

צומת הרגע הנוכחי והתשוקה החיובית

ד"ר פינקי פיינשטיין, המכון הפסיכו-קריאטיבי.

כתב העת הפסיכו-קריאטיבי, גיליון 5 מאמר 1 יוני 2026

תקציר

חשיבותו של החיבור אל ה"כאן ועכשיו" מוכרת היטב במסורות פסיכולוגיות, טיפוליות ואחרות. עם זאת, השאלה כיצד יכולים בני אדם לחזק את הקשר שלהם עם הרגע הנוכחי עדיין אינה זוכה למענה ברור דיו. מאמר זה מציג את המושג הפסיכו-קריאטיבי של **צומת הרגע הנוכחי**, אתגר אנושי מתמשך המתקיים בכל רגע ורגע של החיים. צומת הרגע הנוכחי מוגדר כנקודה שבה האדם בוחר באופן מתמשך כיצד להתייחס לרגשותיו, לתשוקותיו, לפחדיו, לאפשרויות העומדות בפניו ולכיוון ההתפתחות שלו.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, בכל צומת כזה מסתתרת שאלה מרכזית אחת: **מה מבקשת ממני התשוקה החיובית שלי ברגע זה?** התשוקה החיובית אינה מוצגת כאן רק כמקור להנאה או למוטיבציה, אלא כמערכת הכוונה פנימית להתפתחות, המכוונת את האדם אל צמיחה, למידה, יצירתיות, טרנספורמציה ואיזון נפשי. המאמר מציע כי איכות הקשר של האדם עם התשוקה החיובית שלו משפיעה במידה רבה על יכולתו לזהות את צומת הרגע הנוכחי ולהיענות לו.

בהמשך נבחנת ההבחנה שבין היענות לתשוקה החיובית לבין דיכוי. בעוד שהיענות לתשוקה החיובית נוטה להרחיב את החיוניות הנפשית, את הגמישות, את היצירתיות ואת מרחב האפשרויות של האדם, דיכוי חוזר שלה עלול להוביל לצמצום הדרגתי של חוויית החיים. במסגרת זו נבחנים חרדה, דיכאון והתמכרות כתוצאות אפשריות של פגיעה בקשר שבין האדם לבין התשוקה החיובית שלו, ובינו לבין צומת הרגע הנוכחי עצמו.

לבסוף מציג המאמר את שיקום היכולת להשתוקק כהליך פסיכו-קריאטיבי מרכזי של ריפוי והתפתחות. חיזוק הקשר עם התשוקה החיובית נתפס כדרך לחיזוק הקשר עם הרגע הנוכחי, המקום שבו מתרחשים ללא הרף צמיחה, טרנספורמציה ובחירה בעלת משמעות. לפיכך, צומת הרגע הנוכחי אינו מוצג כמבחן של שלמות, אלא כהזמנה מתמשכת להשתתף באופן פעיל בחיים, באמצעות העיקרון של **לעשות את המיטב כדי להיענות לתשוקה החיובית ברגע הנוכחי**.

צומת הרגע הנוכחי

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה כי בני האדם חיים בתוך רצף מתמשך של צומתי רגע נוכחי. אף שרוב האנשים אינם מודעים להם באופן מלא, צמתים אלה מלווים כמעט כל היבט של החיים. הם אינם מוגבלים להחלטות גורליות בלבד, אלא שזורים גם ברגעים הפשוטים והשגרתיים של היומיום.

רבים חווים את חייהם כאילו הם מעוצבים בעיקר על ידי נסיבות חיצוניות. דרישות העבודה, המחויבויות המשפחתיות, לחצים כלכליים, ציפיות חברתיות ואירועים בלתי צפויים יוצרים לעיתים את התחושה שהחיים פשוט קורים להם. אף שאין ספק שלגורמים אלה יש השפעה משמעותית על החוויה האנושית, נקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית מציעה כי במקביל מתקיים תהליך נוסף. מתחת לפני השטח של אירועי החיים, האדם מקבל ללא הרף החלטות באשר לאופן שבו יתייחס לכל מה שהוא פוגש, הן בעולמו הפנימי והן במציאות החיצונית.

החלטות אלה מתקבלות פעמים רבות באופן אוטומטי. האדם אינו תמיד שם לב לכך שהוא בוחר שוב ושוב בין מעורבות לבין נסיגה, בין ביטוי לבין דיכוי, בין תנועה קדימה לבין הימנעות. כתוצאה מכך הוא עלול להמעיט בהשפעתן של בחירותיו על חייו, ולייחס את מהלך חייו כמעט אך ורק לנסיבות החיצוניות. ככל שצומתי הבחירה הללו נותרים סמויים יותר מעיניו, כך גדלה הסבירות שיחווה את עצמו כחסר אונים או כלכוד בתוך כוחות המצויים מעבר לשליטתו.

אחד השינויים המשמעותיים ביותר בהתפתחותו הפסיכולוגית של האדם מתרחש כאשר הוא מתחיל לזהות את קיומם של צומתי הרגע הנוכחי. עצם ההכרה בהם מרחיבה את תחושת ההשפעה האישית שלו. אין משמעות הדבר שהאדם שולט בכל המתרחש בחייו או שאין עוד קשיים אמיתיים, אלא שגם בתוך מצבים מורכבים וקשים קיימות בחירות משמעותיות שבאפשרותו לעשות, ובאמצעותן להשפיע באופן חיוני על המציאות שבה הוא חי.

לפיכך, צומת הרגע הנוכחי הוא הרבה מעבר למושג פסיכולוגי. זוהי דרך חדשה להתבונן בחיי האדם. היא מזמינה אותנו להפנות תשומת לב לרגעים הקטנים, שלכאורה אינם משמעותיים, אך מצטברים בהדרגה לדפוסי חיים רחבים ועמוקים. לא פעם, טרנספורמציות משמעותיות אינן מתחילות באירועים דרמטיים, אלא בהחלטות יומיומיות פשוטות, שנראו חסרות חשיבות ברגע שבו התקבלו.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מוסיפה ומציעה כי בכל צומת של הרגע הנוכחי מסתתרת שאלה עמוקה יותר הנוגעת להתפתחותו הנפשית של האדם. האדם אינו מחליט רק מה יהיה הצעד

הבא שלו. הוא גם מחליט האם להתקרב אל הכוחות המטפחים חיוניות, יצירתיות, צמיחה וטרנספורמציה, או להתרחק מהם.

גישות רבות בפסיכולוגיה ובמסורות התבוננות שונות מדגישות את חשיבות המודעות לרגע הנוכחי. התרומה הפסיכו-קריאטיבית המוצעת במאמר זה היא לראות את הרגע הנוכחי לא רק כמרחב של מודעות, אלא גם כמרחב של הכוונה התפתחותית. לפי תפיסה זו, בכל רגע נוכחי מתקיימת שאלה פנימית המכוונת את האדם אל הצעד ההתפתחותי הבא שלו באמצעות התשוקה החיובית.

בחלקים הבאים נבחן רעיון זה דרך מושג התשוקה החיובית. נעסוק בשאלה הסמויה המסתתרת בכל צומת, בתפקידה של התשוקה החיובית בהרחבת החיים, בהשלכות של דיכוי, בקשר שלה לחרדה, לדיכאון ולהתמכרות, ולבסוף בתהליך הפסיכו-קריאטיבי של ריפוי היכולת להשתוקק.

השאלה הסמויה המסתתרת בצומת

בלבו של כל צומת ברגע הנוכחי מסתתרת שאלה, שרוב בני האדם כלל אינם לומדים לזהות. אין זו שאלה העוסקת בהישגים, בפרודוקטיביות, במעמד או בהצלחה. מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, השאלה העמוקה המסתתרת בכל צומת היא: **מה מבקשת ממני התשוקה החיובית שלי ברגע זה?**

שאלה זו מופיעה ללא הרף במהלך החיים, לעיתים בדרכים עדינות מאוד. היא יכולה להתבטא כסקרנות, כרצון ליצור, כחיפוש אחר חוויה חדשה, כדחף ללמוד, לחקור, לתרום, להתחבר, להתרחק ממה שכבר אינו מיטיב, לבטא את עצמנו או לשנות דבר מה בחיינו. לעיתים היא מופיעה כהתרגשות, כהתלהבות, כהשראה או כתחושה שקטה אך ברורה שמשהו מסוים חשוב לנו באמת. פעמים אחרות היא עדינה עוד יותר ודורשת הקשבה רגישה במיוחד. אף שהביטויים הללו שונים זה מזה בעוצמתם ובאופיים, כולם מצביעים על אותה תופעה בסיסית: נוכחותה של התשוקה החיובית.

רבים נוטים לחשוב שתשוקה היא תופעה נדירה, דרמטית או כזו השמורה לאנשים יוצאי דופן בלבד. הגישה הפסיכו-קריאטיבית מערערת על הנחה זו. ברוב המקרים התשוקה החיובית אינה מופיעה כהתגלות גדולה, אלא דווקא באמצעות סימנים קטנים. היא יכולה להתבטא ברצון ללמוד מיומנות חדשה, לפתוח בשיחה, לפתור בעיה, לעזור לאדם אחר, להתנסות בחוויה חדשה, להפסיק לעסוק בדבר שכבר אינו מתגמל, או לעשות צעד קטן לעבר דבר בעל

משמעות. התשוקה החיובית יכולה ללבוש אינספור צורות, אך כולן מצביעות על כיוון כלשהו של שינוי ומהוות מעין כוח פנימי המכוון את האדם קדימה.

הקושי העיקרי בדרך כלל אינו היעדרה של התשוקה, אלא אובדן הקשר עמה. כבר מגיל צעיר אנשים רבים לומדים להעניק עדיפות לציפיות חיצוניות על פני החוויה הפנימית שלהם. הם נעשים מיומנים בזיהוי מה שהם אמורים לעשות, אך פחות ופחות מיומנים בזיהוי הדברים שמעוררים בהם השראה אמיתית. הפחד מחזק לעיתים קרובות את התהליך הזה. מכיוון שהתשוקה מובילה לא פעם אל עבר אי ודאות ושינוי, האדם עלול ללמוד להטיל בה ספק או לדכא אותה עוד לפני שניתנה לה ההזדמנות להתפתח.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה כי אחת ממשימות ההתפתחות החשובות ביותר היא ללמוד להקשיב לשאלה המסתתרת בתוך צומת הרגע הנוכחי, עוד לפני שממהרים לשפוט את התשובה. התשוקה החיובית אינה דורשת ודאות ואינה דורשת שלמות. היא מבקשת רק דבר אחד: שיכירו בקיומה וייענו לה.

כאשר האדם מאבד קשר עם שאלה זו, החיים עשויים להמשיך להתנהל כלפי חוץ באופן תקין, אך משהו מהותי בתוכו הולך ודועך. הוא עשוי למלא היטב את תפקידיו, ובכל זאת להרגיש מנותק מהתלהבות, מהשראה ומהמעורבות האמיתית בחייו. במצבים כאלה, הבעיה אינה בהכרח מחסור ביכולת או בהזדמנויות, אלא אובדן הקשר עם התשוקה החיובית עצמה.

הצמיחה מתחילה כאשר האדם לומד לעצור לרגע ולהסתקרן ביחס לתשוקות שכבר קיימות בתוכו. המטרה אינה להיענות לכל דחף שעולה, אלא לשקם את מערכת היחסים עם התשוקה החיובית, כך שתוכל לשוב ולהשתתף בעיצוב כיוון החיים. מערכת יחסים זו מהווה את אחד היסודות המרכזיים של החיוניות והצמיחה הנפשית, והיא מובילה באופן טבעי אל השאלה הבאה: מה מתרחש כאשר האדם בוחר להיענות לתשוקה החיובית שלו?

התשוקה החיובית והתרחבות החיים

כאשר האדם נענה לתשוקה החיובית שלו, הוא מפעיל תהליך פסיכולוגי החורג הרבה מעבר לפעולה עצמה. מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, התשוקה החיובית אינה רק רגש נעים או מקור להנאה. היא מהווה אות בלתי מודע המכוון את האדם לעבר צמיחה, התפתחות, טרנספורמציה ואיזון נפשי. היא מתפקדת כמערכת הכוונה אינטואיטיבית פנימית, כזו שההיגיון לבדו אינו מסוגל תמיד להעריך את נכונותה או את חשיבותה.

הכוונה פנימית זו מעבירה לאדם מסר פשוט וברור: זהו הכיוון המומלץ עבורך. כל שנדרש ממך הוא לעשות את המיטב כדי ללכת בדרך זו. אין דרך אחת נכונה לעשות זאת. כל דרך שתבחר, כל עוד היא מבטאת מאמץ כן להיענות לתשוקה החיובית שלך, תאפשר לתהליך ההתפתחותי לעשות את עבודתו. פשוט צא לדרך וחווה אותה באופן המתאים לך.

אחד המאפיינים החשובים ביותר של התשוקה החיובית הוא יכולתה לייצר אנרגיה. אנשים רבים מניחים כי תחילה עליהם להרגיש אנרגטיים, ורק לאחר מכן תופיע התשוקה. אולם נקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית מציעה פעמים רבות את הכיוון ההפוך. כאשר האדם חוזר ופועל מתוך הדברים שמעוררים בו עניין אמיתי, סקרנות או השראה, הוא מגלה לא פעם שהמוטיבציה, החיוניות והתנופה מתחילות להתעורר באופן טבעי. במילים אחרות, התשוקה אינה רק תוצאה של אנרגיה, אלא גם אחד ממקורותיה המרכזיים.

התשוקה החיובית מחזקת גם את הגמישות הפסיכולוגית. כאשר האדם עוסק בדבר שבאמת חשוב לו, הוא מוכן בדרך כלל לשאת טוב יותר מכשולים, אי ודאות וכישלונות זמניים. הקשיים אינם נעלמים, אך משמעותם משתנה. במקום לראות בהם הוכחה לכך שעליו לוותר, הוא מתחיל לראות בהם חלק טבעי מתהליך בעל משמעות. כתוצאה מכך מתפתחת יכולת גבוהה יותר להסתגל, ללמוד, לאלתר ולהמשיך לנוע קדימה גם כאשר הדברים אינם מתנהלים באופן מושלם.

תרומה משמעותית נוספת של התשוקה החיובית קשורה ליצירתיות. הגישה הפסיכו-קריאטיבית רואה ביצירתיות יכולת אנושית טבעית, ההופכת נגישה הרבה יותר כאשר האדם מחובר למה שמעורר בו השראה אמיתית. התשוקה מעודדת חקירה, החקירה יוצרת נקודות מבט חדשות, ונקודות מבט חדשות פותחות אפשרויות לחדשנות, לפתרון בעיות ולטרנספורמציה. במובן זה, היצירתיות והתשוקה מחזקות זו את זו באופן מתמשך.

התשוקה החיובית גם מרחיבה את תחושת האפשרות של האדם. כאשר הוא שב ופועל מתוך רצונות בעלי משמעות, הוא מגלה יכולות, תחומי עניין, הזדמנויות וכיווני התפתחות שעד לאותו רגע כלל לא היו גלויים לו. מה שנראה בתחילה כצעד קטן וחסר חשיבות עשוי להפוך עם הזמן לנקודת הפתיחה של תהליך עמוק של צמיחה אישית.

חשוב להדגיש כי התשוקה החיובית אינה מבטיחה נוחות או ודאות. לא פעם היא מובילה את האדם אל אזורים בלתי מוכרים, המחייבים ניסוי, למידה, טעויות והתאמות לאורך הדרך. אולם דווקא חוויות אלה הן לעיתים חלק בלתי נפרד מתהליך ההתרחבות עצמו. צמיחה כמעט לעולם אינה מתרחשת ללא אי ודאות, והנכונות להמשיך לנוע למרות אי הוודאות היא אחד הסימנים הברורים לכך שהתשוקה החיובית אכן פעילה.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, התשוקה החיובית משמשת גשר בין ההווה לבין העתיד. היא מניעה את האדם לפעול כבר ברגע הנוכחי, ובו בזמן יוצרת את התנאים להתפתחות העתידית. משום כך, צומת הרגע הנוכחי הוא פעמים רבות בחירה בין התרחבות לבין הצטמצמות. כאשר האדם שב ונענה לתשוקה החיובית שלו, חייו נוטים להפוך לעשירים יותר, יצירתיים יותר, גמישים יותר ודינמיים יותר. לעומת זאת, כאשר התשוקה החיובית זוכה להתעלמות או לדיכוי חוזרים ונשנים, מתחיל להתפתח התהליך ההפוך. את תהליך ההצטמצמות הזה נבחן בחלק הבא של המאמר.

דחיית התשוקה והצטמצמות החיים

אם התשוקה החיובית תורמת להתרחבות החיים, הרי שהדחייה החוזרת שלה תורמת בדרך כלל לתהליך ההפוך. מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, אחד האתגרים הפסיכולוגיים המשמעותיים ביותר אינו היעדרה של התשוקה, אלא ההחלטה החוזרת, שלרוב אינה מודעת, שלא להיענות לה. החלטה זו כמעט אף פעם אינה מופיעה כרגע דרמטי. היא מתרחשת דרך אינספור רגעים קטנים שבהם האדם מתעלם מן הרצון ליצור, ללמוד, לחקור, לבטא את עצמו, להשתנות, להטיל ספק במציאות המוכרת לו, לבחון מחדש הרגלים שכבר אינם מתגמלים, להתחבר לאחרים או לנוע לעבר דבר בעל משמעות.

כאשר רגעים אלה הופכים להרגל, מתחיל להיווצר דפוס רחב יותר. התשוקה החיובית מכוונת את תשומת ליבו של האדם באופן טבעי אל עבר אפשרויות חדשות, צמיחה וטרנספורמציה. אולם כאשר היא זוכה להתעלמות חוזרת, מוקד תשומת הלב עובר בהדרגה אל המגבלות, הסיכונים, המחויבויות והסיבות שלא לפעול. עם הזמן החיים עלולים להתחיל להרגיש קטנים ומצומצמים יותר, לאו דווקא משום שההזדמנויות נעלמו, אלא משום שמערכת היחסים של האדם עם האפשרות עצמה נחלשה.

תהליך זה משפיע גם על תחושת המסוגלות וההשפעה האישית. ככל שהתשוקה החיובית מודחקת שוב ושוב, כך נעשה צומת הרגע הנוכחי פחות ופחות גלוי לעיני האדם. בהדרגה הוא מאבד קשר עם מגוון האפשרויות שעומדות בפניו, ומתחיל לחוות את החיים פחות כתהליך של השתתפות פעילה ויותר כתהליך של הישרדות או החזקה מעמד. כתוצאה מכך עלולות להתגבר תחושות של חוסר אונים ושל השלמה עם המציאות כפי שהיא.

תוצאה נוספת של דיכוי התשוקה היא ירידה בחיוניות הנפשית. התשוקה החיובית מפעילה סקרנות, יצירתיות, משמעות ומעורבות בחיים. כאשר היא מדוכאת לאורך זמן, האדם חש לעיתים קרובות שהוא מתרחק מההתלהבות, מההשראה ומהתחושה שהוא באמת שותף

לחיים. החיים עשויים להמשיך להתנהל כלפי חוץ באופן תקין, אך בתוכו הולכת ומתחזקת התחושה שמהו מהותי אבד או הצטמצם.

חשוב להבין שהתשוקה אינה נעלמת רק משום שמתעלמים ממנה. רצונות שלא קיבלו מקום ממשיכים להתקיים מתחת לפני השטח, ולעיתים הם באים לידי ביטוי בעקיפין באמצעות תסכול, חוסר שביעות רצון, אי שקט מתמשך או תחושה עמומה אך עיקשת שמהו חשוב חסר בחיים. במובן זה, דחיית התשוקה יוצרת מתח מתמשך בין כוחות ההתפתחות הטבעיים של האדם לבין הדפוסים שמגבילים אותם.

הפחד נמצא לעיתים קרובות במרכזו של התהליך הזה. התשוקה החיובית מובילה פעמים רבות אל עבר אי ודאות, שינוי ופגיעות. האדם עלול לחשוש מכישלון, מדחייה, מביקורת, מאכזבה או פשוט מן הבלתי נודע. אחרים למדו במהלך חייהם לראות ברצונותיהם דבר בלתי מציאותי, חסר אחריות או חסר חשיבות. תהיה אשר תהיה הסיבה, התוצאה דומה: האדם הולך ומתרחק מן הכוחות המזינים את החיוניות, הצמיחה וההתפתחות שלו.

עם הזמן, הנתק הזה עלול להפוך לנורמה. האדם עשוי להאמין שהיעדר התלהבות, יצירתיות או מעורבות הוא פשוט חלק בלתי נמנע מן החיים. מה שנראה כלפי חוץ כחוסר מוטיבציה עשוי למעשה לשקף נתק ממושך מן התשוקה החיובית שלו.

לכן, צומת הרגע הנוכחי אינו כולל רק בחירה לגבי פעולה מסוימת. הוא כולל גם בחירה באשר למערכת היחסים העתידית שבין האדם לבין יכולתו לצמוח. בכל פעם שהתשוקה החיובית זוכה להכרה ולהיענות, מערכת יחסים זו מתחזקת. בכל פעם שהיא נדחית שוב ושוב, היא נחלשת. ההשפעות המצטברות של תהליך זה עשויות לתרום להתפתחותן של חרדה, דיכאון והתמכרות, נושאים שבהם נעסוק בחלק הבא של המאמר.

חרדה, דיכאון והתמכרות

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, חרדה, דיכאון והתמכרות הם מצבים מורכבים המושפעים ממגוון רחב של גורמים. הגישה הפסיכו-קריאטיבית אינה מבקשת להחליף את ההסברים הקיימים לתופעות אלה, אלא להציע זווית התבוננות נוספת: מערכת היחסים שבין הסבל הנפשי לבין הדיכוי המתמשך של התשוקה החיובית.

לעיתים ניתן להבין חרדה כתוצאה של הקונפליקט שבין התשוקה לבין ההימנעות. האדם חש בתוכו דחף לצמיחה, לביטוי, לשינוי או לפעולה, ובו בזמן חושש לנוע בכיוון שאליו התשוקה קוראת לו. חלק אחד בו מבקש להתרחב, בעוד שחלק אחר מבקש להגן עליו באמצעות נסיגה

והימנעות. כאשר קונפליקט זה נמשך לאורך זמן, האדם פוגש שוב ושוב את צומת הרגע הנוכחי, אך אינו נענה לתשוקות המתעוררות בו. במובן זה, החרדה עשויה לשקף את החוויה הרגשית של אדם הנקרא לצמח, אך שוב ושוב נמנע מן התנועה שהצמיחה דורשת ממנו.

הדיכאון עשוי לייצג שלב אחר של אותו תהליך. אם החרדה מבטאת את המתח שבין התשוקה לבין ההימנעות, הרי שהדיכאון עשוי לבטא את הדיכוי הממושך של התשוקה עצמה. הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה כי במידה משמעותית, דיכאון הוא תוצאה של דיכוי התשוקה החיובית. כאשר הרצון ליצור, לחקור, להתחבר, לתרום, ללמוד או לצמוח זוכה שוב ושוב להתעלמות או לחסימה, האדם מאבד בהדרגה את אחד ממקורות החיוניות הנפשית החשובים ביותר שלו. החיים עלולים להתחיל להרגיש שטוחים, מונוטוניים, חסרי משמעות או מרוקנים מבחינה רגשית.

אין הכוונה לטעון שכל דיכאון נובע מדיכוי התשוקה החיובית. מטרת הגישה היא להאיר מערכת יחסים שלעיתים קרובות אינה זוכה להתייחסות מספקת. השאלה אינה רק איזה כאב קיים בחייו של האדם, אלא גם אילו תשוקות הוזנחו, ננטשו או הושתקו. במקרים רבים, תהליך הריפוי הנפשי דורש התייחסות לא רק לסבל, אלא גם לשיקום היכולת להשתוקק.

גם התמכרות יכולה להיתפס כתגובה אפשרית לאובדן הקשר עם התשוקה החיובית. בני האדם שואפים מטבעם לחיוניות, לגירוי, להנאה, למשמעות ולתנועה רגשית. כאשר התשוקה החיובית מדוכאת, צרכים אלה אינם נעלמים. במקום זאת, האדם עלול לחפש מקורות חלופיים להפעלתם באמצעות חומרים ממכרים, התנהגויות כפייתיות, צריכה מופרזת או דפוסי תלות אחרים. בכל סוגי ההתמכרות, התשוקה השלילית נוטה להשתלט על מקומה של התשוקה החיובית שהוזנחה.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, ניתן להבין התמכרות כצורה של תשוקה שהוסטה ממסלולה. האדם ממשיך לחפש חיוניות ועוררות רגשית, אך החיפוש מתנתק מן הכוחות ההתפתחותיים התומכים בצמיחה ובטרנספורמציה. מה שמתחיל כניסיון להרגיש טוב יותר, עלול להפוך בהדרגה למעגל שמרחיק את האדם עוד יותר מן התשוקה החיובית שלו.

כאשר מתבוננים בחרדה, בדיכאון ובהתמכרות יחד, ניתן לראות בהם ביטויים שונים של בעיה משותפת אחת: פגיעה במערכת היחסים שבין האדם לבין יכולתו להשתוקק, לרדוף אחר התשוקה החיובית שלו ולבטא אותה. החרדה משקפת את המתח סביב מערכת יחסים זו. הדיכאון משקף את דיכוי הממושך. ההתמכרות משקפת את הניסיון להחליף אותה במקורות אחרים של חיוניות.

בנוסף לכך, כאשר החרדה, הדיכאון או ההתמכרות הופכים לכוחות הדומיננטיים בחיי האדם, נפגעת גם יכולתו להתחבר לצומת הרגע הנוכחי, המקום שבו נשאלת שאלת התשוקה. מרבית תשומת הלב מופנית אל הדרמה הרגשית עצמה, במקום אל ההכוונה הפנימית, השקטה והבלתי מודעת, המבקשת להוביל לריפוי, לטרנספורמציה ולצמיחה.

כך נוצר מעגל קסמים שלילי: הדרמה הרגשית מעצימה את הפחד מלהתמודד עם צומת הרגע הנוכחי, הפחד מוביל להימנעות מן התשוקה החיובית, וההימנעות עצמה רק מעצימה עוד יותר את הדרמה הרגשית.

משום כך, שיקום הקשר עם התשוקה החיובית תופס מקום מרכזי בגישה הפסיכו-קריאטיבית. מטרת התהליך אינה רק להפחית תסמינים, אלא לחזק מחדש את מערכת היחסים של האדם עם הכוחות התומכים באופן טבעי בחיזיונות, ביצירותיו, במעורבות ובצמיחה. בחלק הבא נבחן את התהליך הפסיכו-קריאטיבי של ריפוי היכולת להשתוקק.

ריפוי היכולת להשתוקק

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, אחת ממטרותיו החשובות ביותר של תהליך ההתפתחות הנפשית היא שיקום היכולת להשתוקק. אף שהתשוקה החיובית היא יכולת אנושית טבעית, אין כל ערובה לכך שהאדם יישאר מחובר אליה לאורך חייו. בדומה ליכולות נפשיות בריאות אחרות, גם היא יכולה להתחזק, להיחלש, להיות מוזנחת, או לעבור תהליך של שיקום.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית רואה בצומת הרגע הנוכחי את המקום שבו זמינה לאדם ההכוונה הפנימית הדרושה לצמיחה, לריפוי ולטרנספורמציה. אולם כל עוד היכולת להשתוקק מוגבלת או חסומה, גם החיבור לרגע הנוכחי עצמו נפגע. משום כך אנו רואים בשיקום היכולת להשתוקק תנאי מרכזי לחיזוק הקשר עם הרגע הנוכחי ולהעמקתו.

אנשים רבים מאבדים את הקשר עם התשוקה החיובית שלהם זמן רב לפני שהם כלל מודעים לכך שתהליך כזה מתרחש. השפעות תרבותיות, חינוכיות, משפחתיות ופסיכולוגיות מעודדות פעמים רבות יחס זהיר ואף חשדני כלפי התשוקה. האדם עלול ללמוד שתשוקה היא דבר בלתי מציאותי, חסר אחריות, אנוכי או כזה שאינו מתאים לחיים הבוגרים. עם השנים הוא נעשה מיומן יותר בהערכת רצונותיו, בביקורת עליהם ובדיכויים, ופחות בהקשבה להם.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית אינה רואה בכך כישלון אישי או פגם באופיו של האדם, אלא אתגר התפתחותי. ברוב המקרים הבעיה אינה היעדרה של התשוקה עצמה. לעיתים קרובות הצטברו סביבה שכבות של פחד, ביקורת עצמית, ספק, בושה, אכזבה, השפעות תרבותיות, לחץ

חברתי והתניות שונות. התשוקה החיובית עדיין קיימת, אך הגישה אליה נעשתה מוגבלת. לכן הריפוי אינו דורש ליצור תשוקה חדשה, אלא להסיר בהדרגה את המכשולים המונעים מן האדם לזהות את התשוקה שכבר קיימת בתוכו ולבטוח בה.

נקודת מבט זו משנה את מוקד הריפוי הפסיכולוגי. במקום לשאול רק מה אינו תקין או מה השתבש, הגישה הפסיכו-קריאטיבית שואלת גם: **איזה כוח בריא מוגבל כרגע ואינו מצליח לבוא לידי ביטוי?** כאשר מדובר בתשוקה החיובית, הריפוי כולל למידה כיצד להבחין ברצונות החיוביים, להכיר בהם, להעניק להם לגיטימציה ולהתחיל להיענות להם בהדרגה.

מרכיב חשוב נוסף בתהליך זה הוא פיתוח סובלנות גבוהה יותר לאי ודאות. התשוקה החיובית מכוונת פעמים רבות אל עבר חוויות שלא ניתן לצפות או לשלוט בהן באופן מלא. לכן, החיבור המחודש אל התשוקה דורש מן האדם נכונות להתקדם גם כאשר אין בידיו ערבויות. באותה מידה, הוא דורש גם שינוי ביחס לכישלון. ערכה של התשוקה החיובית אינו נמדד רק באמצעות הצלחה. ערכה מתבטא גם בעצם התנועה קדימה, בניסוי ובטעייה, בחקירה, בלמידה ובהשתתפות הפעילה בחיים.

ריפוי היכולת להשתוקק מתחיל בדרך כלל לא בגילויים דרמטיים, אלא דווקא בסימנים קטנים. רצון ללמוד דבר חדש, ליצור משהו פשוט, לשוב לעסוק בתחום שנזנח, או לחקור אפשרות חדשה, עשויים להיות ביטויים משמעותיים של התשוקה החיובית. גם תחושת ההתרגשות והחיוניות המתעוררת סביב עיסוק או חוויה מסוימים יכולה להעיד על הכיוון שאליו מצביעה התשוקה הבריאה. ככל שהאדם לומד לבטוח בסימנים אלה, כך הוא חווה בדרך כלל יותר חיוניות, יצירתיות, גמישות ומעורבות בחייו.

כל אותותיה של התשוקה החיובית מופיעים במקום רגשי אחד בלבד: **ברגע הנוכחי**. הם מתגלים תמיד ב"כאן ועכשיו". משום כך, ריפוי התשוקה קשור באופן ישיר לחיזוק היכולת לשהות בצומת הרגע הנוכחי. זהו המקום שבו האדם יכול להקשיב ביתר רגישות להכוונה הפנימית שמביאה עמה התשוקה, ובה בעת לחוות את השמחה וההתרגשות הנולדות מתוך מימושם של רצונותיו. שתי החוויות הללו מחזקות באופן טבעי את תחושת הנוכחות ברגע הזה.

לפיכך, הגישה הפסיכו-קריאטיבית רואה בריפוי היכולת להשתוקק הרבה יותר מאשר דרך להפחתת סבל. זהו תהליך התפתחותי המעמיק את מערכת היחסים של האדם עם החיים עצמם. כאשר האדם משקם את יכולתו לזהות את התשוקה החיובית ולהיענות לה, הוא שב ומתחבר לאחד ממקורות הצמיחה, החיוניות, היצירתיות והטרנספורמציה החשובים ביותר העומדים לרשותו. ובד בבד, הוא משקם גם את הקשר שלו עם צומת הרגע הנוכחי, המקום שבו הוא יכול לבחור שוב ושוב את הבחירות המיטיבות ביותר עבורו.

הרגע הנוכחי כהזמנה מתמשכת

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, הרגע הנוכחי הוא הרבה יותר מנקודת זמן המפרידה בין העבר לבין העתיד. זהו מרחב פסיכולוגי פעיל שבו ההתפתחות האנושית מתרחשת ללא הרף. כל רגע מכיל בתוכו בחירות, אפשרויות, תשוקות, פחדים והזדמנויות לתנועה. בין אם האדם מודע לכך ובין אם לאו, הוא פוגש שוב ושוב את צומתי הרגע הנוכחי, המשפיעים באופן מתמשך על כיוון חייו.

אחד הרעיונות המרכזיים במאמר זה הוא שצומתי הרגע הנוכחי מסתתרים בדרך כלל דווקא בתוך רגעי היומיום הפשוטים. בני אדם נוטים לייחס חשיבות בעיקר להחלטות גדולות ולאירועים משמעותיים, אולם רבות מן הבחירות המעצבות את התפתחותם מתרחשות דווקא באמצעות תגובות יומיומיות. ההחלטה להקשיב לתשוקה או להתעלם ממנה, לנוע קדימה או להישאר במקום, עשויה להיראות חסרת חשיבות באותו רגע, אך כאשר היא חוזרת על עצמה פעם אחר פעם היא מעצבת בהדרגה את מסלול החיים כולו.

לאורך מאמר זה הוצגה התשוקה החיובית כאחד הכוחות המרכזיים הפועלים בתוך צומת הרגע הנוכחי. היא משמשת כמצפן התפתחותי, המכוון את האדם לעבר צמיחה, יצירתיות, למידה, חקירה, תרומה וטרנספורמציה. כאשר האדם לומד לזהות את התשוקה החיובית שלו ולהיענות לה, הוא מחזק את הקשר שלו עם כל אותם תהליכים המרחיבים את חייו. כאשר הוא שב ומדכא אותה, חייו נוטים להפוך בהדרגה למצומצמים יותר, מנותקים יותר ועמוסים יותר מבחינה נפשית.

המאמר מציע גם כי ניתן להבין חרדה, דיכאון והתמכרות, לפחות בחלקם, דרך העדשה של צומת הרגע הנוכחי. החרדה עשויה לנבוע מן המתח שבין התשוקה לבין ההימנעות. הדיכאון משקף את דיכוי המתמשך של התשוקה החיובית. ההתמכרות מייצגת ניסיון להחליף את החיוניות שהתשוקה החיובית מעניקה באופן טבעי. אף שמדובר בתופעות מורכבות המושפעות מגורמים רבים, נקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית מדגישה את החשיבות המרכזית שבשיקום מערכת היחסים של האדם עם יכולתו להשתוקק.

עם זאת, אין להבין את צומת הרגע הנוכחי כדרישה לשלמות. הצמיחה אינה תלויה בכך שהאדם יקבל את ההחלטה הנכונה בכל צומת שבו יפגוש. היא תלויה בכך שיעשה את המיטב כדי להיענות לתשוקה שלו, מתוך התחשבות במשאביו, במגבלותיו ובמצבו באותו רגע. מטרת הדרך אינה שלמות אלא השתתפות פעילה. די בכך שהאדם יאמצם את עקרון **"לעשות את המיטב כדי ללכת בעקבות התשוקה"**, כדי לאפשר תהליך מתמשך של צמיחה, ריפוי וטרנספורמציה דרך צומתי הרגע הנוכחי.

משום כך ניתן לראות בצומת הרגע הנוכחי הזמנה מתמשכת ולא מבחן. זוהי הזמנה להיות מודעים יותר לבחירות שכבר קיימות בתוך החיים, לחזק את מערכת היחסים עם התשוקה החיובית, ולהשתתף באופן פעיל יותר בתהליך ההתפתחות והטרנספורמציה באמצעות המאמץ לממש אותה ככל שניתן.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, ההתפתחות האנושית היא דיאלוג מתמשך בין האדם לבין האפשרויות הטמונות בכל רגע נוכחי. ככל שאנשים לומדים לזהות את צומתי הרגע הנוכחי ולהיענות להם, כך הם מחזקים את יכולתם ליצור לעצמם חיים בעלי משמעות, חיוניות, יצירתיות והתפתחות מתמשכת.

ביבליוגרפיה

Feinstein, P. (2025). Addiction to problems: The psycho-creative perspective. *The Psycho-Creative Journal*, 1(5).

Feinstein, P. (2026) The Positive Unconscious: Expanding Freud's Concept Through the Psycho-Creative Perspective. *The Psycho-Creative Journal*, 3(4).

Feinstein, P. Dana, A. (2026) Passion as Talent: Reframing Artistic Ability for Human Growth Through Intuitive Painting. *The Psycho-Creative Journal*, 4(1).

Feinstein, P. (2026). *The Journey to Healing Passion*. The Psycho-Creative Press