

התמכרות לבעיות:

נקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית

ד"ר פינקי פיינשטיין, המכון הפסיכו-קריאטיבי, כרך 1, מאמר 5, 2025

תקציר

התמכרות לבעיות היא דפוס פסיכו-רגשי שבו האדם נקשר באופן בלתי מודע לקשיים חוזרים, הגורמים לנזק, לסבל או לשיתוק. הגישה הפסיכו-קריאטיבית מפרשת בעיות חוזרות אלה כהתמכרויות רגשיות – מצבים שבהם האנרגיה הרגשית נלכדת במעגלים המזינים את עצמם, מחקים תנועה אך חוסמים צמיחה אמיתית. בניגוד למודלים מסורתיים, הרואים בבעיות מצבים שיש לפתור, הגישה הפסיכו-קריאטיבית מתייחסת אליהן כאנרגיה יצירתית שנותבה לכיוון שגוי – חומר גלם רגשי הממתין לטרנספורמציה.

בהתבסס על עקרונות הספר **להחלים באמצעות אהבה** ועל העמוד החמישי של המקדש הפסיכו-קריאטיבי, מאמר זה בוחן כיצד רגשות אנושיים, כאשר אינם מקבלים אפשרות לזרום באמצעות ביטוי יצירתי וספונטני, פונים פנימה ויוצרים מעגלי התמכרות. המאמר מציג כלים מרכזיים של הגישה הפסיכו-קריאטיבית להחלמה, ובהם ההבחנה בין עונג חלקי לעונג מלא, הפחתת ביקורת עצמית מוגזמת ופחד, ותרגול של יצירתיות רגשית כאמצעי לניתוב אנרגיה תקועה לעבר ריפוי ופעולה.

המאמר מסכם כי החלמה מהתמכרות לבעיות אינה מושגת באמצעות דיכוי, אלא באמצעות הכוונה מחדש של האנרגיה הרגשית. מדובר במעבר מהתמסרות לסבל חוזר אל טיפוחו של **הטבע הבריא**, מכלול היכולות היצירתיות והאוהבות הטבועות בכל אדם מלידה. כאשר האנרגיה שהושקעה בעבר בבעיות מושקעת מחדש באהבה עצמית, ביצירתיות ובתרגול חיובי, ההתמכרות מאבדת את יסודותיה והאדם שב למצב טבעי של חיוניות, חוסן וחופש פסיכו-קריאטיבי.

מבוא

התמכרות היא מצב שבו האדם אינו מסוגל להפסיק הרגל הגורם לו נזק, כאב, סבל או פגיעה. הדרך הפסיכו-קריאטיבית מיישמת הגדרה זו גם להבנתן של בעיות מתמשכות, וטוענת כי

רבות מהן מתפקדות למעשה כמצבי התמכרות, ולכן דורשות התייחסות טיפולית התואמת את מהותן.

בני אדם נאבקים בבעיותיהם מאז ומתמיד. אולם מעבר לקשיים עצמם מסתרת תופעה עדינה יותר: ההיקשרות אליהם. אנשים רבים מגלים שקשה להם באופן מפתיע להיפרד מדאגות כרוניות, מקונפליקטים פנימיים או מדפוסי חיים החוזרים על עצמם, גם כאשר הם גורמים להם כאב. מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, אין זו רק שגרה או חולשת אופי, אלא תלות רגשית מובנית – התמכרות לבעיות.

בניגוד להתמכרויות המוכרות, הקשורות לחומרים או להתנהגויות, ההתמכרות לבעיות מסתרת לעין כול. היא מתחפשת לאחריות, למוסריות או לדאגה עניינית, אך ממלאת את אותו תפקיד שממלאת כל התמכרות אחרת: ויסות רגשי, יצירת זהות ותחושת היכרות, בהיעדרה של אהבה. האדם חוזר שוב ושוב אל אותה בעיה משום שהיא מעניקה לו תחושת המשכיות, צפיות ואף אשליה מעוותת של ביטחון ושליטה.

ההבנה הפסיכו-קריאטיבית מגדירה מחדש דינמיקה זו לא כפתולוגיה אלא כניתוב שגוי של כוח היצירה. האנרגיה המושקעת בתחזוקת הבעיה היא בדיוק אותה אנרגיה, שכאשר היא משתחררת, יכולה להפוך לכוח של טרנספורמציה, יצירה, שינוי, ריפוי וצמיחה. לכן, כל מקום שבו האדם תקוע מייצג לא רק סבל אלא גם פוטנציאל – מאגר סמוי של חיוניות יצירתית הממתין להתגלות מחדש.

המסגרת הפסיכו-קריאטיבית של ההתמכרות לבעיות

המודל הפסיכו-קריאטיבי רואה את התודעה האנושית כמערכת דינמית של יחסי גומלין בין אנרגיה רגשית לבין כוונה יצירתית. על פי גישה זו, רגשות הם **חומרי הגלם של היצירה**, והדרך הטבעית והבריאה שלהם לזרום היא באמצעות ביטוי יצירתי וספונטני. משמעות הדבר היא שביטוי רגשי מילולי בלבד אינו מסוגל להכיל את מלוא העוצמה הרגשית, משום שהשפה הלוגית ומבניה לעולם אינם יכולים להתאים באופן מלא לתנועתו האמיתית של הרגש.

כאשר רגשות אינם מורשים לזרום ולהתבטא בדרך המתאימה להם באמת, הם פונים פנימה ונקשרים לדפוסים חוזרים. דפוסים אלה – דרמות אישיות, קונפליקטים במערכות יחסים או סיפורים של אשמה עצמית – הופכים למעין מערכות אקולוגיות רגשיות הממחזרות שוב ושוב אנרגיה שלא עובדה.

מנקודת מבט זו, ההתמכרות לבעיות נוצרת מתוך ניסיונה של הנפש לשמר תחושת תנועה, אך בצורה מעוותת. במקום לנתב את העוצמה הרגשית אל עבר יצירה, האדם חוזר שוב ושוב על אותו תסריט מוכר של תסכול, תקיעות או קורבנות. החזרתיות הזאת מעניקה סיפוק מעוות: היא יוצרת תחושה של פעילות, של חיים ושל משמעות, אף שלמעשה היא שואבת את החיוניות.

בספר **להחלים באמצעות אהבה** מתואר מנגנון זה כ"מעגל הרגשי של אי-אהבה", שבו האדם מזין באופן בלתי מודע את אותם דפוסים היוצרים את סבלו. הפתרון איננו להילחם במעגל, אלא להסיט את הזרם הרגשי – להפנות את אותה אנרגיה שמקיימת את הבעיה אל אנרגיה המטפחת ריפוי, למידה וצמיחה יצירתית.

ההיגיון הרגשי של ההתמכרות

כדי להבין התמכרות לבעיות יש להבין תחילה את ההיגיון הרגשי שעליו היא נשענת. כל התמכרות מעניקה צורה כלשהי של עונג או הקלה, גם אם הם חלקיים בלבד. במקרה של התמכרות לבעיות, ה"עונג" מתבטא בתחושת ההיכרות, בדרמה ובתחושת החשיבות העצמית הנוצרות מתוך העיסוק המתמיד בקושי. האדם מרגיש חי בזמן שהוא נאבק, מגדיר את עצמו באמצעות מכשוליו ומקבל אישור לקיומו דרך כאבו.

דינמיקה זו איננה בחירה מודעת. היא מתפתחת כמנגנון הגנה רגשי מפני רגשות עמוקים ופגיעים יותר, כגון פחד, נטישה או ריקנות פנימית. הבעיה עצמה הופכת למגן: כל עוד האדם עסוק במאבק בה, הוא אינו נדרש לפגוש את הפצע העמוק יותר המצוי מתחתיה. במובן זה, ההתמכרות לבעיות פועלת כמנגנון הסחה, שמטרתו להימנע ממפגש ישיר עם הפגיעות הרגשית.

במובן זה ניתן לראות בהתמכרות לבעיות גם חלק ממערך מנגנוני ההגנה של האגו, הכולל מרכיבים מודעים ובלתי מודעים כאחד.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, מנגנון הגנה זה שירת בעבר מטרה הישרדותית, אולם עם הזמן הוא נעשה הרסני כלפי האדם עצמו. האנרגיה שנועדה לריפוי נצרכת בשימור האשליה. הטרנספורמציה מתחילה כאשר האדם מבין שהבעיה איננה האויב האמיתי. היא רק תחליף, סמל לאמת רגשית שלא עובדה – כלומר, התמכרות.

עונג חלקי ואשליית הסיפוק

בליבה של כל התמכרות, ובכלל זה ההתמכרות לבעיות, נמצא מה שמכונה בספר **להחלים באמצעות אהבה עונג חלקי** – צורת סיפוק חלופית המרגיעה את פני השטח אך מותירה את הרעב העמוק ללא מענה.

העונג החלקי הוא אותה נחמה רגעית הנוצרת מתוך העיסוק בבעיה מוכרת: ההתלהטות של הדרמה, תחושת החשיבות העצמית ואשליית השליטה. הוא מספק גירוי, אך לא הזנה; פעילות, אך לא צמיחה. כל מחזור של התמכרות לבעיות מעניק הקלה רגעית, אשר אחריה מגיעים שוב הריקנות והכמיהה המחודשת. האדם מרגיש לרגע "חי" בתוך הסערה, אך כאשר השקט חוזר, הוא נותר מרוקן.

לעומת זאת, **עונג מלא** נובע מהלימה עם הטבע הבריא, מרגעים של חיבור אמיתי, אהבה וזרימה יצירתית, אשר ממשיכים להזין את האדם גם לאחר שהסתיימו. העונג המלא מספק את הרעב המקורי למשמעות, לשייכות ולחיוניות, בעוד שהעונג החלקי רק מחקה אותו.

הדרך הפסיכו-קריאטיבית מזמינה את האדם להבחין בין שני סוגי העונג הללו. היא מלמדת כי ניתן לנתב מחדש את האנרגיה שהושקעה בבעיות חוזרות אל פעולות היוצרות עונג מלא – יצירה, נתינה, למידה וביטוי רגשי אותנטי. המעבר מעונג חלקי לעונג מלא הוא תחילתו של השחרור. זהו הרגע שבו הנפש מפסיקה להזין את עצמה בתחליפים ומתחילה לטעום את העושר של החיים האמיתיים.

תפקידה של הביקורת העצמית המוגזמת והפחד

בשורשה של כל התמכרות לבעיות ניצבת הביקורת העצמית המוגזמת – אותו קול פנימי המשכנע את האדם שחופש אינו אפשרי עבורו. המבקר הפנימי לוחש: "אתה גרמת לזה", "אתה חייב לתקן את זה", או "לעולם לא תשתנה". השיפוט המתמשך הזה כובל את האנרגיה הרגשית אל אשמה ובושה, ומקפיא אותה לכדי שיתוק.

הפרדוקס הרגשי הוא שהאמירות הללו והאווירה הביקורתית שהן יוצרות אינן מסייעות כלל לפתרון הבעיה ואינן בונות מוטיבציה אמיתית לשינוי. להפך, הן מעמיקות עוד יותר את ההתמכרות ואת תחושת חוסר האונים.

הפחד מעצים את השיתוק הזה. האדם מתחיל לחשוש מן השאלה מי יהיה ללא הבעיה: במה יעסקו מחשבותיי? מה יעניק לי תחושת זהות? המרחב הלא-מוכר שמעבר לבעיה נחוה

כמפחיד. משום כך הנפש נאחזת בבעיה כבחבר ותיק ומוכר, במקום לפגוש את הדף הריק של האפשרויות החדשות. כך הופכת בעיה כרונית להתמכרות של ממש, או לכל הפחות ממלאת את כל תפקידיה של התמכרות.

בעבודה הפסיכו-קריאטיבית, פעולת השחרור הראשונה היא ריכוך המבקר הפנימי והכנסת אהבה אל תוך מרחב הפחד. ככל שקול השיפוט נחלש, מתפנה מקום לסקרנות, ליצירתיות ולגילוי. האדם מתחיל להתייחס אל הבעיה לא כאל פסק דין אלא כאל דיאלוג. באמצעות אהבה ומודעות, מה שהיה בעבר מעגל סגור הופך לתהליך חי של חקירה וטרנספורמציה.

האנרגיה הרגשית והפוטנציאל היצירתי של הבעיות

כל בעיה נושאת בתוכה מאגר של אנרגיה רגשית. ככל שהאדם מתנגד לה יותר או מדחיק אותה, כך היא נעשית עוצמתית יותר. משום כך, הטרנספורמציה הרגשית מתחילה בהכרה פשוטה אך מהותית: האנרגיה הזאת איננה הרסנית; היא חומר גלם.

השיטה הפסיכו-קריאטיבית מעודדת מפגש ישיר עם האנרגיה הרגשית באמצעות כלים יצירתיים כגון ציור אינטואיטיבי, כתיבה, תנועה או דיאלוג. פעולות ביטוי אלה ממירות אנרגיה כלואה לתנועה. כאשר האדם מוציא החוצה את מה שהיה כלוא בתוכו, הוא חווה הקלה, בהירות וחופש. הבעיה מתחילה להתמוסס, לא מפני שנפתרה באמצעות ניתוח שכלי, אלא משום שהמטען הרגשי שהחזיק אותה השתחרר.

ניתוב יצירתי מחודש זה איננו בריחה מן המציאות, אלא אינטגרציה עמוקה יותר שלה. כאשר האדם הופך את האנרגיה של הבעיה לצורה סמלית או אמנותית, הוא מתחבר מחדש אל **הטבע הבריא** – אותה מערכת פנימית של חיוניות, איזון והרמוניה השואפת תמיד לצמיחה. כך הופכת הבעיה עצמה לשער אל התחדשות פנימית.

החלמה פסיכו-קריאטיבית: מהתמכרות לבעיות אל חופש

רגשי

החלמה מהתמכרות לבעיות היא תהליך של הכוונה מחדש, ולא של דיכוי. התלות הרגשית שהייתה קשורה בעבר לקושי עוברת בהדרגה אל **התמכרויות חיוביות** – תרגולים מסורים המטפחים את החיים במקום לרוקן אותם.

הדרך הפסיכו-קריאטיבית מציעה תהליך החלמה בן שבעה שלבים:

1. **מודעות** – הכרה במערכת היחסים ההתמכרותית עם הבעיות.
2. **למידה** – הבנת מנגנוני ההתמכרות לבעיות והיכרות עם הכלים הרגשיים והמעשיים להחלמה.
3. **חמלה** – החלפת הביקורת העצמית בהבנה אוהבת.
4. **תיעוד ומעקב** – חשיפת אופייה ומעורבותה של ההתמכרות כדי לצמצם את ההכחשה ולהגביר את האחריות האישית.
5. **הפחתה יצירתית של ההתמכרות** – אימוץ אסטרטגיות מעשיות להפחתת הדפוסים ההתמכרותיים.
6. **יצירתיות רגשית** – ניתוב האנרגיה הרגשית ליצירה ספונטנית, המזינה את אותם חסכים רגשיים שעליהם נשענה ההתמכרות.
7. **חתימה לעונג מלא** – לימוד מהותו של העונג המלא והדרכים הפשוטות לחוות אותו במקום העונג החלקי שמציעה ההתמכרות.
8. **מחויבות** – יצירת מקצבים חדשים של תרגול המחזקים את השינוי לאורך זמן.

תהליך זה אינו דורש שלמות. הוא מעניק ערך גבוה יותר לנכונות ולהתמדה מאשר להישגים. כל צעד קטן של מודעות מפרק חוליה נוספת בשרשרת ההתמכרות וממחיש כי טרנספורמציה איננה אירוע חד-פעמי, אלא מקצב חיים ההולך ומתחזק באמצעות חזרה, אהבה והתמדה.

התמכרות חיובית וריפוי באמצעות התמסרות

המושג הפסיכו-קריאטיבי **התמכרות חיובית** מגדיר מחדש את הצורך האנושי בחזרתיות ככלי להתפתחות. הנפש אינה מבקשת הרס; היא מבקשת התמסרות. כאשר הדחף ההתמכרותי מופנה אל טקסים מרפאים, אל ציור, מדיטציה, דיאלוג רגשי או מעשי חסד, הוא הופך מכוח שוחק לכוח מחיה.

לפיכך, התמכרות חיובית היא תהליך מודע של תכנות מחדש של התשוקה. היא רותמת את אותה עוצמה שפעם הייתה קשורה לכאב, ומכוונת אותה אל יצירתיות, למידה והתפתחות רוחנית. התמסרות זו מייצבת את הנפש ומעניקה לה המשכיות ללא צורך בסבל. בספר **להחלים באמצעות אהבה** מתואר תהליך זה כ"אימון הלב להיזון מאהבה במקום מפחד".

עם הזמן יוצרות ההתמכרויות החיוביות מעגלים רגשיים חדשים: אמון עצמי מחליף חרדה, משחקיות מחליפה מתח, והכרת תודה מחליפה תחושת מחסור. האדם לומד לחיות לא מתוך בריחה מן הכאב, אלא מתוך היכולת להפוך אותו לחיבור. במובן זה, החלמה איננה הימנעות מקשיים, אלא שליטה מודעת באנרגיה.

ראוי להוסיף כי המונח "התמכרות חיובית" איננו מדויק מבחינה מושגית. על פי ההגדרה, התמכרות היא הרגל הגורם לנזק או לפגיעה, בעוד שהתמסרות מאוזנת לתרגולים מיטיבים אינה גורמת נזק כלל. השימוש במונח זה נועד להדגיש רעיון חשוב: ללא התמסרות עמוקה וללא תרגול חיובי מתמשך, כמעט יומיומי, המזכיר בעוצמתו את אופייה של התמכרות, הסיכוי להחלמה עמוקה ומתמשכת קטן משמעותית.

חזרה אל הטבע הבריא: מטרתה האמיתית של ההחלמה הפסיכו-קריאטיבית

בליבה של ההחלמה הפסיכו-קריאטיבית ניצבת החזרה אל מה שד"ר פינקי פיינשטיין מכנה **הטבע הבריא** –מכלול היכולות המולדות, המקוריות והאלוהיות שאיתן נולד כל אדם. התמכרות, בין אם היא לחומרים, לדפוסים או לבעיות, איננה רק ביטוי לחולשה, אלא בעיקר סימן להתנתקות ממקור החיוניות הפנימי.

הטבע הבריא מכיל בתוכו את היכולות הטבעיות לאהוב, ליצור, לשחק, לרפא, לדמיין ולהפוך כאב לחוכמה. כאשר יכולות אלה מוזנחות, הנפש מחפשת להן תחליפים. אנרגיה רגשית שאינה באה לידי ביטוי אינה נעלמת; היא זורמת אל דפוסים חוזרים ובלתי בריאים, ויוצרת את צלם של אותם כוחות שנועדו מלכתחילה להביא אור.

לפיכך, ההחלמה איננה מסתכמת רק בריסון או בהימנעות מהרגלים מזיקים. היא עוסקת בהפניית האנרגיה אל טיפוחם של הרגלים בריאים. כפי שמודגש בספר **להחלים באמצעות אהבה**, התהליך כולל שתי תנועות המתרחשות במקביל: מצד אחד, החלשת אחיזתו של הדפוס ההתמכרותי; ומן הצד האחר, טיפוח מודע של אהבה, אופטימיות, יצירתיות, אומץ ושמחה. השילוב בין שתי התנועות הללו הופך את ההחלמה לאמנות חיים ולא למעשה של שליטה בלבד. הוא מסיט את מוקד תשומת הלב מן הבעיה אל עבר פריחתו של הפוטנציאל האנושי.

במובן זה, הטבע הבריא הוא גם היעד וגם הדרך. הוא מהווה תחליף מלא למנגנון ההתמכרות – מערכת חיה של תשוקות חיוביות, המתחדשת ללא הרף באמצעות יצירה וצמיחה. לאור תפיסה זו, כל צעד של ריפוי הוא גם מעשה של היזכרות: חזרה אל מקור החיוניות שהיה קיים באדם מאז ומתמיד.

כאשר האדם מטפח את הטבע הבריא שלו מדי יום, הצורך בהתמכרות הולך ודועך באופן טבעי. לא משום שהודחק, אלא משום שחווית החיים נעשתה מלאה יותר. האדם נעשה חי

יותר, יצירתי יותר ומחובר יותר, עד שאינו זקוק עוד להזין את הצל. זוהי מהותה של החירות הפסיכו-קריאטיבית.

סיכום

ההבנה הפסיכו-קריאטיבית של ההתמכרות לבעיות מגדירה מחדש את אחד ממאבקי השכיחים ביותר של האדם – התלות הרגשית בקושי עצמו. בעיות אינן רק מכשולים שיש להתגבר עליהם, אלא גם מראות המשקפות אנרגיה שטרם עברה טרנספורמציה, סימנים לכך שאהבה, יצירתיות או אומץ הוזנחו. בכל בעיה חוזרת מסתתר רכיב התמכרותי, המתקיים באמצעות עונג חלקי, פחד וביקורת עצמית, אך באותה מידה גם טמון בו פוטנציאל לריפוי וליצירה.

ההחלמה מתחילה כאשר המודעות ממירה את ההכחשה בסקרנות. באמצעות התבוננות מלאת חמלה, ביטוי יצירתי והכוונה מחדשת של האנרגיה, האדם לומד להפוך את אותה אנרגיה רגשית שבעבר הזינה את ההתמכרות לכוח של טרנספורמציה. המודל הפסיכו-קריאטיבי מציע תהליך בן שבעה שלבים, המחליף דיכוי בביטוי, ביקורת בחמלה וקיפאון בזרימה יצירתית.

בסופו של דבר, מסע ההחלמה הפסיכו-קריאטיבי מוביל את האדם הביתה – אל הטבע הבריא, מקור האהבה, הדמיון והשמחה שבתוכו. במרחב זה החיים אינם סובבים עוד סביב הימנעות מכאב, אלא סביב טיפוח החיוניות. מעגל ההתמכרות מתמוסס לא באמצעות כוח או כפייה, אלא באמצעות מלאות. כאשר ההתמסרות עוברת מן הבעיה אל התרגול של אהבה עצמית, יצירתיות וטרנספורמציה רגשית, הנפש שבה אל האיזון הטבעי שלה. כך הופכת ההתמכרות לבעיות ממעגל אינסופי של סבל לגשר אל התעוררות – הזמנה לחיים של אותנטיות, משמעות וחופש פנימי.

ביבליוגרפיה

Feinstein, P. (2025). *Heal with Love*. The Psycho-Creative Institute, Tel-Aviv.

Feinstein, P. (2025). *Self-Love: The Highest Commitment*. *The Psycho-Creative Journal*, Vol. 1.

Feinstein, P. (2025). *Excessive Self-Criticism as an Inner Saboteur*. *The Psycho-Creative Journal*, Vol. 1.

Feinstein, P. (2025). *Emotional Creativity: The Art of Feeling and Creation*. *The Psycho-Creative Journal*, Vol. 1.

Cameron, J. (1992). *The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity*. Tarcher/Putnam.

Glasser, W. (1976). *Positive Addiction*. Harper & Row.

Maté, G. (2008). *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. Knopf Canada.

Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. HarperCollins.

Frankl, V. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.