוח בהכוונה הפנימית שלו ולהפוך את התשוקה החיובית שלו לחלק חי וממשי מחייו.

צומת הרגע הנוכחי כמפגש של אהבה

לאורך מאמר זה הוצג צומת הרגע הנוכחי לא רק כנקודת קבלת החלטות, אלא כמקום שבו האדם פוגש שוב ושוב את עצמו. כל רגע נוכחי מזמן הזדמנות לחזק או להחליש את מערכת היחסים שיש לאדם עם עצמו. איכותה של מערכת יחסים זו היא שקובעת במידה רבה האם צומת הרגע הנוכחי ייחווה כמקום של פחד וחוסר, או כמקום של פתיחות, ביטחון, הזדמנות וצמיחה.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה כי אהבה עצמית משנה את משמעותו הרגשית של הרגע הנוכחי. במקום להגיע אל צומת הרגע הנוכחי מתוך חיפוש אחר אהבה במקום אחר, האדם המטפח אהבה עצמית מגיע אליו כשהוא כבר מחובר למקור פנימי של תמיכה. מערכת יחסים פנימית זו מאפשרת לו להישאר נוכח די זמן כדי להקשיב לשאלות העמוקות המסתתרות בצומת, ובמיוחד לשאלת התשוקה החיובית ולצעדים הראשונים הדרושים למימושה.

המאמר הציע גם כי אהבה עצמית אינה רק מצב רגשי, אלא תרגול מתמשך. באמצעות מעשים חוזרים של נדיבות, עידוד ותשומת לב חיובית כלפי עצמנו, אנו מחזקים בהדרגה הן את מערכת היחסים שלנו עם עצמנו והן את יכולתנו להישאר מחוברים לרגע הנוכחי. כל מחווה של אהבה עצמית עשויה לשמש גשר המחזיר אותנו מן הניתוק אל החיבור עם הרגע הנוכחי.

שני התהליכים הללו, חיזוק מערכת היחסים עם עצמנו וההתקרבות אל הרגע הנוכחי, מתפתחים במקביל ומחזקים זה את זה לאורך הזמן.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, צומת הרגע הנוכחי הוא, אם כן, **מפגש של אהבה**. זהו המקום שבו נפגשות האהבה העצמית והתשוקה החיובית. האהבה העצמית מעניקה את הביטחון הרגשי הדרוש כדי להישאר נוכחים, ואילו התשוקה החיובית מעניקה את הכיוון ההתפתחותי לצמיחה ולטרנספורמציה. ככל שהאדם מטפח את שניהן, כך מתפתחת יכולתו להשתתף בחייו מתוך יותר חופש, חיוניות ואוטנטיות, צומת אחד של הרגע הנוכחי בכל פעם.

- Feinstein, P. (2026) The Present Moment Crossroad and Positive Passion. *The Psycho-Creative Journal*, 5(1).
- Feinstein, P. (2026). *The Journey to Healing Passion*. The Psycho-Creative Press
- Feinstein, P. (2025). Self-love: Soul's center and the basis for all emotional healing and growth. *The Psycho-Creative Journal*, 1(1).
- Feinstein, P. (2025). Exaggerated self-criticism: The hidden agent behind emotional difficulties. *The Psycho-Creative Journal*, 1(2).
- Feinstein, P. (2023). *Self-Love, The Sacred Commitment*. The Psycho-Creative Press