

מחשבות טורדניות כעדות ליצירתיות טבעית

חסומה

ד"ר פינקי פיינשטיין, המכון הפסיכו-קריאטיבי, כרך 2, מאמר 4, דצמבר
2025

תקציר

מאמר זה מציע פרשנות פסיכו-קריאטיבית חדשה למחשבות טורדניות, הרואה בהן לא רק הפרעה פתולוגית, אלא עדות ליצירתיות טבעית שנחסמה. בעוד שהחשיבה הפסיכואנליטית הקלאסית פירשה מחשבות טורדניות כמנגנון הגנה מפני דחפים אינסטינקטיביים, ובעיקר דחפים מיניים ותוקפניים, מאמר זה טוען כי במקרים רבים מחשבות טורדניות נובעות דווקא מפחד מפני חופש רגשי, ספונטניות ואינדיבידואליות. בניגוד למודלים הפסיכיאטריים המסורתיים, השואפים בעיקר להעלים את הסימפטומים הטורדניים, נקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית מזהה בתוך המחשבות הטורדניות אנרגיה נפשית טבעית המבקשת ביטוי יצירתי-רגשי. כאשר אנרגיה זו נחסמת ואינה יכולה לזרום אל הדחף היצירתי, היא נלכדת ויוצרת מעגלים סגורים של מחשבות וחרדה.

באמצעות כלים פסיכו-קריאטיביים כגון אהבה עצמית, הפחתת ביקורת עצמית מוגזמת, יצירתיות רגשית, טרנספורמציה רגשית ואימון פסיכו-קריאטיבי, המאמר מתאר כיצד ניתן לשחרר את היצירתיות הטבעית החסומה באמצעות ביטוי אינטואיטיבי ומתן רשות לרגש. המחשבות הטורדניות מוגדרות מחדש כתנועה מתוסכלת של חיוניות פנימית, הזקוקה לכיוון, לחום ולערוצי ביטוי יצירתיים, ולא לפחד או לדיכוי. שינוי תפיסתי זה נושא עמו השלכות טיפוליות משמעותיות, המאתגרות את הגישות הפסיכיאטריות המקובלות ומציעות הבנה חמלתית, מעצימה ומקדמת צמיחה של העולם הטורדני.

מבוא: מחשבות טורדניות כתופעה פסיכולוגית שלא הובנה

במלואה

התיאוריה הפסיכואנליטית של המאה העשרים תיארה מחשבות טורדניות בעיקר כמנגנון הגנה מפני דחפים אינסטינקטיביים. פרויד ראה במחשבות הטורדניות מבנים נפשיים שתפקידם לנטרל דחפים אסורים, ובעיקר דחפים מיניים ותוקפניים. במסגרת מודל זה, המחשבות

הטורדניות מתפקדות כמעין פשרה נפשית – מחסום נירוטי המונע מתכנים אינסטינקטיביים מסוכנים לפרוץ אל המודעות.

למודל זה הייתה השפעה עצומה על הפסיכולוגיה ועל הפסיכיאטריה, אולם יש לו מגבלות. הוא מניח שהסכנה מצויה בעצם הביטוי של הדחפים האינסטינקטיביים, ולכן הנפש נדרשת להקים חומות של מחשבות חוזרות כדי למנוע אסון. על פי תפיסה זו, פתיחת השערים עלולה לשחרר דחפים בלתי מקובלים מבחינה חברתית או מוסרית. בהתאם לכך, מחשבות טורדניות נתפסות כמנגנון הגנה נירוטי, אך הכרחי.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה קריאה שונה לחלוטין. היא גורסת כי במקרים רבים מחשבות טורדניות אינן מגינות מפני מיניות, תוקפנות או דחפים פרימיטיביים, אלא מפני חופש רגשי, ספונטניות, מקוריות והקריאה הפנימית לביטוי עצמי. במסגרת מודל זה, הסכנה המאיימת איננה הרס אינסטינקטיבי, אלא דווקא התרחבות פסיכולוגית. המחשבות הטורדניות הופכות למנגנון הגנה מפני הדחף היצירתי של האדם עצמו – מפני האפשרות להפוך לאותנטי יותר, מבטא יותר, עצמאי יותר וחי יותר.

לפיכך, במקום שבו פרויד ראה מנגנון הגנה מפני כאוס אינסטינקטיבי, הגישה הפסיכו-קריאטיבית רואה מנגנון הגנה מפני שחרור יצירתי.

הדחף היצירתי והקשר שלו למחשבות טורדניות

לבני האדם יש אנרגיה נפשית-רגשית טבעית המבקשת לבוא לידי ביטוי באמצעות יצירה. במצבה הבריא, אנרגיה זו מזינה את האינטואיציה, את המוטיבציה, את הספונטניות ואת הרצון ליצור, לחקור ולהשתנות. כאשר הדחף היצירתי זוכה ללגיטימציה, הוא מעורר חיוניות רגשית ותומך בתנועה פנימית, בצמיחה ובשינוי.

הביטוי היצירתי משמש ערוץ טבעי שדרכו האנרגיה הרגשית זורמת החוצה – באמצעות צבע, תנועה, שפה, קצב או פעולה אינטואיטיבית. אולם ביטוי כזה מחייב רשות רגשית – ההסכמה להרגיש בחופשיות, גם רגשות שאינם נוחים, אינם מקובלים או נתפסים כ"לא לגיטימיים".

כאשר רשות זו אינה קיימת, האנרגיה הרגשית-יצירתית אינה יכולה לצאת דרך הערוץ הטבעי שלה. היא נלכדת מאחורי מה שהגישה הפסיכו-קריאטיבית מכנה "חומות המעבר". במצב זה האדם חווה:

- תנועה רגשית חסומה.
- לחץ המצטבר מאחורי החומות הפנימיות.

- פחד מפני הרגע שבו החומות יקרסו.
- כמיהה עמוקה לשחרור, לצד פחד עמוק לא פחות מפניו.

אל תוך המתח הפנימי הזה נכנסות המחשבות הטורדניות.

מחשבות טורדניות כתנועה מעגלית של אנרגיה חסומה

כאשר האנרגיה הרגשית-יצירתית אינה מורשית לנוע באופן טבעי, היא נדחסת למסדרון פנימי צר. במקום להשלים את מסלולה הטבעי של ביטוי, שינוי והתחדשות, היא מסתובבת שוב ושוב באותו מרחב נפשי. כך נוצרים שני המאפיינים המרכזיים של מחשבות טורדניות:

- מחשבות חודרניות וחוזרות.
- חרדה המתלווה אליהן.

לעיתים קרובות, תוכן של המחשבות הטורדניות איננו לב העניין. הוא רק הסיפור שעל פני השטח. האמת העמוקה יותר היא שהנפש חוששת מן הפתיחות הרגשית. המחשבות הטורדניות מגינות על האדם מפני מפגש עם החופש הפנימי שלו. בטוח יותר להסתובב ללא סוף בתוך מעגלי מחשבה כפייתיים מאשר לפגוש את המרחבים הבלתי מוכרים של האינטואיציה, התשוקה, העוצמה האישית, היצירתיות והאינדיבידואליות.

לפיכך, הפחד האמיתי המסתתר מתחת למחשבות הטורדניות איננו הפחד מתוכן המחשבה עצמה, אלא:

- פחד מחופש רגשי.
- פחד מאינדיבידואליות.
- פחד מתנועה אינטואיטיבית.
- פחד מהתרחבות פנימית.

ביקורת על הפרשנות הפסיכיאטרית למחשבות טורדניות

הפסיכיאטריה המודרנית מסווגת בדרך כלל מחשבות טורדניות כסימפטום פתולוגי שיש להפחית או להעלים. הטיפול מתמקד פעמים רבות בדיכוי המחשבות באמצעות תרופות, חשיפה הדרגתית או שינוי דפוסי חשיבה. אף ששיטות אלו עשויות להפחית את המצוקה, הן אינן מתייחסות לתופעה העמוקה יותר – חסימתה של האנרגיה הרגשית-יצירתית.

למודל המבוסס על העלמת הסימפטומים עלולות להיות כמה השלכות בלתי רצויות:

- האדם מפנים את האמונה ש"משהו מקולקל בי."
- הפחד מפני המחשבות הטורדניות מתעצם, ובכך מחזק את המעגל הטורדני.
- האדם לומד להסתמך יותר על סמכות חיצונית ופחות על הפוטנציאל הפנימי שלו.
- האנרגיה הטבעית הכלואה בתוך המחשבות הטורדניות אינה מובנת ולעיתים אף אינה זוכה כלל להתייחסות.

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, מחשבות טורדניות אינן עדות לפגם פנימי, אלא לביטוי של חיוניות פנימית שאיבדה את כיוונה, את ערוצי הביטוי שלה ואת הרשות להתקיים. במקום לכבות את האנרגיה הזאת, העבודה הטיפולית שואפת להבין אותה, לרכך את המחסומים הלוכדים אותה ולהשיב אותה אל מסלולה היצירתי הטבעי.

שינוי תפיסתי זה משנה גם את יחסו של האדם לעולמו הפנימי: מפחד אל סקרנות, ומתחושת חוסר אונים אל תחושת מסוגלות.

השוואה בין הפרשנות הפסיכואנליטית לבין הפרשנות הפסיכו-קריאטיבית

הגישה הפסיכו-קריאטיבית אינה מבטלת את התובנות של הפסיכואנליזה הקלאסית, אלא מרחיבה אותן. היא מציעה שבעוד שחלק מן המחשבות הטורדניות אכן מגינות מפני קונפליקטים אינסטינקטיביים, רבות אחרות מגינות דווקא מפני התרחבותו של האדם. במקרים כאלה, מחשבות טורדניות הן אות לכך שאנרגיה יצירתית מבקשת להשתחרר.

מהו הכיוון הטיפולי?	ממה האדם חושש?	מהו תפקידה של המחשבה הטורדנית?	גישה
תובנה לגבי הקונפליקט הלא-מודע והכלה שלו	מיניות, תוקפנות ודחפים אינסטינקטיביים	מנגנון הגנה מפני דחפים אסורים	פסיכואנליזה (פרייד)
דיכוי, הפחתה ושליטה בסימפטומים	עצם קיומן של המחשבות	סימפטום פתולוגי	פסיכיאטריה
מתן רשות לרגש, ביטוי יצירתי, הפחתת ביקורת עצמית והשבת הזרימה הרגשית	חופש, אינטואיציה, אינדיבידואליות והתרחבות יצירתית	פיצוי על יצירתיות טבעית חסומה	הגישה הפסיכו-קריאטיבית

נתיבים פסיכו-קריאטיביים לטרנספורמציה של מחשבות טורדניות

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה מגוון כלים שמטרתם להשיב את התנועה הרגשית ולמוסס את המחשבות הטורדניות מבפנים.

אהבה עצמית

אהבה עצמית יוצרת אקלים פנימי של חמלה, שבו לכל רגש – ובכלל זה גם לפחד – יש מקום ולגיטימציה. היא מרככת את נוקשותן של החומות הפנימיות ומפחיתה את הצורך של הנפש להתגונן באמצעות מחשבות חוזרות.

כאשר האדם מפסיק להילחם בעצמו, הוא מפסיק בהדרגה גם להילחם במחשבותיו. האהבה העצמית אינה מבקשת להשתיק את העולם הפנימי, אלא לאפשר לו להיפתח בבטחה.

הפחתת ביקורת עצמית מוגזמת

הביקורת העצמית המוגזמת היא אחד המנגנונים המרכזיים החוסמים את הזרימה הרגשית הטבעית. היא מצמצמת את החופש הפנימי, מעוררת פחד מטעויות ומגבילה את האפשרות ליצור ולבטא את העצמי.

ככל שהביקורת העצמית נחלשת, כך חוזרת גם הרשות לנוע. האדם מרשה לעצמו להרגיש, להתנסות, ליצור ולהביע את עצמו מבלי להיות נשלט על ידי שיפוט מתמיד.

יצירתיות רגשית

תרגולים כגון ציור אינטואיטיבי, תנועה אינטואיטיבית וכתיבה אינטואיטיבית מאפשרים ביטוי ישיר, זורם ונטול שיפוט של האנרגיה הרגשית.

במקום שהאנרגיה תמשיך להסתובב במעגלים של מחשבות, היא מוצאת נתיב טבעי אל העולם באמצעות יצירה. התנועה המעגלית מוחלפת בזרימה פתוחה, והלחץ הפנימי מתחיל להתפוגג.

טרנספורמציה רגשית

הטרנספורמציה הרגשית מנתבת את המתח שהצטבר סביב המחשבות הטורדניות אל פעולה יצירתית מיידית. במקום לחזור שוב ושוב על אותו מעגל מחשבתי, האדם לומד להפוך את האנרגיה לספירלה של התחדשות, צמיחה ויצירה.

במקום להילכד בתוך מחשבה, האנרגיה מתחילה לנוע קדימה.

אימון פסיכו-קריאטיבי

האימון הפסיכו-קריאטיבי מספק מרחב בטוח של הכלה רגשית, הקשבה אינטואיטיבית ותרגילים מעשיים, המסייעים לאדם לזהות, לבטא ולארגן מחדש את הדחפים הטורדניים.

במקום להיאבק במחשבות, האדם לומד להבין את השפה שבה הן מדברות, ולהפוך את האנרגיה שהן נושאות לכוח של צמיחה.

גמילה פסיכו-קריאטיבית מהתמכרויות

במקרים רבים, מחשבות טורדניות מתפקדות כמו התמכרות. האדם שב וחוזר אל אותן מחשבות, למרות הסבל שהן גורמות לו, משום שהן יוצרות מעגל מוכר של מתח והקלה זמנית.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה תהליך של גמילה הדרגתית מן התלות בדפוסי החשיבה החזרתיים, תוך החלפתם בהרגלים יצירתיים, רגשיים ובריאים יותר.

המשמעות הטיפוליות

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מגדירה מחדש את המחשבות הטורדניות: לא כאויב שיש להביס, אלא כקול פנימי שיש להבין.

לשינוי תפיסתי זה יש כמה השלכות טיפוליות משמעותיות:

- הפחתת הפחד מפני המחשבות הטורדניות.
- חיזוק תחושת המסוגלות והאמון העצמי.
- הפיכת האנרגיה הטורדנית לחיוניות יצירתית.
- פיתוח חוסן רגשי באמצעות פעילות אינטואיטיבית.
- הפחתת הסיכון לחזרת הדפוסים הטורדניים באמצעות השבת הזרימה הרגשית הטבעית.

במקום לשאוף להכחדת הסימפטום, כפי שעושות גישות מסורתיות רבות, העבודה הפסיכו-קריאטיבית שואפת לשחרור האנרגיה הכלואה שבתוכו.

סיכום

מחשבות טורדניות אינן נולדות רק מתוך קונפליקט, אלא גם מתוך **כיווץ** – כיווצה של אנרגיה רגשית-יצירתית המבקשת לבוא לידי ביטוי. כאשר היצירתיות נחסמת, הנפש מייצרת תנועה מעגלית כתחליף לתנועה הטבעית. כאשר התנועה הטבעית שבה ומתאפשרת, המחשבות הטורדניות מתחילות להתמוסס מעצמן.

לפיכך, הגישה הפסיכו-קריאטיבית מגדירה מחדש מחשבות טורדניות כ:

- אות לחיוניות שנחסמה.
- קריאה למתן רשות לרגש.
- שער להשבת היצירתיות.
- ביטוי שלא הובן נכון של כוח פנימי.

במקום להילחם במחשבות הטורדניות, הדרך הפסיכו-קריאטיבית מבקשת לבצע להן טרנספורמציה. באמצעות אהבה עצמית, הפחתת ביקורת עצמית מוגזמת, יצירתיות רגשית, טרנספורמציה רגשית וביטוי אינטואיטיבי, האדם מגלה כי פתיחת החומות הפנימיות איננה מסוכנת ואינה הרסנית.

היא מרפאה. היא משחררת. היא מעשירה את החיים. המחשבות הטורדניות חדלות להיות כלא, והופכות לדלת. ומעבר לדלת הזאת ממתינים החופש, התנועה ושיבתה של התודעה היצירתית אל מצבה הטבעי של זרימה.

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 Creative Drive in the Human Being: A Psycho-Creative Perspective on the Third Instinct. The Psycho-Creative Journal*, 2(1).
- 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.
- Feinstein, P. (2023). *Transformation of Anxiety*. Tel Aviv: The Psycho-Creative Institute.
- Freud, S. (1913). *The Disposition to Obsessional Neurosis. Standard Edition*, 12, 311–326.
- Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. London, UK: Hogarth Press.
- Rado, S. (1959). *Obsessive-Compulsive Behavior: A Psychological Structure. Psychoanalytic Quarterly*, 28(1), 1–23.
- Sandler, J., & Hazen, J. (1965). *Obsessional States. British Journal of Medical Psychology*, 38(2), 129–141.
- Salkovskis, P. M. (1985). *Obsessional-Compulsive Problems: A Cognitive-Behavioural Analysis. Behaviour Research and Therapy*, 23(5), 571–583.
- Rachman, S. (1997). *A Cognitive Theory of Obsessions. Behaviour Research and Therapy*, 35(9), 793–802.
- Abramowitz, J. S. (2006). *Understanding Obsessive-Compulsive Disorder: A Cognitive-Behavioural Framework. Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- Stein, D. J., Fineberg, N. A., et al. (2019). *Obsessive-Compulsive Disorder. Nature Reviews Disease Primers*, 5(1), 1–21.
- Kristeva, J. (1989). *Black Sun: Depression and Melancholia*. Columbia University Press.

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

Klein, M. (1958). *On the Development of Mental Functioning*. In *The Selected Melanie Klein* (pp. 89–118).