

מקונפליקט אל יצירתיות טבעית: חשיבה מחודשת על יסודות התיאוריה הפסיכולוגית

ד"ר פינקי פיינשטיין, כתב העת הפסיכו-קריאטיבי, כרך 3, מאמר 1, פברואר
2026

מבוא

מאמר מערכת זה מציג את המסגרת המושגית של הגישה הפסיכו-קריאטיבית כקריאה מחודשת ועכשווית של החשיבה הפסיכואנליטית הקלאסית. מתוך הכרה בפסיכואנליזה כאבן דרך מכוננת בהבנת נפש האדם, הפרדיגמה הפסיכו-קריאטיבית מציעה שינוי יסודי במוקד ההתבוננות: מעבר מן הקונפליקט התוך-נפשי אל חסימתה של הזרימה הרגשית-יצירתית הטבעית כמקור המרכזי של הסבל הנפשי.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית אינה מבקשת להחליף את הפסיכואנליזה ואינה שוללת את תרומתה. להפך, היא רואה בה שלב היסטורי חיוני בהתפתחות הפסיכולוגיה. עם זאת, היא מציעה למקם מחדש את ציר ההסבר המרכזי למצוקה הנפשית. בעוד שהפסיכואנליזה הקלאסית הדגישה את הקונפליקט בין הדחפים, מנגנוני ההגנה והסמכות המופנמת, המודל הפסיכו-קריאטיבי טוען כי חלק ניכר מן הפתולוגיה הרגשית מתפתח כאשר התנועה היצירתית הטבעית של הנפש וביטוי של הדחף היצירתי נקטעים, נחסמים או חדלים להיות בטוחים.

מאמר זה מציג את גיליון כתב העת הנוכחי כהזמנה לקריאה מחודשת ולא כעימות בין אסכולות. הוא מבקש לפתוח דיאלוג מכבד בין מסורות שונות, ומציע כי היצירתיות – במובנה הרגשי והטבעי – עשויה להוות עדשה אינטגרטיבית שבאמצעותה ניתן לשוב ולבחון מושגים פסיכואנליטיים ותיקים, להרחיבם ולהעמיקם.

הבהרת משמעותה של היצירתיות במסגרת הפסיכו-קריאטיבית

במסגרת הפסיכו-קריאטיבית, המושג יצירתיות אינו מתייחס בראש ובראשונה לכישרון אמנותי, ליצירה אסתטית או ליכולת יוצאת דופן. הוא גם אינו שקול למקוריות במובנה התרבותי או האמנותי, ואינו קשור בהכרח להישגים או לביצועים.

יצירתיות טבעית היא יכולתה הבסיסית של הנפש לאפשר לאנרגיה הרגשית לנוע, לעבור טרנספורמציה, להתארגן מחדש ולמצוא ביטוי באמצעות דרכי פעולה ספונטניות, אינטואיטיביות ומסתגלות.

היצירתיות משמשת כמנגנון ויסות רגשי. היא הנתיב שדרכו רגשות מגיעים ליעדם הטבעי – ביטוי חי ותנועה דינמית. כאשר היצירתיות הטבעית זמינה, החוויה הרגשית זורמת, משתנה ומתארגנת מחדש באופן אורגני. כאשר היא נחסמת, האנרגיה הרגשית נלכדת והופכת נוקשה, חזרתית ומעגלית.

במסגרת הטיפול הפסיכו-קריאטיבי, היצירתיות פועלת כהליך חווייתי מעשי. היא מופיעה באמצעות תנועה אינטואיטיבית, כתיבה ספונטנית, ציור, מחוות גוף, דימויים ופעולה – לא כחומר סמלי הממתין לפירוש, אלא כתקשורת רגשית ישירה.

בגישה זו אין מנתחים את היצירתיות. מפעילים אותה. באמצעות הפעלתה, חומרים בלתי מודעים נעשים נגישים בדרך בטוחה, מכילה ולא פולשנית.

מנקודת מבט זו, הסבל הנפשי נובע פחות מעצם קיומם של תכנים בלתי מודעים, ויותר מחסימתם של תנועתם היצירתית והטרנספורמטיבית הטבעית. תנועה זו הייתה יכולה להתרחש באופן אורגני וכמעט אוטומטי, אלמלא נבלמה על ידי לחצי החיים המודרניים, ביקורת עצמית מוגזמת, ציפיות חיצוניות והישענות מופרזת על בחינה לוגית של סערות רגשיות – תחום פנימי שמטבעו אינו פועל על פי עקרונות לוגיים מלאים.

הפסיכואנליזה כנקודת מוצא מכוננת

הפסיכואנליזה סימנה רגע מהפכני בהתפתחות החשיבה הפסיכולוגית. ניסוחיו של פרויד על הלא-מודע, ההדחקה, מנגנוני ההגנה והקונפליקט בין הדחפים הציעו הבנה עמוקה של הסבל האנושי, והשפעתם ניכרת עד היום.

המודל הפסיכואנליטי תיאר את המצוקה הנפשית כתוצאה של קונפליקטים בלתי פתורים בין הדחפים, האיסורים שהופנמו ומנגנוני ההגנה של האגו. במסגרת זו, הריפוי נתפס בעיקר כהליך של השגת תובנה, פירוש והטמעה הדרגתית של תכנים מודחקים אל תוך המודעות.

ממשיכי דרכה של הפסיכואנליזה הרחיבו את יסודותיה. תיאוריית יחסי האובייקט, פסיכולוגיית האגו, פסיכולוגיית העצמי והגישות ההתייחסותיות העמיקו את ההבנה של הדינמיקה הפנימית, ההתקשרות וההתפתחות הרגשית. אולם למרות ההבדלים ביניהן, המבנה ההסברי המרכזי נותר מבוסס על רעיון הקונפליקט.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מכירה בחשיבותה ההיסטורית של תרומה זו. היא אינה דוחה את מושג הקונפליקט ואינה שוללת את משמעותם של התהליכים הבלתי מודעים. במקום זאת, היא שואלת שאלה ראשונית אחרת:

לא רק מה נמצא בקונפליקט, אלא מדוע האנרגיה הרגשית איבדה את יכולתה הטבעית לנוע.

מקונפליקט אל חסימתה של התנועה היצירתית

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, קונפליקט איננו בראש ובראשונה דבר שיש לפתור, לפרש או ליישב באמצעות החשיבה. הוא נתפס כריכוז של אנרגיה רגשית, שתנועתה היצירתית הטבעית נחסמה.

חוסר ההרמוניה המאפיין את הקונפליקט איננו נתפס ככישלון של הנפש, אלא כהזמנה לטרנספורמציה ולצמיחה – בתנאי שהאנרגיה הרגשית הכלואה בו תוכל לשוב ולנוע במסלולה היצירתי הטבעי.

בעוד שהפסיכואנליזה מחפשת משמעות באמצעות פרשנות, העבודה הפסיכו-קריאטיבית מבקשת להשיב את הזרימה הרגשית-יצירתית. זרימה זו נתפסת ככוח הנפשי המרכזי המאפשר ריפוי, שינוי והתפתחות.

התובנה אינה נדחית. אך היא איננה עוד המנגנון המרכזי של השינוי. בגישה זו, הקונפליקט מייצג אזור שבו האנרגיה הרגשית נעה במעגלים סגורים, בדפוסים חזרתיים או במבנים הגנתיים נוקשים.

הבעיה איננה שהנפש חסרה הבנה. הבעיה היא שחסרה לה תנועה. האנרגיה קיימת, ולעיתים אף בעוצמה רבה, אולם היא אינה מסוגלת לעבור טרנספורמציה כל עוד נתיבי היצירתיות הטבעיים חסומים.

לפיכך משתנה גם משימתו של הטיפול. במקום להתמקד בעיקר בפענוח משמעותו של הקונפליקט, הפסיכותרפיה הפסיכו-קריאטיבית מבקשת להשיב תנועה בריאה אל המרחב הרגשי החסום.

כאשר האנרגיה הרגשית שבה לנוע באופן יצירתי, הטרנספורמציה מתרחשת פעמים רבות גם ללא צורך בהסבר מילולי מלא או בפתרון קוגניטיבי של הקונפליקט.

לעיתים קרובות התובנות אכן מופיעות בהמשך. הן צומחות מתוך השחרור הרגשי, לאחר שהמחשבה משתחררת מן האובססיות, מן החזרתיות ומן המעגלים הרגשיים הסגורים.

אולם במסגרת הפסיכו-קריאטיבית, יעילותו של התהליך הטיפולי אינה תלויה בהבנה מלאה של הקונפליקט. הגורם המכריע איננו ההסבר. הגורם המכריע הוא השבתה של התנועה הרגשית-יצירתית הטבעית.

הדחף היצירתי וקריאה מחודשת של תיאוריית הדחפים

כל קריאה מחודשת של הפסיכואנליזה הקלאסית מובילה בהכרח אל תיאוריית הדחפים. המטא-פסיכולוגיה של פרויד נבנתה סביב מושג ה- *Trieb* - כוח פנימי דינמי המבקש פורקן באמצעות סיפוק. בתחילה עמדו במרכז הדחפים המיניים ודחפי השימור העצמי, ובהמשך נוספה הדינמיקה שבין ארוס לבין תנאטוס. במסגרת זו הובן הסבל האנושי כתוצאה של הדחקה, פשרות נפשיות והמתח הבלתי נמנע שבין הדחפים לבין דרישות התרבות.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית אינה שוללת מודל אנרגטי זה. להפך, היא מכירה בכך שהאדם מונע על ידי כוחות פנימיים רבי עוצמה. אולם היא טוענת כי הפסיכולוגיה של המאה העשרים החמיצה ממד יסודי נוסף של המוטיבציה האנושית:

הדחף היצירתי.

כפי שהוצג בכרך השני של כתב עת זה, הדחף היצירתי איננו תוצר משני של הדחף המיני, ואיננו רק מנגנון פיצוי על חסכים. הוא אינסטינקט ראשוני, חיובי ומכוון צמיחה. תנועתו אינה מכוונת רק להפחתת מתח. היא מכוונת ליצירה, לטרנספורמציה, להתרחבות ולהתחדשות.

בעוד שתיאוריית הדחפים הקלאסית מדגישה את הפחתת המתח, המודל הפסיכו-קריאטיבי מדגיש את ההתפתחות היצירתית.

אין זה הבדל סמנטי בלבד. זהו הבדל מבני. בפסיכואנליזה, האנרגיה האינסטינקטיבית נעשית בעייתית כאשר היא מודחקת או מופנית לצורות ביטוי שאינן מקובלות מבחינה חברתית.

בגישה הפסיכו-קריאטיבית, הסבל נובע פחות מן הדחף עצמו ויותר מחסימתה של הזרימה היצירתית הטבעית. כאשר הדחף היצירתי מקבל ביטוי באמצעות ערוצים אינטואיטיביים, רגשיים וספונטניים, הוא אינו מערער את הנפש. הוא מווסת אותה.

הוא משיב לה את התנועה, את החיוניות ואת תחושת השלמות. מכאן נובע השינוי המרכזי: במקום לראות את האדם בעיקר כיצור המנסה לנהל דחפים אסורים,

הגישה הפסיכו-קריאטיבית רואה בו יוצר, המנסה להתמודד עם חסימתה של היצירתיות הטבעית שלו.

הגדרה מחודשת זו משנה גם את מטרת הטיפול. המשימה איננה רק לפרש את התכנים האינסטינקטיביים שהודחקו, אלא לעורר מחדש את הדחף היצירתי, אשר מטבעו מארגן מחדש את האנרגיה הרגשית.

כאשר היצירתיות הטבעית שבה לזרום, המתח הרגשי אינו רק משתחרר. הוא עובר טרנספורמציה. האדם אינו רק שב לאיזון. הוא מתרחב. הוא מתפתח. הוא נעשה שלם יותר.

במובן זה, הדחף היצירתי מציע נקודת איזון חדשה למודל הקונפליקט. הוא מוסיף לתיאוריה הפסיכולוגית כוח חיובי במהותו – כוח שאינו מבוסס על פשרה בין דחפים מתנגשים, אלא על אינטגרציה באמצעות יצירה.

לפיכך, הקריאה המחודשת של הפסיכולוגיה הקלאסית המוצעת בכרך זה חורגת מעבר לפרשנות מחודשת של מושג הקונפליקט. היא מזמינה לחשוב מחדש על עצם מושג המוטיבציה האנושית:

לעבור מדחפים המבקשים הקלה, אל דחף המבקש ביטוי. לעבור מניהול מתחים, אל התהוות יצירתית מתמשכת.

הלא-מודע: מפרשנות אל תקשורת

גם הפסיכואנליזה וגם הגישה הפסיכו-קריאטיבית מעניקות חשיבות רבה ללא-מודע. ההבדל ביניהן נעוץ בדרך שבה הן בוחרות לגשת אליו.

הפסיכואנליזה הקלאסית מתייחסת אל הלא-מודע בעיקר כאל מאגר של תכנים סמליים, שיש לפענח, לפרש ולהטמיע באמצעות השפה.

לעומתה, התיאוריה הפסיכו-קריאטיבית מתייחסת אל הלא-מודע כאל **שדה רגשי חי**, המבקש תנועה, ביטוי וזרימה.

במקום לנהל עם הלא-מודע בעיקר דיאלוג מילולי, הגישה הפסיכו-קריאטיבית מתקשרת עמו באמצעות תהליכים יצירתיים אינטואיטיביים.

תהליכים אלו מאפשרים גישה בטוחה וישירה אל החומרים הרגשיים הרלוונטיים, מבלי להידרש בהכרח לחקירה אנליטית ממושכת. בד בבד, הם מעניקים לדחף היצירתי – שתואר קודם לכן – ערוץ בטוח, מכיל ומעודד, שבאמצעותו הוא יכול להשתחרר ולתרום את תרומתו החיונית ליצירת איזון רגשי חדש.

הביטוי היצירתי משמש כשפה שהלא-מודע דובר באופן טבעי. באמצעות יצירה אינטואיטיבית, אמיתות רגשיות עולות אל פני השטח בצורה חווייתית, לעיתים קרובות במהירות רבה יותר ועם פחות התנגדות מאשר באמצעות שיחה וניתוח מילולי בלבד.

ריפוי: תובנה לעומת יכולת לטרנספורמציה

במודלים הפסיכואנליטיים הקלאסיים, הריפוי קשור בדרך כלל להשגת תובנה, לקבלה או לפיוס עם מציאויות פנימיות. תהליכים אלה עשויים להיות בעלי ערך רב.

עם זאת, לא תמיד הם משנים את תחושת המסוגלות של האדם או את אמונתו ביכולתו להשתנות. המודל הפסיכו-קריאטיבי מגדיר את הריפוי באופן אחר.

ריפוי הוא **השבת יכולתו של האדם לבצע טרנספורמציה בחווייתו הרגשית**. זהו תהליך של הפעלה מחודשת של יכולתה הטבעית של הנפש לנוע, להתארגן מחדש ולהסתגל לאתגרים פנימיים וחיצוניים.

להבחנה זו יש משמעות עמוקה. אדם עשוי להבין היטב את ההיסטוריה הרגשית שלו, ובכל זאת להמשיך להרגיש תקוע. לעומת זאת, אדם אחר עשוי לעבור טרנספורמציה עמוקה גם מבלי שיוכל להסביר במילים את כל מקורות סבלו.

הריפוי הפסיכו-קריאטיבי מדגיש את **תחושת המסוגלות החווייתית**, הידיעה הפנימית שמצבים רגשיים אינם קבועים, אלא ניתנים להשפעה, לתנועה ולשינוי יצירתי.

שחרורו הבטוח והלגיטימי של הדחף היצירתי מפחית את העומס שנצבר במערכת הנפשית, משיב את הזרימה הרגשית המאוזנת ומאפשר נגישות רבה יותר לתובנות ספונטניות ולשינויים חיוביים חדשים.

המוח החווייתי והמרחב הטיפולי

הגישה הפסיכו-קריאטיבית פועלת בעיקר באמצעות מה שניתן לכנות **המוח החווייתי** – הממד הרגשי, האינטואיטיבי, החושי והגופני של התפקוד האנושי.

קשיים רגשיים נוצרים, נשמרים ומאוחסנים במידה רבה ברמה חווייתית זו. לפיכך, גם ההתערבות הטיפולית צריכה להתרחש באותו מישור.

הניתוח הרציונלי עשוי להעניק כיוון והבנה מושגית. אולם הטרנספורמציה הרגשית מתרחשת בתוך החוויה עצמה. משום כך, גם המטפל וגם המטופל משתתפים בתהליך פחות מתוך עמדה של פרשנות מרוחקת, ויותר מתוך נוכחות חווייתית משותפת.

התהליכים היצירתיים יוצרים מרחב משותף, שבו חומרים רגשיים יכולים לעלות, לנוע, להתארגן מחדש ולעבור טרנספורמציה בבטחה.

במסגרת הפסיכו-קריאטיבית, היצירות איננה טכניקת עזר ואינה תוספת אסתטית לטיפול. היא אחת מדרכי התקשורת והטרנספורמציה המרכזיות של התהליך הטיפולי.

יעילותו של המפגש הטיפולי תלויה באיזון מדויק בין שני קטבים משלימים: מחד גיסא, הרצינות, ההחזקה והנוכחות הממוקדת הנדרשות בכל טיפול רגשי. ומאידך גיסא, המשחקיות, הגמישות והפתיחות כלפי מה שמבקש להופיע באופן אינטואיטיבי.

רק במישור החווייתי יכול האדם לשוב ולחוות מחדש תחושת מסוגלות פנימית ביחס לקונפליקטים ולאתגרי חייו.

לכן, התרגול הפסיכו-קריאטיבי מכוון במודע אל רובד זה – המקום שבו מצוי המידע הרגשי, ושבנו נפתחות ההזדמנויות המיידיות והעמוקות ביותר לשינוי משמעותי.

מיצוב מחדש של יסודות התיאוריה הפסיכולוגית

השינוי שמציעה הפרדיגמה הפסיכו-קריאטיבית הוא עדין, אך עמוק. אין הוא שולל את מושגי הקונפליקט, ההדחקה או הדינמיקה הבלתי מודעת. במקום זאת, הוא ממקם אותם בתוך מודל רחב יותר של **תנועה רגשית**.

על פי מודל זה, הסבל הנפשי אינו נובע בראש ובראשונה מדחפים אסורים או ממשמעויות שלא נפתרו, אלא מחסימתה של **הזרימה הרגשית-יצירתית הטבעית**.

היצירות הרגשית – טבעית, פשוטה ונגישה – נתפסת כעת לא כתופעה משנית, אלא כאחד מעקרונות היסוד של הפסיכולוגיה. מנקודת מבט זו, היצירות איננה תוצר של בריאות נפשית. היא אחד התנאים המרכזיים לקיומה.

כאשר היצירתיות זורמת, הנפש שומרת על גמישותה, על חיוניותה ועל יכולתה להשתנות. כאשר היא נחסמת, מתפתחים קיפאון רגשי, חזרתיות, חרדה, דיכאון וצורות שונות של סבל נפשי.

לפיכך, נקודת הכובד של התיאוריה הפסיכולוגית זזה בהדרגה: מן הקונפליקט, אל התנועה. מן הפירוש, אל החוויה. מן ההבנה, אל הטרנספורמציה. מן העיסוק במה שמודחק, אל שחרורו של מה שמבקש להיווצר.

סיכום: הזמנה לקריאה מחודשת

מאמר מערכת זה מציג את גיליון כתב העת הנוכחי כהזמנה לקריאה מחודשת של הפסיכואנליזה דרך העדשה הפסיכו-קריאטיבית. אין זו קריאה להתנגדות. זוהי הזמנה להרחבה.

באמצעות העברת מרכז הכובד מן הקונפליקט אל הצורך הקיומי בזרימה רגשית-יצירתית, מן הפרשנות אל הטרנספורמציה, ומן ההסבר אל התנועה החווייתית המעוררת את הדחף היצירתי ומאפשרת את ביטוי, מציעה הגישה הפסיכו-קריאטיבית מסגרת משלימה להבנת חיי הנפש.

בכך היא מזמינה מטפלים, חוקרים ואנשי מקצוע להרחיב הן את הבנתם התאורטית והן את אופן עבודתם החווייתית עם היצירתיות הטבעית.

היא קוראת להערכה מחודשת של היצירתיות – לא כמותרות אמנותיות או כיכולת משנית, אלא כנתיב המרכזי שבאמצעותו מתחדשים הבריאות הרגשית, יכולת ההסתגלות והחיוניות הפסיכולוגית של האדם.

ביבליוגרפיה

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 Creative Drive in the Human Being: A Psycho-Creative Perspective on the Third Instinct*. *The Psycho-Creative Journal*, 2(5).

Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. Hogarth Press.

Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams* (J. Strachey, Ed. & Trans.). Hogarth Press. (Original work published 1900)

Freud, S. (1915). *Instincts and Their Vicissitudes*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 109–140). Hogarth Press. (Original work published 1915)

Freud, S. (1923). *The Ego and the Id* (J. Strachey, Ed. & Trans.). Hogarth Press. (Original work published 1923)

Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety* (J. Strachey, Ed. & Trans.). Hogarth Press. (Original work published 1926)

Freud, S. (1930). *Civilization and Its Discontents* (J. Strachey, Ed. & Trans.). Hogarth Press. (Original work published 1930)

Hartmann, H. (1939). *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*. International Universities Press.

Klein, M. (1952). *Some Theoretical Conclusions Regarding the Emotional Life of the Infant*. In *Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963*. Hogarth Press.

Loewald, H. W. (1960). *On the Therapeutic Action of Psychoanalysis*. *International Journal of Psycho-Analysis*, 41, 16–33.

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