

הדחף היצירתי באדם: נקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית על האינסטינקט השלישי

ד"ר פינקי פיינשטיין, כתב העת הפסיכו-קריאטיבי, כרך 2, מאמר 3, דצמבר
2025

תקציר

מאמר זה מציג את הדחף היצירתי כאינסטינקט שלישי ויסודי בנפש האדם, המשלים את שני הדחפים ששלטו בתיאוריה הפסיכולוגית של המאה העשרים – דחף ההישרדות והדחף המיני. הגישה הפסיכו-קריאטיבית רואה ביצירתיות לא ככישרון או כמותרות, אלא כהכרח ביולוגי-רוחני, המעוגן ביכולתו האלוהית של האדם לברוא מציאויות חדשות. דיכוי של דחף זה מוביל לקיפאון רגשי, לחרדה, לדיכאון ולהתמכרויות, ואילו ביטוי מחזיר לאדם את החיוניות, השמחה והמשמעות.

באמצעות בחינה של אמנויות אינטואיטיביות, יצירתיות רגשית ופסיכותרפיה פסיכו-קריאטיבית, המאמר מתאר כיצד הפעלת הדחף היצירתי פותחת מחדש את הזרימה הטבעית שבין הרגש לתודעה, מפחיתה ביקורת עצמית מוגזמת ומחברת מחדש את האדם אל הילד הפנימי שבו. בנוסף, נבחנים דיכוי השיטתי של היצירתיות במערכת החינוך ובתרבות, והשלכותיו הפסיכולוגיות.

לבסוף, מוצג הדחף היצירתי כאינסטינקט אבולוציוני גבוה יותר – תנועה מן ההישרדות המבוססת על פחד אל המימוש העצמי המבוסס על צמיחה. התעוררותו של דחף זה משיבה את האדם אל עקרון הטבע הבריא – הרמוניה דינמית שבה היצירה הופכת לביטוי המרכזי של איזון רגשי, חירות פנימית והתפתחות מודעת.

מבוא: הדחף החסר בתיאוריות הפסיכולוגיות

לאורך המאה העשרים נבנו מרבית תיאוריות האישיות סביב שני אינסטינקטים מרכזיים: דחף ההישרדות והדחף המיני. פרויד תיאר את ה *Trieb*-ככוח ביולוגי-פסיכולוגי הנע בין חסך לבין סיפוק, ומעצב את מכלול המוטיבציה האנושית. ממשיכיו – אדלר, יונג, מאסלו וויניקוט –

הרחיבו את המסגרת, אך המשיכו לפעול בתוך תפיסות שהדגישו הסתגלות, ביטחון והשאיפה לשלמות.

מה שנעדר כמעט לחלוטין מן התיאוריות הללו הוא תיאוריה סדורה של **הדחף ליצור** – אותו כוח פנימי המניע את האדם לא רק לשמר את הקיים או להתרבות, אלא להביא לעולם דבר חדש.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה לראות בדחף היצירתי ממד קיומי שלישי, המשלים את המיניות ואת השאיפה לשימור החיים. זהו כוח הנובע מטבעו הבורא של האדם ומשקף את יכולתה של התודעה להשתתף באופן פעיל בעיצוב המציאות עצמה. בניגוד לדחפים המכוונים להישרדות, הדחף היצירתי מכונן לצמיחה, לטרנספורמציה ולגילוי עצמי. לפיכך, הוא מסביר לא רק את התפתחותו של היחיד, אלא גם את האבולוציה המתמשכת של האנושות כולה. דיכוי הוא אחד הגורמים המרכזיים לניכור של האדם מן המהות היצירית שלו.

הדחף היצירתי ככוח חיים ראשוני

על פי ההבנה הפסיכו-קריאטיבית, היצירתיות איננה מותרות ואינה זכות השמורה לאמנים. היא תפקוד ביולוגי-רוחני חיוני. בכל הרבדים של הקיום – הגופני, הרגשי, המנטלי והרוחני – החיים מתפתחים באמצעות התחדשות מתמדת. כשם שהגוף זקוק לתנועה כדי לשמור על חיוניותו, כך גם הנפש זקוקה לזרימה יצירתית כדי לשמור על בריאותה ועל שיווי משקלה.

כפי שאומרים בעולם האקדמי – **"Publish or perish"**: פרסם או היעלם – כך גם לגבי נפש האדם: עליה ליצור, או שתלך ותדעך.

מעשה היצירה הוא נשימתה של הנפש. כאשר הוא נחסם, החיים מתכווצים. כאשר הוא מתבטא, החיים מתרחבים.

הדחף היצירתי משקף אפוא את עצם הבריאות הנפשית. סיפוקו מוליד הנאה, משמעות ושמחה, ואילו דיכוי יוצר ריקנות, חרדה וייאוש.

חלק גדול מן הסבל הרגשי המאפיין את העידן המודרני – דיכאון, חרדה והתמכרויות – ניתן לייחס לדיכוי השיטתי של היצירתיות בחברה המעדיפה קונפורמיות על פני דמיון, ותפקוד על פני השראה.

הקשר בין ביטוי יצירתי לזרימה רגשית

הפעלתו של הדחף היצירתי, ובייחוד באמצעות דרכי ביטוי אינטואיטיביות כגון ציור, כתיבה או תנועה, משמשת לא רק ערוץ לביטוי היצירתי, אלא גם נתיב ישיר לזרימה רגשית.

כאשר החשיבה והשיפוט מושעים לרגע, הרגש מוצא לעצמו ביטוי טהור.

בפסיכותרפיה הפסיכו-קריאטיבית משולבים תהליכים יצירתיים כחלק בלתי נפרד מן הטיפול, כדי לאפשר למטריצה הרגשית הבלתי מודעת לעלות אל פני השטח באמצעות צורות ביטוי ספונטניות, ולא רק באמצעות ניתוח מילולי.

כפי שהוצג במאמרים קודמים בכתב העת הפסיכו-קריאטיבי, הרגש הוא חומר הגלם הראשוני של היצירה.

לפיכך, היצירתיות היא נתיבו הטבעי של הרגש אל הטרנספורמציה. כאשר לרגשות ניתנת האפשרות לנוע באמצעות היצירה, ההרמוניה מתהווה באופן ספונטני.

ביטוי מוקדם ודיכוי שיטתי

הדחף היצירתי מתגלה במלוא עוצמתו בראשית הילדות – תקופה המאופיינת בדמיון, במשחק ובהתנסות חסרת פחד.

מצבו הטבעי של הילד הוא מצב של יצירה ספונטנית. אולם עם כניסתו למסגרות החינוך מתחיל תהליך הדרגתי של דיכוי היצירתיות.

מערכות החינוך הפורמליות מתגמלות היגיון, ציות וחשיבה ליניארית, בעוד שהדמיון והפנטזיה מאבדים בהדרגה ממעמדם.

המסר שהילד מפנים הוא: משחקיות היא ילדותית. קונפורמיות היא בגרות.

כתוצאה מכך מתרחק האדם מן הילד הפנימי שבתוכו, ומאבד בהדרגה את הקשר אל הספונטניות, האינטואיציה ויכולת ההתפעמות.

גלות פנימית זו מצמצמת את החיים הרגשיים ומשתיקה את אותו דחף שהיה יכול להוביל אותו לאורך חייו לעיסוקים, למערכות יחסים ולדרכי התפתחות התואמים את תשוקתו האמיתית.

אילו הדחף היצירתי היה נשאר פעיל לאורך השנים, הוא היה ממשיך לכוון את האדם באופן טבעי אל פעילויות התואמות את תשוקתו ואת מסלול ההתפתחות הייחודי שלו.

התפתחותה של חרדת היצירתיות

דיכוי של הדחף היצירתי מופנם בהדרגה והופך לביקורת עצמית מוגזמת –שומר הסף הפנימי, המזכיר בתפקידו את הסופר-אגו של פרויד.

הקול הביקורתי משקף את השיפוט החיצוני ואוסר על ביטוי אותנטי. עם הזמן מתפתח מכך מבנה רגשי רחב יותר:

חרדת יצירתיות. זהו הפחד מחדשנות. הפחד מטעויות. הפחד מחשיפה. ולעיתים אף הפחד מהצלחה. חרדה זו מתפקדת כמנגנון הגנה מתוחכם, השומר את האדם בתוך אזורי הביטחון הרגשיים שלו ומונע מן הנפש להתרחב באופן טבעי.

במהותה, זוהי חרדה מפני החופש ומפני החיוניות של האדם עצמו. ככל שפחד זה מתחזק, כך הולך האדם ומתרחק מן המקור הפנימי של ההשראה, המשחק והיצירה.

עונג, זרימה ושחרור הדחף

כמו שאר הדחפים היסודיים, גם הדחף היצירתי קשור לעונג. אולם אין זה רק עונג הנובע מהפחתת מתח, אלא עונג הנובע מהתרחבות האנרגיה.

כאשר היצירה מתרחשת בחופשיות, כאשר האינטואיציה פוגשת אומץ והביטוי זורם ללא צנזורה, מתעוררת תחושת חיוניות עמוקה.

במצב של זרימה יצירתית האדם חש מאוחד עם תנועת החיים, מחובר לכוח הטבעי המחולל שינוי, יופי והתחדשות.

ככל שהקשר אל הדחף היצירתי מתחזק, כך מתהדק גם החיבור בין האדם הבוגר לבין הילד הפנימי שבו, ואחיזתם של הפחד ושל הביקורת העצמית הולכת ונחלשת.

במצב זה, היצירה אינה רק פעולה. היא התעוררות. היא אינה רק ייצור של דבר חדש. היא תהליך מתמשך של **התהוות**.

כלים פסיכו-קריאטיביים לעוררות הדחף היצירתי

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה מגוון שיטות שמטרתן לעורר מחדש את הדחף היצירתי הרדום.

פסיכותרפיה פסיכו-קריאטיבית

הפסיכותרפיה הפסיכו-קריאטיבית משלבת חקירה רגשית עם כתיבה אינטואיטיבית ויצירה ספונטנית, ובכך מאפשרת לדחף היצירתי לעלות באופן טבעי במהלך התהליך הטיפולי.

במקום להסתפק בהבנה שכלית של הקשיים, הטיפול מזמין את האדם ליצור אותם מחדש, לבטא אותם ולבצע בהם טרנספורמציה. בדרך זו מתאפשר לדחף היצירתי לשוב ולתפוס את מקומו הטבעי כמנוע של שינוי, צמיחה והתפתחות.

יצירתיות רגשית

יצירתיות רגשית היא תרגול של יצירה ספונטנית ללא תכנון מוקדם, ללא השוואה וללא מטרות אסתטיות.

היא כוללת ציור אינטואיטיבי, כתיבה אינטואיטיבית, ריקוד חופשי, סיפור סיפורים מאולתר וצורות נוספות של ביטוי זורם.

מטרתה אינה ליצור יצירת אמנות, אלא לחבר מחדש בין הרגש, הדמיון והביטוי.

באמצעות תרגול עקבי של יצירתיות רגשית, האדם מגלה מחדש שהיצירתיות אינה פעולה יוצאת דופן, אלא דרך טבעית שבה הנפש חושבת, מרגישה ומתפתחת.

טרנספורמציה רגשית

הטרנספורמציה הרגשית היא שיטת אימון עצמי, הממירה קיפאון רגשי לביטוי יצירתי.

באמצעות שילוב של חשיפה עצמית, הפחתת ביקורת עצמית מוגזמת, חיזוק האהבה העצמית, העצמת התשוקה הטבעית והזמנה לפעולה מיידית, מתבצע המעבר מן ההוויה אל העשייה.

כך הופך הרגש ממקור של תקיעות לחומר גלם של יצירה.

תרגול אהבה עצמית

אהבה עצמית יוצרת מערכת יחסים מיטיבה עם האדם היוצר שבתוכנו.

באמצעות שגרת חיים של דאגה עצמית, תשומת לב, שימוש גובר במילים אוהבות ומעצימות, אמירתן בקול רם ובשקט, חיוך אל עצמנו במראה ובחירה עקבית בהחלטות המקדמות את טובתנו, נחלשת אחיזתה של הביקורת העצמית המוגזמת.

בהדרגה האדם חש בטוח יותר לבטא את עצמו, ליצור בחופשיות ולהיות שבע רצון מן הקיים ברגע הזה.

כל הכלים הללו נשענים על עיקרון משותף אחד:

יצירת מרחב פנימי בטוח, מעודד, אינטואיטיבי, בלתי שיפוטי ומבוסס רגש, שבו היצירתיות הטבעית יכולה לשוב ולזרום.

המשמעויות הטיפוליות: ממודל של שיחה בלבד אל זרימה רגשית רב-ערוצית

מרבית הגישות הפסיכו-תרפויטיות נשענות במידה רבה על עיבוד מילולי.

אף שלעבודה מילולית יש ערך רב, היא אינה מסוגלת לבדה להגיע לעומק ולעוצמת הטרנספורמציה הרגשית המתאפשרים באמצעות ביטוי יצירתי, במסגרת הפסיכו-קריאטיבית המשלבת בין חופש לבין גבולות.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה להרחיב את הטיפול אל תהליכים רב-ערוציים, המשלבים:

- רגש.
- אינטואיציה.
- דמיון.
- ביטוי.
- פעולה סמלית.
- מעורבות חושית.

גישה זו:

- מקצרת את משך הטיפול.
- מעמיקה את השחרור הרגשי.
- מפחיתה את ההישענות על מגננוני הגנה קוגניטיביים.
- מגבירה את מעורבותו של המטופל.
- מעצימה את האינטואיציה של המטפל.
- מחזקת את הברית הטיפולית.

במסגרת זו, היצירתיות אינה תוספת לטיפול. היא הופכת לאחד ממרכיביו המרכזיים.

לקראת פסיכולוגיה וחינוך ממוקדי יצירתיות

אם אכן היצירתיות הטבעית היא אינסטינקט ראשוני, הרי שגם הפסיכולוגיה וגם החינוך נדרשים להשתנות.

בפסיכולוגיה:

הטיפול אמור לעבור מהתמקדות בהפחתת סימפטומים אל הפעלה מחודשת של היצירתיות. בריאות נפשית אמורה להימדד לא רק לפי מידת הירידה במצוקה, אלא גם לפי רמת החיוניות, הזרימה והביטוי היצירתי של האדם.

הערכת רמת נוכחותה של היצירתיות הטבעית אמורה להפוך לחלק מרכזי בתהליך ההערכה והאבחון הפסיכולוגי.

בחינוך:

בתי הספר אמורים לטפח את הדמיון במקום לדכא אותו.

ילדים אמורים ללמוד באמצעות חקירה לא פחות משהם לומדים באמצעות לוגיקה.

יש לראות ביצירתיות זכות התפתחותית בסיסית ונושא מרכזי שיש לטפח, לחקור ולשלב בכל תחומי הלמידה.

מקוריות וייחודיות אינן אמורות להישאר רק "רעיונות יפים", אלא להפוך ליעדים חינוכיים מרכזיים, הנשענים על הפעלתה של היצירתיות הטבעית.

בחברה:

קהילות אמורות להעריך מקוריות, סקרנות ואותנטיות רגשית.

נורמות חברתיות צריכות להגן על חירות היצירה, ואף לאפשר לעצמן להשתנות ולהתרחב, כך שיפחיתו את הפחד מפני "אי-נורמליות".

על החברה להכיר בכך שהמקוריות והביטוי היצירתי האותנטי של כל אדם אינם איום על יציבותה, אלא דרך בריאה להעצים את רווחתם של חבריה ואת יכולתם להעניק את מיטב תרומתם לאחרים.

שינוי פרדיגמטי כזה יחזיר את הפסיכולוגיה ואת החינוך להתיישר עם טבעו הבריא של האדם, במקום עם ההתניות התרבותיות שהתרחקו ממנו.

הדחף היצירתי כדחף גבוה: מן ההישרדות אל המימוש

הדחף היצירתי מייצג אינסטינקט אבולוציוני גבוה יותר – אנרגיה שאינה נובעת מפחד מפני אובדן, אלא מאמון בפוטנציאל שטרם התממש.

בעוד שהדחפים הנמוכים יותר מבקשים לשמר את הקיים, הדחף היצירתי מבקש להעניק קיום למה שעדיין איננו קיים.

זהו המעבר מן ההיאחזות אל היצירה. מן ההישרדות אל המימוש. מן התודעה ההישרדותית אל תודעת ההתפתחות.

האדם המונחה על ידי הדחף היצירתי אינו נשלט עוד בעיקר על ידי כללי הפחד, ההשוואה או הקונפורמיות. הוא מתחיל להקשיב לקול פנימי עמוק יותר – קול של אמת, סקרנות ותשוקה חיובית.

היענות לדחף היצירתי היא מעשה של אומץ קיומי. זוהי נאמנות למקור הפנימי של האדם, גם כאשר אין כל ערובה לתוצאה. זהו מעבר מפעולה מתוך פחד אל פעולה מתוך השראה.

במצב זה האדם אינו רק מגיב למציאות. הוא משתתף ביצירתה. הוא יוצר את עצמו מחדש, ובו בזמן תורם לעיצוב העולם שסביבו.

סיכום: לידתו מחדש של האדם היוצר

הגישה הפסיכו-קריאטיבית רואה באדם לא יוצר הישרדותי בלבד, אלא בראש ובראשונה יוצר יוצר.

שחרורו של הדחף היצירתי מסמן את חזרתו של האדם אל עקרון הטבע הבריא, אותה תנועה פנימית שבאמצעותה החיים שבים ובוראים את עצמם ללא הרף.

הדחף היצירתי הוא הרבה יותר ממנגנון פסיכולוגי. הוא ביטוי של תודעה מתפתחת. הוא תנועה מקודשת מן הפחד אל החופש. מן ההרגל אל ההשראה.

כאשר האדם מעורר מחדש את הדחף הזה, הוא שב ומגלה את שפתה של נשמתו – את הדיאלוג הפנימי שבין הדמיון, הרגש, המשחק והיצירה.

באמצעות כלים פסיכו-קריאטיביים כגון ציור אינטואיטיבי, טרנספורמציה רגשית ואהבה עצמית, התעוררות זו הופכת בו-זמנית לתהליך טיפולי ולמסע רוחני.

להעיר את הדחף היצירתי פירושו להיוולד מחדש. לא רק כאמן. אלא כיוצר חי של חיינו.

ביבליוגרפיה

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. (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. (2025). *The Healthy Nature Principle: Where Spiritual and Emotional Get Together*. *The Psycho-Creative Journal*, 1(7).

Feinstein, P. (2025). *The Therapeutic Value of Natural Creativity*. *The Psycho-Creative Journal*, 2(2).

Feinstein, P. (2019). *Self-Love: The Highest Commitment*. Tel Aviv: The Psycho-Creative Institute.

Feinstein, P. (2021). *Intuitive Painting in Home*. Tel Aviv: The Psycho-Creative Institute.

Feinstein, P. (2022). *Emotional Transformation*. Tel Aviv: The Psycho-Creative Institute.

Freud, S. (1915). *Instincts and Their Vicissitudes*. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 14). London: Hogarth Press.

Adler, A. (1933). *The Practice and Theory of Individual Psychology*. London: Routledge.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.

Fromm, E. (1956). *The Art of Loving*. New York: Harper & Brothers.

Jung, C. G. (1966). *The Spirit in Man, Art and Literature*. Princeton University Press.

Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. London: Tavistock.

Cameron, J. (1992). *The Artist's Way*. New York: Tarcher/Putnam.

May, R. (1975). *The Courage to Create*. New York: W. W. Norton.