

קריאה מחודשת של "אבל ומלנכוליה": דיכאון כעייפות מערכתית וכצלה של התשוקה מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית

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

תקציר

מאמרו של פרויד אבל ומלנכוליה (1917) נחשב לאחד הטקסטים המכוננים בהבנת הדיכאון במסגרת הפסיכואנליזה. פרויד תיאר את המלנכוליה כצורה פתולוגית של אבל, שבה האובייקט האבוד מופנם אל תוך האגו, דבר המוביל להאשמה עצמית ולהפנמת התוקפנות: העוינות שהייתה מכוונת כלפי האובייקט מופנית כלפי העצמי.

מאמר זה מציע קריאה מחודשת של המודל של פרויד מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית. מתוך הכרה בחשיבותם הקלינית של התהליכים הפנימיים, של הביקורת העצמית ושל הכוחות הבלתי מודעים, הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה ציר מארגן שונה להבנת הדיכאון.

הדיכאון מתפרש כתופעה כפולה:

1. **אות מערכתית לעייפותה של הנפש**, שבה הנפש "מורידה את עצמה" כדי להשיב לעצמה איזון.

2. **צלה של התשוקה**, המשקף דיכוי ממושך של הרצון הטבעי ושל המוטיבציה הבריאה.

המאמר טוען כי הדיכאון איננו בראש ובראשונה הגורם לאובדן התשוקה, אלא לעיתים קרובות תוצאה של דיכוי כרוני של התשוקה, היוצר מבנה חיים שאינו בר-קיימא, עד שלבסוף מתרחשת קריסה המשמשת כהזדמנות בלתי מודעת לריפוי.

שינוי זה מעביר את ההבנה של הדיכאון ממוקד פתולוגיה המבוססת על קונפליקט אל אירוע של ויסות והתפתחות, ומוביל להשלכות טיפוליות המתמקדות בהשבת התשוקה, הזרימה היצירתית-רגשית והאהבה העצמית.

מבוא: מדוע לקרוא מחדש את פרויד בנושא הדיכאון

מבין כתביו של פרויד, אבל ומלנכוליה נחשב לאחד הניסיונות המשפיעים ביותר להסביר את הסבל הדיכאוני באמצעות מנגנון מטא-פסיכולוגי. טענתו המרכזית של פרויד, שלפיה המלנכוליה כרוכה בהפניית התוקפנות פנימה, סייעה למטפלים להבין האשמה עצמית קשה, רגשות אשמה וירידה בערך העצמי כתוצרים של קונפליקט פנימי, ולא כחולשת אופי בלבד.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית ניגשת לטקסט זה מתוך כבוד ולא מתוך התנגדות.

עבודתו של פרויד היא אבן דרך חיונית בהכרה במבנהו הבלתי מודע של הכאב הרגשי, ובחשיפת האכזריות הפנימית המלווה לעיתים קרובות דיכאון.

עם זאת, הפרדיגמה הפסיכו-קריאטיבית מציעה כי העיקרון המארגן של פרויד, המבוסס על תוקפנות, אינו מתאר באופן מלא את התפקיד החי שהדיכאון עשוי למלא בנפש, ואינו מעניק מקום מספק לתפקידן המרכזי של התשוקה, החיוניות והתנועה היצירתית בוויסות הרגשי.

לפיכך, מאמר זה מציע קריאה מחודשת עכשווית: מעבר מהבנת הדיכאון בעיקר כתוקפנות המופנית כלפי העצמי, אל הבנתו כאות לעייפות מערכתית וכצלה של תשוקה שדוכאה לאורך זמן.

התזה של פרויד: מלנכוליה כתוקפנות מופנית פנימה ואובדן

שהופנם

פרויד מבחין בין אבל לבין מלנכוליה באמצעות הטענה כי האבל, על אף כאבו, הוא תהליך שבו הנפש מושכת בהדרגה את ההשקעה הליבידינלית מן האובייקט שאבד וחוזרת אל החיים.

לעומת זאת, המלנכוליה נעשית פתולוגית כאשר האובדן אינו מודע במלואו או אינו מצליח לעבור עיבוד נפשי.

האובייקט אינו משתחרר, אלא מופנם אל תוך האגו באמצעות הזדהות.

כתוצאה מכך, האגו הופך לזירת ההתרחשות שבה נמשך הקונפליקט עם האובייקט.

המאפיין המרכזי של המלנכוליה, על פי פרויד, הוא אופייה הפרדוקסלי של ההאשמה העצמית.

האדם המדוכא נראה כמי שתוקף את עצמו ללא הרף, אולם תקיפות אלו מובנות כתוקפנות שהייתה מכוונת במקורה כלפי האובייקט.

לפי פרויד, הנוקשות המוסרית של הסופר-אגו מתעצמת, והאגו נתון לגינוי פנימי, הדומה לשנאה שהופנתה כלפי פנים.

מודל זה מספק מסגרת רבת עוצמה להבנת רגשות אשמה, בושה וביקורת עצמית קשה במצבי דיכאון.

הוא גם ממקם את הדיכאון כתופעה בעלת משמעות מבנית עמוקה, ולא רק כסימפטום רגשי.

קריאה פסיכו-קריאטיבית מחודשת: שני צירים מרכזיים להבנת הדיכאון

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מקבלת את הדגש של פרויד על תהליכים בלתי מודעים ועל ויסות פנימי, אך מגדירה מחדש את המנגנון המרכזי.

הדיכאון נתפס כתופעה הנובעת משני ממדים פסיכו-קריאטיביים מרכזיים:

דיכאון כעייפות מערכתית: הנפש "מורידה את עצמה" כדי להשיב איזון

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית, הדיכאון מופיע לעיתים קרובות כאות לכך שהמערכת הנפשית מותשת.

האדם השקיע לאורך זמן משאבים מופרזים – רגשיים, קוגניטיביים, בין-אישיים וקיומיים – בדרך חיים שאינה מאוזנת, אינה מזינה ואינה תואמת את טבעה הבריא של הנפש.

במובן זה, הדיכאון איננו רק **קריסה**, אלא גם **הורדת הילוך**.

הנפש מפחיתה את עוצמת הפעילות ומצמצמת את המוטיבציה כפעולת ויסות והגנה.

זוהי עצירה כפויה, שאינה נובעת מבחירה מודעת, אלא מן החוכמה הסמויה של הנפש, כאשר ההסתגלות למחיר החיים הפכה יקרה מדי.

ציר זה מגדיר מחדש את הדיכאון כאות ביולוגי-רוחני:

משהו במערכת נמתח מעבר ליכולתו, והנפש האורגנית מנסה להשיב לעצמה את שיווי המשקל באמצעות הפחתת העומס האנרגטי.

דיכאון כצלה של התשוקה: דיכוי הרצון כמבשר העמוק

הציר השני הוא ציר קיומי-התפתחותי:

הדיכאון מתפרש כצלה של התשוקה.

אובדן החינניות, הירידה במוטיבציה, ההתרחקות מן החיים והקהות הרגשית משקפים לעיתים קרובות לא את המחלה הראשונית, אלא היסטוריה ממושכת של דיכוי הרצון הטבעי.

במונחים פסיכו-קריאטיביים, תשוקה איננה רק התרגשות.

זוהי האנרגיה הפנימית הבריאה המכוונת את האדם אל מעורבות משמעותית, יוזמה, חקירה והתפתחות יצירתית.

התשוקה היא ה"דלק" המרכזי, שבאמצעותו האדם מבטא את הדחף היצירתי, אשר על פי הגישה הפסיכו-קריאטיבית חיוני לאיזון רגשי ולהתפתחות פסיכולוגית.

כאשר התשוקה נדחית שוב ושוב – מתוך פחד, ביקורת עצמית מוגזמת, ציפיות חיצוניות או הסתגלות כרונית לאחרים – הנפש מתנתקת בהדרגה ממנוע המוטיבציה הטבעי שלה.

על פי **עקרון הטבע הבריא** של הגישה הפסיכו-קריאטיבית, כאשר יכולת פסיכולוגית בסיסית מוזנחת לאורך זמן ואינה מטופחת באופן פעיל, עלול להתעצם ההפך השלילי שלה ולהפוך לכוח מרכזי באישיות.

היפוך זה משמש כאות פנימי.

זוהי מעין "תזכורת" פסיכולוגית כואבת, המאותתת כי הגיעה העת לשוב אל הטבע הבריא באמצעות תשומת לב, תרגול וטיפול.

מנקודת מבט זו, הדיכאון איננו רק פתולוגיה.

הוא גם **סימן**.

והוא גם **תזכורת**.

לפיכך, אין לומר שהדיכאון הוא שגורם לאובדן התשוקה.

להפך.

הזנחה ממושכת ודיכוי מתמשך של התשוקה מחלישים בהדרגה את ביטויו של הדחף היצירתי, ומצמצמים את תנועתה הטבעית של הנפש לעבר צמיחה והתחדשות.

כאשר התשוקה אינה מתורגלת, אינה זוכה להכרה ואינה מקבלת מקום בחיי האדם, הדחף היצירתי מאבד את ערוצי הביטוי שלו.

עם הזמן יוצרת חסימה ממושכת זו את התנאים הפסיכולוגיים להופעת הדיכאון.

הדיכאון מבטא את היפוכה החווייתי של היצירתיות:

- נוקשות במקום זרימה.
- כובד במקום חיוניות.
- צמצום במקום התרחבות.
- הסתגרות במקום השתתפות פעילה בחיים.

שילוב שני הצירים: הדיכאון כהזדמנות בלתי מודעת לריפוי

כאשר משלבים את שני הממדים הפסיכו-קריאטיביים הללו, ניתן להבין את הדיכאון כתוצאה של חוסר איזון שאינו יכול להימשך לאורך זמן.

האדם חי לאורך תקופה ממושכת בתוך מבנה חיים המאופיין במחסור בתשוקה ובמוטיבציה בריאה.

למרות זאת, הוא ממשיך להשקיע משאבים בתפקוד הישרדותי ובתפקידים שאינם מזינים את נפשו.

בהדרגה מתעייפת המערכת הנפשית, ומאבדת את יכולתה להמשיך ולתחזק את שיווי המשקל המדומה.

הקריסה מופיעה כמעין **אתחול מחדש** של המערכת, וכהזמנה בלתי מודעת לארגן מחדש את החיים.

במסגרת תפיסה משולבת זו, הדיכאון הוא בעת ובעונה אחת:

- סימפטום של תשישות.
- ומסר של הנפש.

המסר הוא:

דרך החיים הנוכחית אינה יכולה להימשך.

הקריסה מזמינה את האדם לבחון מחדש את חייו, ובייחוד את יחסו אל התשוקה שנדחקה הצידה.

פרשנות זו איננה עושה רומנטיזציה לדיכאון.

היא מכירה בכאב, בסבל ובסיכונים הכרוכים בו.

עם זאת, היא מציעה כי לעיתים קרובות טמון בו היגיון התפתחותי:

הדיכאון מאלץ את הנפש להפסיק לשתף פעולה עם מבנה חיים שאינו מאפשר מקום לרצון הבריא ולתשוקה הטבעית.

השוואה בין העקרונות המארגנים: תוקפנות לעומת תשוקה וויסות מערכתי

המודל של פרויד ממקם את הדיכאון סביב תוקפנות המופנית פנימה.

המודל הפסיכו-קריאטיבי ממקם אותו סביב שני כוחות מארגנים שונים:

- **ויסות מערכתי ועייפות מערכתית** – הדיכאון כהפחתה אנרגטית שמטרתה להשיב איזון.
- **דיכוי התשוקה** – הדיכאון כצלה של תשוקה שנדחקה ושל הדחף היצירתי שנחסם.

שתי נקודות המבט הללו אינן סותרות בהכרח זו את זו.

להפך.

במובנים רבים הן נפגשות.

ניתן לקרוא מחדש את תיאורו של פרויד את ההאשמה העצמית דרך העדשה הפסיכו-קריאטיבית, ולראות בה ביטוי של **ביקורת עצמית מוגזמת** – כוח הפועל כפְּנִיָה הגלויות של הנקשות הפנימיות.

אולם הגישה הפסיכו-קריאטיבית טוענת שגם נוקשות זו עצמה מתעצמת לעיתים קרובות בעקבות דיכוי כרוני של התשוקה וחסימתו של הדחף היצירתי.

במילים אחרות:

ייתכן שהתוקפנות הפנימית אכן קיימת.

אך אין הכרח לראות בה את השורש הראשוני.

לעיתים קרובות היא תוצאה משנית של חסימתה של חיוניות החיים ושל תקופה ממושכת של ויתור על העצמי.

מנקודת מבט זו, הביקורת העצמית איננה הגורם הראשון לדיכאון.

היא חלק ממעגל רחב יותר, שבו התרחקות מן התשוקה, צמצום היצירתיות והסתגלות יתר מחלישים בהדרגה את כוחות החיים של הנפש.

השלכות טיפוליות: מן הפרשנות אל ההפעלה המחודשת

קריאה פסיכו-קריאטיבית מחודשת של הדיכאון מובילה גם לשינוי ברור במטרות הטיפול.

אם הדיכאון משקף עייפות מערכתית ואת צלה של התשוקה, אין די בפרשנות של הקונפליקט הפנימי.

הטיפול צריך לכוון גם להשבת התנועה.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מציעה חמישה יעדים טיפוליים מרכזיים:

זיהוי דיכוייה של התשוקה

ראשית, יש לזהות את התחומים שבהם הרצון הטבעי של האדם נדחה, בזה, צומצם או נדחה שוב ושוב.

לעיתים מדובר בבחירות מקצועיות.

לעיתים במערכות יחסים.

לעיתים באורח חיים שנבנה כולו סביב הישרדות וציפיות חיצוניות.

הטיפול מסייע לאדם לשוב ולהקשיב למה שמבקש לחיות בתוכו.

זיהוי הביקורת העצמית המוגזמת כמנגנון משמר

בשלב הבא ממפים את הקול הפנימי הפוסל את התשוקה.

זהו הקול הטוען כי התשוקה ילדותית.

מסוכנת.

לא אחראית.

או בלתי אפשרית.

קול זה מחזק הסתגלות יתר ומרחיק את האדם מן הדחף היצירתי שלו.

זיהוי הוא תנאי להפחתת כוחו.

חיזוק האהבה העצמית כאיכותו של האגו

הטיפול שואף ליצור אקלים פנימי חדש.

אקלים שבו ניתן להחזיק את התשוקה מתוך אהבה ולא מתוך פחד.

באמצעות תרגול עקבי של אהבה עצמית, האדם לומד להתייחס לרצונותיו בכבוד, בסקרנות ובחמלה.

אהבה עצמית יוצרת את הביטחון הפנימי הנדרש כדי לשוב ולנוע.

הפעלה מחודשת של הדחף היצירתי ושל הזרימה היצירתית-רגשית

בשלב זה מופעלים הכלים הפסיכו-קריאטיביים עצמם:

יצירה אינטואיטיבית.

טרנספורמציה רגשית.

כתיבה ספונטנית.

ביטוי רגשי חופשי.

פעולה יצירתית.

באמצעות תרגולים אלו נפתחים מחדש ערוצי התנועה של הנפש.

במסגרת זו, הלא-מודע אינו נתפס רק כטקסט שיש לפענח.

הוא שדה חי, שניתן לתקשר עמו, להפעילו ולהניע אותו.

תרגום התשוקה המחודשת לשינוי במבנה החיים

השבת התשוקה איננה מספיקה כשלעצמה.

אם האדם ישוב לאחר מכן לאותו מבנה חיים שהמשיך לדכא את רצונו לאורך שנים, הדיכאון עלול לשוב.

לכן המשימה הטיפולית כוללת גם ארגון מחדש של החיים עצמם.

לעיתים מדובר בקבלת החלטות חדשות.

בהצבת גבולות.

בשינוי סדרי עדיפויות.

במחויבויות יצירתיות חדשות.

או בעיצוב מחודש של מערכות יחסים.

הטיפול אינו מסתיים בשינוי פנימי בלבד.

הוא מבקש לאפשר גם שינוי ממשי באופן שבו האדם חי את חייו.

לקראת תפיסה חדשה של דיכאון

הקריאה הפסיכו-קריאטיבית המחודשת של אבל ומלנכוליה אינה מבקשת להחליף את התיאוריה של פרויד, אלא להרחיב אותה באמצעות הוספת ממדים שלא עמדו במרכזה.

הפסיכואנליזה העניקה לפסיכולוגיה את ההבנה שהדיכאון איננו חולשה מוסרית, אלא תהליך פנימי מורכב.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מוסיפה להבנה זו את ממד התנועה.

השאלה המרכזית איננה רק:

"נגד מי מופנית התוקפנות?"

אלא גם:

"איזו תשוקה חדלה לנוע?"

ו:

"איזו יצירתיות טבעית איבדה את דרכה?"

שאלות אלו אינן מבטלות את משמעותו של הקונפליקט.

הן מרחיבות אותו.

הן מחזירות אל מרכז הדיון הפסיכולוגי את האפשרות שהנפש איננה רק מערכת המתגוננת מפני כאב, אלא גם מערכת המבקשת ללא הרף להמשיך ליצור, להתפתח ולהתחדש.

כאשר יכולת זו נחסמת לאורך זמן, הדיכאון עשוי להיות אחד הביטויים העמוקים ביותר של אותה חסימה.

סיכום

מאמרו של פרויד אבל ומלנכוליה שינה את האופן שבו הפסיכולוגיה מבינה את הדיכאון. הוא הראה כי מאחורי ההאשמה העצמית והייאוש מסתתרת דינמיקה מורכבת של אובדן, הזדהות ותוקפנות המופנית כלפי העצמי.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית מבקשת להוסיף נדבך חדש להבנה זו.

היא מציעה לראות את הדיכאון גם כתגובה של מערכת נפשית שהתעייפה מן המאמץ המתמשך לחיות בניגוד לטבעה, וגם כביטוי של תשוקה שנדחקה, של דחף יצירתי שלא קיבל מקום, ושל חיים שהתרחקו מן הכיוון הפנימי המבקש להתממש.

במסגרת זו, הדיכאון אינו רק בעיה שיש לפתור.

הוא גם מסר שיש להקשיב לו.

אין הוא רק סימן לקריסה.

לעיתים הוא גם אות לפתיחתו של שלב חדש בהתפתחות.

מכאן משתנה גם מטרת הטיפול.

אין די בהפחתת הסימפטומים.

אין די בהבנת מקורות הכאב.

המשימה היא לסייע לאדם להשיב לעצמו את הקשר אל התשוקה, אל הדחף היצירתי ואל האהבה העצמית, ומתוך כך ליצור מחדש מבנה חיים המאפשר לנפש לנוע בהתאם לטבעה הבריא.

במובן זה, הקריאה הפסיכו-קריאטיבית של אבל ומלנכוליה מציעה מעבר מן השאלה כיצד הנפש שורדת את אובדניה,

אל השאלה כיצד היא שבה לחיות.

לא רק כיצד היא מפסיקה לסבול,

אלא כיצד היא חוזרת ליצור.

לא רק כיצד היא מתמודדת עם העבר,

אלא כיצד היא פותחת מחדש את העתיד.

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(3).

Freud, S. (1917). *Mourning and Melancholia*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 243–258). London: Hogarth Press.

Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press.

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

Abraham, K. (1927). *Selected Papers on Psychoanalysis*. London: Hogarth Press.

Klein, M. (1940). *Mourning and Its Relation to Manic-Depressive States*. *International Journal of Psycho-Analysis*, 21, 125–153.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss, Volume III: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.

Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.

Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind*. London: Constable.

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion*. New York: William Morrow.