

צומת רגע ההווה ויצירתיות רגשית

ד"ר פינקי פיינשטיין

המכון הפסיכו-קריאטיבי, ישראל

כתב העת הפסיכו-קריאטיבי, גיליון 5, מאמר 4, יולי 2026

תקציר

היכולת להישאר בתוך צומת רגע ההווה היא אחת המטרות המרכזיות של הגישה הפסיכו-קריאטיבית. בעוד שהמאמרים הקודמים בגיליון זה מתארים את צומת רגע ההווה כמרחב הפסיכולוגי שבו ניתן לזהות את התשוקה החיובית ולתרגם אותה לצמיחה, המאמר הנוכחי בוחן את היצירתיות הרגשית כאחת הדרכים היעילות ביותר לתרגל יכולת זו באופן חוזר ומתמשך.

היצירתיות הרגשית מוצגת כהליך יצירתי אינטואיטיבי ייחודי, המסיט במכוון את מוקד הקשב מן התוצאה המתוכננת אל החוויה המתפתחת של היצירה עצמה. באמצעות הפחתת הביקורת העצמית המוגזמת, השהיית הצורך בוודאות ובשליטה, ועידוד תגובות אינטואיטיביות מיידיות, היצירתיות הרגשית יוצרת שוב ושוב הזדמנויות לחוות באופן ישיר את צומת רגע ההווה. בתוך סביבה פסיכולוגית זו, האדם נעשה מסוגל יותר לשמוע את התשוקה החיובית בבהירות רבה יותר ולהגיב אליה באמצעות פעולה יצירתית מיידיית.

המאמר מציע עוד כי היצירתיות הרגשית משמשת מרחב אימון מעשי להתפתחות פסיכולוגית. באמצעות תנועה חוזרת אל הלא-נודע, יישום עקרון אפס הציפיות וגילוי של אפשרויות יצירתיות רבות במקום פתרון "נכון" יחיד, האדם מחזק בהדרגה את יכולתו לשאת אי-ודאות, לבטוח בהכוונה האינטואיטיבית, להפחית ביקורת עצמית מוגזמת ולהשתתף באופן מלא יותר בהזדמנויות ההתפתחותיות הטמונות בכל רגע של ההווה.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, היצירתיות הרגשית היא הרבה יותר משיטה לביטוי אמנותי. היא מהווה תרגול שיטתי לחיזוק היכולת להגיע אל צומת רגע ההווה ולהשתתף בו באופן פעיל. ככל שיכולת זו מתפתחת, האדם נעשה מסוגל יותר לתרגם את התשוקה החיובית לפעולה בעלת משמעות, ולפגוש את חיי היום-יום בגמישות פסיכולוגית רבה יותר, ביצירתיות, בחינניות ובפתיחות לצמיחה מתמשכת.

צומת רגע ההווה ויצירתיות רגשית

אחד האתגרים המרכזיים של צומת רגע ההווה אינו רק לזהות את קיומו, אלא גם להישאר בו זמן רב דיו כדי לחוות את הפוטנציאל ההתפתחותי שהוא טומן בחובו. אף שכל רגע מכיל הזדמנויות לצמיחה, אנשים רבים חולפים על פני הצמתים הללו כמעט באופן אוטומטי, כשהם מוסחים על ידי דאגות לעתיד, חוויות מן העבר שטרם עובדו או הערכה עצמית מתמדת. הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה כי היצירתיות הרגשית היא אחת הדרכים היעילות ביותר לחזק את היכולת להישאר נוכחים מבחינה פסיכולוגית בתוך רגעים אלה.

היצירתיות הרגשית מבוססת על תהליכים יצירתיים אינטואיטיביים המעודדים את האדם להיות מעורב באופן מלא בחוויה המתפתחת של היצירה, במקום להתרכז בתוצאה שנקבעה מראש. באמצעות בחירות יצירתיות רציפות, התנסויות מהירות ותגובות ספונטניות, הקשב מתרחק בהדרגה מן ההערכה החיצונית ונבלע בתוך הפעילות המתרחשת ברגע הנוכחי. כאשר הביקורת העצמית המוגזמת מאבדת באופן זמני את מקומה המרכזי, האדם חווה לעיתים רגעים של בהירות אינטואיטיבית, שבהם רעיונות יצירתיים עולים באופן טבעי וללא הפרעה מיותרת.

רגעים אלה הם הרבה יותר מביטוי אמנותי. מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, הם מהווים חוויה ישירה של צומת רגע ההווה. האדם מתרגל שוב ושוב קבלת החלטות, תגובה לאפשרויות חדשות המופיעות תוך כדי התהליך ותרגום של דחפים פנימיים לפעולה מיידית. במקום להישאר מנותק מחווייתו הפנימית, הוא הופך לשותף פעיל בתנועה המתמדת המתרחשת בתוך הרגע הנוכחי. בדרך זו הופכת היצירתיות הרגשית את צומת רגע ההווה ממושג פסיכולוגי מופשט לחוויה חיה, מעשית וחוזרת.

תרומה משמעותית נוספת של היצירתיות הרגשית היא התנועה החוזרת בין התשוקה החיובית לבין מימושה. ככל שהאדם לומד לזהות תשוקה המתעוררת בתוכו ולהגיב אליה באופן מידי באמצעות פעולה יצירתית, הוא חווה דיאלוג מתמשך בין הקשבה לבין יצירה. כל בחירה אינטואיטיבית מחזקת את הקשר שבין התשוקה החיובית לבין הביטוי המעשי שלה. בדרך זו הופכת היצירתיות הרגשית לא רק לשיטה של ביטוי יצירתי, אלא גם לתרגול שיטתי של היכולת להיכנס אל צומת רגע ההווה, להישאר בתוכו ולהשתתף בו באופן פעיל.

מן התוצאה אל התהליך

רוב בני האדם ניגשים לפעילות יצירתית כשהם מחזיקים בציפייה ברורה לגבי התוצאה הסופית. בין אם באופן מודע ובין אם שלא במודע, הם שואלים את עצמם שאלות כגון: "האם אצליח?", "האם אחרים יעריכו את מה שאעשה?" או "האם זה יהיה מספיק טוב?". ככל שהקשב מופנה יותר ויותר אל התוצאה העתידית, כך הוא מתרחק בהדרגה מן החוויה המתרחשת ברגע הנוכחי. התהליך היצירתי עצמו הופך למשני ביחס להערכה הצפויה של תוצאותיו.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, תפיסה ממוקדת-תוצאה זו היא אחד המכשולים המרכזיים לחוויית צומת רגע ההווה. האדם ממקם את עצמו מבחינה פסיכולוגית בין זיכרונות של הצלחות או כישלונות מן העבר לבין ציפיות לגבי הישגים עתידיים. תשומת ליבו נעה הלך ושוב בין חרטה על העבר לבין דאגה לעתיד, ומותירה מעט מאוד מרחב פסיכולוגי למפגש ישיר עם הרגע הנוכחי עצמו.

היצירתיות הרגשית מציעה כיוון שונה לחלוטין. במקום ליצור למען תוצאה שנקבעה מראש, היא מזמינה את האדם ליצור למען עצם התהליך היצירתי. הסקרנות מחליפה בהדרגה את הוודאות, החקירה מחליפה את השליטה, והגילוי מחליף את ההערכה והשיפוט. ההנאה כבר אינה תלויה בעיקר במה שיווצר בסופו של דבר, אלא בעצם ההשתתפות בתנועה המתמשכת של היצירה. התהליך עצמו הופך למשמעותי, מתגמל ומזין מבחינה פסיכולוגית.

כאשר התהליך היצירתי הופך למוקד המרכזי, רגע ההווה נעשה באופן טבעי למרכז החוויה הפסיכולוגית. האדם מגלה כי עצם פעולת היצירה יכולה להיות מקור לשמחה, לחירות ולחיוניות, ללא תלות בתוצר הסופי. שינוי זה הופך את צומת רגע ההווה למרחב פסיכולוגי קל, מזמין ומשחרר יותר, שבו החקירה היצירתית חשובה יותר מהשגת תוצאה מושלמת. במובן זה, היצירתיות הרגשית אינה מלמדת רק כיצד ליצור באופן שונה, אלא גם כיצד לחיות באופן מלא יותר בתוך רגע ההווה.

הערה: היצירתיות הרגשית המתוארת במאמר זה מתייחסת לדרך מסוימת של חוויה אמנותית, המתמקדת בהפחתת הביקורת העצמית במהלך פעולת היצירה ובהפניית תשומת הלב אל הרגשות העולים ברגע הנוכחי ואל הטראנספורמציה שלהם באמצעות המשך היצירה.

השהיית הביקורת העצמית

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, הביקורת העצמית המוגזמת היא אחד המחסומים הפסיכולוגיים המרכזיים המונעים מן האדם לחוות באופן מלא את צומת רגע ההווה.

מחשבות ביקורתיות כלפי העצמי קוטעות ללא הרף את זרימת הקשב הטבעית באמצעות הערכה, השוואה, תיקון וציפייה לכישלון. במקום להשתתף בחוויה היצירתית עצמה, האדם עסוק בשאלה האם הוא יוצר בצורה נכונה והאם התוצאה המתגבשת היא "מספיק טובה".

מסיבה זו, כפי שצוין קודם לכן, היצירתיות הרגשית מבוססת על עקרונות שנועדו להפחית באופן מכוון את השפעתה של הביקורת העצמית המוגזמת במהלך התהליך היצירתי.

המשתתפים מעודדים שוב ושוב להגיב באופן ספונטני, לדחות את ההערכה והשיפוט לשלב מאוחר יותר, להתנסות בחופשיות ולהמשיך ליצור מבלי לעצור פעם אחר פעם כדי לבקר את עצמם. המטרה אינה לבטל לחלוטין את הביקורת העצמית, אלא לצמצם את יכולתה לשלוט בחוויה היצירתית. ככל שהשפעתה נחלשת, כך הביטוי האינטואיטיבי נעשה נגיש יותר.

להשהייה הזמנית הזו של הביקורת העצמית המוגזמת יש השלכות משמעותיות גם מעבר לעולם היצירה. כאשר הקול הביקורתי הפנימי נחלש, אנשים רבים מגלים שהם מסוגלים להישאר נוכחים במשך זמן רב יותר.

תשומת הלב שלהם עוברת מהערכה עצמית אל החוויה הישירה. במקום לשאול ללא הרף האם הם מצליחים, הם נשאבים יותר ויותר אל תוך התנועה היצירתית המתפתחת לנגד עיניהם. שינוי פסיכולוגי זה מאפשר לחוות את צומת רגע ההווה באופן ברור ומוחשי יותר.

ככל שהשפעתו של המבקר העצמי פוחתת, הופכת חוויית היצירתיות הרגשית למרחב שבו השאלה היסודית של רגע ההווה - **"מהי התשוקה שלי עכשיו - ??"** עולה לעיתים קרובות יותר, ונענית באמצעות החלטות אינטואיטיביות, מהירות וספונטניות, המקדמות את ההכוונה הפנימית של התשוקה אל עבר פעולה זורמת ומהנה. (על שאלה זו ניתן לקרוא בהרחבה במאמר הפותח של גיליון זה.)

לפיכך, הגישה הפסיכו-קריאטיבית רואה ביצירתיות הרגשית שיטה מעשית לתרגול חוזר של חירות פסיכולוגית מן הביקורת העצמית המוגזמת. כל מפגש יצירתי הופך להזדמנות לחוות כיצד נראית המציאות כאשר הביקורת אינה מנהלת עוד כל החלטה. בתוך חירות זמנית זו מגלים אנשים לעיתים קרובות יותר ספונטניות, סקרנות, גמישות ואמון בעצמם.

חוויות אלה מחזקות בהדרגה את יכולתם לגשת אל צומת רגע ההווה מתוך פתיחות במקום מתוך שיפוטיות, ולממש את האתגרים ההתפתחותיים שהוא מציב, הן במהלך הפעילות היצירתית והן בחיי היום-יום.

תנועה אל הלא-נודע

אחד המאפיינים המרכזיים של היצירתיות הרגשית הוא הנכונות לנוע אל הלא-נודע. בניגוד לפעילויות רבות הממוקדות בהשגת מטרה, היצירתיות הרגשית אינה מחייבת את האדם לדעת מראש מה הוא עומד ליצור, מה יהיה הצעד הבא או כיצד תיראה התוצאה הסופית. במקום זאת, היא מזמינה אותו להיכנס אל התהליך היצירתי מתוך פתיחות וסקרנות, ולאפשר לכל רגע לחשוף את האפשרות הבאה.

עבור אנשים רבים, מדובר בתחילה באתגר פסיכולוגי משמעותי. התרבות המודרנית מעודדת תכנון, חיזוי, ודאות ושליטה. היצירתיות הרגשית משעה באופן זמני את הציפיות הללו ומזמינה את האדם לבטוח בתהליך מסוג אחר. במקום לנסות לשלוט בכל שלב, הוא לומד בהדרגה לשתף פעולה עם אי-הוודאות. מה שנחוה בתחילה כחוסר נוחות הופך לעיתים לאחד ההיבטים המשחררים ביותר של החוויה היצירתית.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, תנועה זו אל הלא-נודע מקרבת את האדם באופן טבעי אל צומת רגע ההווה. הלא-נודע קיים רק בהווה. אי אפשר לתכנן אותו במלואו מתוך העבר ואי אפשר לחזות אותו לחלוטין מתוך העתיד.

כאשר האדם מפסיק לנסות לקבוע מראש מה בדיוק צריך לקרות בשלב הבא, תשומת ליבו מופנית יותר ויותר אל מה שמתהווה בפועל ברגע הנוכחי. כל החלטה יצירתית הופכת לתגובה ישירה להווה, במקום לניסיון לממש תוכנית שנקבעה מראש.

כפי שתואר במאמר הפותח של גיליון זה, אחד המרכיבים החשובים ביותר בדרך הבריאה לפעול בתוך צומת רגע ההווה הוא יישום התשוקה בהתאם לעקרון אפס הציפיות. ה"הצלחה" היחידה נמדדת במעבר מן ההקשבה לתשוקה אל עשיית המיטב כדי ללכת בעקבותיה, ללא כל ציפייה לגבי התוצאות.

ככל שהיכולת לחוות יצירתיות רגשית משתפרת - יצירתיות שמובילה את האדם שוב ושוב למקומות שאינו יכול לחזות מראש - כך גם נעשה קל יותר ליישם את עקרון אפס הציפיות של רגע ההווה, ובהתאם לכך משתפרת גם היכולת לתפקד בתוך הרגע הנוכחי.

התרגול החוזר הזה משנה בהדרגה את יחסו של האדם לאי-הוודאות עצמה. במקום לחוות את הלא-נודע בעיקר כמקור לחרדה, הוא מתחיל לחוות אותו כמקור לאפשרויות, ליצירתיות ולגילוי.

לפיכך, היצירתיות הרגשית היא הרבה יותר מתרגיל אמנותי. היא תרגול שיטתי של היכולת להישאר נוכח מבחינה פסיכולוגית תוך כדי תנועה אל מרחב שטרם הוגדר. בדרך זו מחזק האדם את אחת היכולות החשובות ביותר הנדרשות לחיים בתוך צומת רגע ההווה: היכולת להתקדם מבלי לדעת הכול מראש, וללא כל ציפיות.

הקשבה לתשוקה החיובית

ככל שהצורך לשלוט בתהליך היצירתי הולך ופוחת, כך נעשה קל יותר לשמוע קול נוסף: קולה של התשוקה החיובית. בחיי היום-יום קול זה נוטה להיבלע תחת תכנון מתמיד, ביקורת עצמית מוגזמת, ציפיות חיצוניות והצורך הבלתי פוסק לקבל את ההחלטה "הנכונה". היצירתיות הרגשית יוצרת תנאים פסיכולוגיים זמניים שבהם הקולות המתחרים הללו נחלשים, ובכך מאפשרת לתשוקה החיובית לעלות אל פני השטח בבהירות רבה יותר.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, התשוקה החיובית אינה דבר שיש להמציא במהלך התהליך היצירתי. היא כבר קיימת. האתגר הוא ללמוד להקשיב לה. היצירתיות הרגשית מחזקת יכולת זו באמצעות עידוד האדם להפנות את תשומת ליבו אל הדחפים הפנימיים העדינים העולים בו, במקום להיצמד לתוכניות שנקבעו מראש. בחירה ספונטנית של צבע, תנועה בלתי צפויה, רעיון חדש או החלטה אינטואיטיבית - כל אלה עשויים להיות ביטויים של התשוקה החיובית, המתגלים רק כאשר האדם מפסיק לנסות לשלוט בכל היבט של התהליך.

אחד ממאפייניה החשובים של היצירתיות הרגשית הוא המעבר המיידי מן ההקשבה אל הפעולה. האדם אינו מסתפק בזיהוי התשוקה החיובית שלו, אלא מגיב אליה ללא דחייה מיותרת. הדחף המתעורר מתורגם באופן ישיר לתנועה יצירתית, וכך נוצרות שוב ושוב חוויות של מעבר מן הרצון אל המימוש בתוך אותו צומת של רגע ההווה. הדיאלוג המיידי הזה בין התשוקה לבין הפעולה מחזק בהדרגה את האמון בהכוונה האינטואיטיבית של האדם.

עם הזמן, תרגול זה מתרחב מעבר לפעילות היצירתית עצמה. האדם נעשה מסוגל יותר לזהות את התשוקה החיובית גם במצבי החיים היומיומיים, ולהגיב אליה בביטחון רב יותר ובפחות היסוס.

לפיכך, היצירתיות הרגשית משמשת מרחב אימון מעשי לפיתוח אחת היכולות המרכזיות של צומת רגע ההווה: היכולת לשמוע את התשוקה החיובית בבהירות, ולתרגם אותה לפעולה בעלת משמעות כל עוד ההזדמנות עדיין קיימת.

אינספור אפשרויות

אחת החוויות המשמעותיות ביותר שמציעה היצירתיות הרגשית היא הגילוי שכל רגע בהווה מכיל הרבה יותר אפשרויות מכפי שנדמה לנו בתחילה. בחיי היום-יום אנשים רבים ניגשים לקבלת החלטות כאילו קיימת תשובה נכונה אחת בלבד, שעליהם למצוא לפני שיוכלו לפעול. תפיסה זו יוצרת לעיתים קרובות היסוס, פחד מטעויות וביקורת עצמית מוגברת. היצירתיות הרגשית מציעה חוויה שונה לחלוטין.

במהלך התהליך היצירתי מגלה האדם שוב ושוב כי מאותה נקודת מוצא יכולים להתפתח אינספור כיוונים שונים. משיכת מכחול אחת יכולה להוביל לקומפוזיציות רבות. משפט אחד שנכתב עשוי לפתוח כמה רעיונות חדשים. תנועה בלתי צפויה יכולה ליצור כיוון יצירתי חדש לחלוטין. במקום לחפש את הבחירה הנכונה היחידה, לומד האדם בהדרגה כי תגובות רבות יכולות להיות מעניינות, בעלות משמעות ובעלות ערך התפתחותי.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, חוויה זו משנה מן היסוד את משמעותו של צומת רגע ההווה. הצומת אינו נתפס עוד כמקום שבו יש למצוא את ההחלטה המושלמת לפני שממשיכים הלאה. במקום זאת, הוא הופך למרחב של חקירה יצירתית, שבו כל תגובה אותנטית פותחת אפשרויות חדשות להמשך ההתפתחות. הדגש עובר מן הצורך לבחור נכון אל הנכונות להישאר מעורבים בתהליך היצירתי המתפתח.

כדי שהאדם יוכל להתחבר טוב יותר אל המסר האינטואיטיבי שמביאה עמה התשוקה החיובית ברגע ההווה, עליו לפתח תודעה פתוחה וחופשית. ככל שקיימת תחושה של אינספור אפשרויות, כך נעשה קל יותר להבחין בתשוקה המתעוררת, שתכופות "אוהבת" להופיע כהפתעה, כאילו הגיעה משום מקום.

תובנה זו מתרחבת בהדרגה גם מעבר לפעילות האמנותית אל חיי היום-יום. האדם מתחיל לגשת לאתגרים, למערכות יחסים ולהחלטות מתוך פתיחות וגמישות פסיכולוגית גדולות יותר. במקום להילכד בפחד מפני בחירה שגויה, הוא נעשה מסוגל יותר לחקור אפשרויות, ללמוד מתוך הניסיון ולהסתגל להזדמנויות חדשות ככל שהן מתגלות.

לפיכך, היצירתיות הרגשית מרחיבה לא רק את החשיבה היצירתית, אלא גם את תחושת החירות של האדם בתוך רגע ההווה. חירות זו מאפשרת לתשוקותיו החיוביות הטבעיות לבוא לידי ביטוי לעיתים קרובות יותר, ובקלות רבה יותר.

יצירתיות רגשית כאימון לחיים

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, היצירתיות הרגשית היא הרבה יותר משיטה לביטוי אמנותי. היא מהווה דרך לתרגל יכולות פסיכולוגיות החיוניות לחיי היום-יום.

כל מפגש יצירתי הופך להזדמנות לחזק את היכולת להישאר נוכחים ברגע, להפחית ביקורת עצמית מוגזמת, לשאת אי-ודאות, לבטוח בהכוונה האינטואיטיבית ולהגיב לתשוקה החיובית. יכולות אלה אינן מוגבלות לתהליך היצירתי בלבד, אלא הופכות בהדרגה לחלק בלתי נפרד מאופן חייו של האדם.

תהליך התפתחותי זה מתרחש משום שהיצירתיות הרגשית חושפת שוב ושוב את האדם לאותם אתגרים פסיכולוגיים שהוא פוגש גם מחוץ למרחב היצירה. הוא מוזמן לקבל החלטות גם כאשר אין בידו ודאות מלאה, להמשיך למרות חוסר השלמות, להתאושש משינויים בלתי צפויים ולהישאר מחויב לתהליך גם כאשר אינו יודע בדיוק לאן הוא מוביל. באמצעות תרגול חוזר הופכות החוויות הללו למוכרות יותר ופחות מאיימות מבחינה רגשית.

עם הזמן מתחיל האדם להעביר יכולות אלה גם אל תחומי חיים נוספים. הוא נעשה נכון יותר ליזום שיחות מבלי לתכנן כל פרט מראש, לקבל החלטות ללא ניתוח-יתר, לשאת עמימות בתוך מערכות יחסים ולרדוף אחר מטרות בעלות משמעות מבלי להזדקק לוודאות מלאה לגבי תוצאותיהן. הגמישות הפסיכולוגית המתפתחת באמצעות היצירתיות הרגשית נעשית זמינה יותר ויותר בכל צומת של רגע ההווה.

לפיכך, הגישה הפסיכו-קריאטיבית רואה ביצירתיות הרגשית מרחב אימון לחיים עצמם. היצירה האמנותית היא בעלת ערך, אך אינה התוצאה המרכזית של התהליך.

ההישג העמוק יותר הוא התפתחותו ההדרגתית של אדם המסוגל יותר ויותר לחיות בתוך רגע ההווה, לבטוח בתשוקה החיובית, להגיב באופן יצירתי לאי-ודאות ולהשתתף באופן מלא יותר בתהליך המתמשך של צמיחה וטרנספורמציה פסיכולוגית.

צומת רגע ההווה כמרחב יצירתי

לאורך מאמר זה הוצגה היצירתיות הרגשית כהרבה יותר משיטה יצירתית. היא מהווה תרגול פסיכו-קריאטיבי המביא את האדם שוב ושוב למפגש ישיר עם צומת רגע ההווה. במקום להסתפק בביטוי רגשי או ביצירת תוצרים אמנותיים, היצירתיות הרגשית מלמדת את האדם כיצד להישאר נוכח מבחינה פסיכולוגית, תוך שהוא מגיב לזרם המתמשך של מחשבות, רגשות, אינטואיציות ואפשרויות המתעוררים בכל רגע.

התהליך היצירתי משנה בהדרגה את מערכת היחסים של האדם עם רגע ההווה עצמו. מה שנחוה בתחילה כמצב של אי-ודאות, חוסר מבנה או אפילו איום, הופך בהדרגה למרחב של גילוי והזדמנות.

באמצעות תרגול חוזר מגלה האדם שרגע ההווה אינו חלל ריק, אלא מרחב דינמי ועשיר. הוא מכיל תנועה מתמדת של אפשרויות יצירתיות, תשוקות חיוביות, תובנות אינטואיטיביות ובחירות התפתחותיות, הממתינות להתגלות ולהתממש.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, ייתכן שזוהי אחת התרומות החשובות ביותר של היצירתיות הרגשית. היא מלמדת את האדם שצומת רגע ההווה אינו רק המקום שבו מתקבלות החלטות, אלא סביבה פסיכולוגית חיה שבה ההתפתחות מתרחשת ללא הרף.

כל תגובה אינטואיטיבית, כל בחירה יצירתית וכל נכונות לנוע קדימה למרות אי-הוודאות, תוך שמירה על מינימום ציפיות ככל האפשר, הופכות להזדמנות נוספת להשתתף באופן פעיל בתהליך ההתפתחות הזה.

לפיכך, היצירתיות הרגשית מלמדת הרבה יותר מאשר ביטוי אמנותי. היא מלמדת דרך חיים. האדם מגלה בהדרגה כיצד לפגוש את רגע ההווה מתוך פתיחות במקום מתוך שליטה, מתוך סקרנות במקום מתוך פחד, ומתוך חקירה במקום מתוך שיפוטיות.

בדרך זו הוא מחזק את יכולתו לחיות בתוך צומת רגע ההווה עצמו - המקום שבו התשוקה החיובית, היצירתיות והטרנספורמציה הפסיכולוגית נפגשות ללא הרף ומולידות אפשרויות חדשות לצמיחה.

ביבליוגרפיה

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).

Feinstein, P. (2026). *The Crossroad of the Present Moment and Excessive Self-Criticism. The Psycho-Creative Journal*, 5(3).

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

Feinstein, P. (2026). *Explore Your Creativity*. The Psycho-Creative Press.