

הלא-מודע החיובי: הרחבת מושג הלא-מודע של פרויד באמצעות נקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית

ד"ר פינקי פיינשטיין, המכון הפסיכו-קריאטיבי, ישראל, כרך 3, מאמר 4, פברואר 2026

תקציר

גילוי של פרויד את הלא-מודע חולל מהפכה בפסיכולוגיה המודרנית, כאשר חשף את הכוחות הדינמיים הפועלים מתחת לפני השטח של החיים המודעים. בפסיכואנליזה הקלאסית נתפס הלא-מודע בעיקר כמאגר של דחפים אינסטינקטיביים מודחקים, קונפליקטים בלתי פתורים ומשאלות ילדותיות. מאמר זה מציע הרחבה של מסגרת זו באמצעות נקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית.

תוך קבלת התובנה המבנית של פרויד, המודל הפסיכו-קריאטיבי מציג את מושג הלא-מודע **החיובי וההתפתחותי** – מרחב נפשי המכיל לא רק דחפים מודחקים, אלא גם פוטנציאל יצירתי שטרם מומש, דחפים המכוונים לצמיחה, אינטליגנציה אינטואיטיבית וממד של הכוונה פנימית מצד העצמי הגבוה.

מנקודת מבט זו, הלא-מודע אינו רק מרחב של קונפליקט ונסיגה, אלא גם מרחב מתווך בין העצמי האנושי לבין אפשרויות ההתפתחות הגבוהות שלו, לרבות ממדיו הרוחניים הפנימיים. בהתאם לכך, הסבל הנפשי עשוי לנבוע לא רק מחומרים אינסטינקטיביים מודחקים, אלא גם מדיכוי מתמשך של הדחף היצירתי, של התשוקה הקיומית ושל תהליכי צמיחה רוחנית העולים מן הלא-מודע החיובי.

היבט מרכזי נוסף של הלא-מודע החיובי הוא האפשרות לקיים תקשורת בונה בינו לבין המודעות. באמצעות דמיון, אינטואיציה, תשוקה, פנטזיה ופרקטיקה של יצירה אינטואיטיבית, ניתן לטפח שפת גישור התומכת בצמיחה, ולא רק בחשיפתם של חומרים מודחקים.

מאמר זה מציג את יסודותיה התיאורטיים של תפיסה מורחבת זו ובוחן את השלכותיה הקליניות וההתפתחותיות.

מבוא: הלא-מודע של פרויד והשפעתו ההיסטורית

תפיסתו של פרויד את הלא-מודע נותרה אחת התרומות הרדיקליות והמשפיעות ביותר בתולדות הפסיכולוגיה. כאשר הראה כי החיים המודעים מעוצבים על ידי כוחות נסתרים, משאלות מודחקות, דחפים אינסטינקטיביים וקונפליקטים בלתי פתורים מן הילדות, הוא שינה מן היסוד את הדרך שבה אנו מבינים את ההתנהגות האנושית. במקום לראות בהתנהגות תוצאה של חולשה מוסרית או של בחירה מודעת בלבד, הציע פרויד להבין אותה כביטוי למבנה פנימי דינמי ומורכב.

במסגרת הפסיכואנליזה הקלאסית, הלא-מודע נתפס בראש ובראשונה כמרחב של הדחקה. זהו המקום שבו מצויים דחפים אסורים, שרידי חוויות טראומטיות, אינסטינקטים המבקשים פורקן וקונפליקטים פנימיים המאיימים על שיווי המשקל הנפשי. סימפטומים, חלומות, פליטות פה ותצורות נזירות שונות מתפרשים כביטויים עקיפים של אותם מתחים נסתרים.

תפיסה זו ייסדה מודל עומק של הנפש, שבמרכזו עומדים הקונפליקט ושובם של התכנים המודחקים. הלא-מודע הפך למרחב שיש לגשת אליו בזהירות, לפענח אותו באמצעות ניתוח, ולשלב בהדרגה את תכניו בתוך המודעות.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית אינה דוחה את התובנה המבנית החשובה הזו. היא מכירה בקיומם של מנגנוני הדחקה, מנגנוני הגנה ודחפים המצויים בקונפליקט. עם זאת, היא מציעה כי המודל הפרוידיאני מתאר רק אחד מממדיו של הלא-מודע. ממד נוסף, יסודי לא פחות, נותר בלתי מפותח: הפוטנציאל החיובי, היצירתי וההתפתחותי של הלא-מודע.

מעבר להדחקה: מושג הלא-מודע החיובי

המודל הפסיכו-קריאטיבי מציג את רעיון הלא-מודע החיובי וההתפתחותי. על פי תפיסה מורחבת זו, הלא-מודע אינו רק מכל של חומרים אינסטינקטיביים מודחקים, אלא גם מאגר של אפשרויות שטרם מומשו.

מרחב זה כולל:

- יכולות יצירתיות חבויות.
- אינטליגנציה אינטואיטיבית.
- דחפים המכוונים לצמיחה.
- תשוקה קיומית.

- הכוונה פנימית המתואמת עם מסלולי ההתפתחות הגבוהים של האדם.

במובן זה, הלא-מודע אינו רק מקום של נסיגה אל העבר הילדי, אלא גם גשר אל האדם שהאדם עדיין יכול להיות בעתיד.

בעוד שהפסיכואנליזה הקלאסית חוקרת בעיקר את מה שנדחק מן העבר, נקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית מפנה את תשומת הלב גם אל מה שעדיין לא בא לידי ביטוי מן העתיד.

הלא-מודע החיובי אינו בנוי מתוך פתולוגיה.

הוא בנוי מתוך פוטנציאל.

הלא-מודע החיובי כשדה של אפשרויות עתידיות

בנקודה זו מתרחש השינוי התאורטי המרכזי. אם הלא-מודע מכיל פוטנציאלים שטרם מומשו, אין עוד לראות בו רק מאגר של קונפליקטים מן העבר. יש להבין אותו גם כשדה של התפתחות עתידית.

ניתן לתאר את הלא-מודע החיובי כמאגר של מסלולי התפתחות אפשריים, של דרכים שעדיין לא נחוו, של יצירתיות שטרם באה לידי ביטוי, של תשוקה שעדיין לא מומשה ושל תצורות גבוהות יותר של העצמי, הממתינות להתגשם בחיי האדם.

במובן זה, מבנהו של הלא-מודע החיובי מכון אל העתיד.

ככל שהתקשורת עם מרחב זה משתפרת, אנשים מדווחים פעמים רבות על הופעתן של תופעות כגון:

- גילוי אפשרויות חדשות.
- תובנות בלתי צפויות.
- התחדשות של תחושת החיוניות והיצירתיות.
- הכוונה אינטואיטיבית חדשה.
- ארגון מחדש וספונטני של סדרי העדיפויות בחיים.

התנועה לעבר אפשרויות מתפתחות אלו מלווה פעמים רבות גם בתהליך של ריפוי פסיכולוגי. ככל שהאדם מתקדם לעבר הפוטנציאלים שטרם מומשו, כך הוא מארגן מחדש את מבני הנפש שלו. הוא אינו רק פותר קונפליקטים מן העבר, אלא גם בונה לעצמו עתיד אחר.

מכאן שהלא-מודע החיובי פועל כמקור בלתי נדלה של מסלולי התפתחות ואופני צמיחה. הגישה אליו אינה מחייבת חשדנות, אלא טיפוח של תקשורת פנימית.

הלא-מודע כמתווך בין העצמי האנושי לבין העצמי הגבוה

המטא-פסיכולוגיה של פרויד נמנעה במכוון מהכנסת שיקולים מטאפיזיים או רוחניים אל תוך המסגרת התאורטית שלה. המודל הפסיכו-קריאטיבי אינו מוותר על השאיפה לדיוק מדעי, אך הוא מכיר בכך שהחווייה האנושית כוללת לעיתים קרובות ממדים של משמעות, התעלות והכוונה לעבר **עצמי גבוה**.

במסגרת זו, הלא-מודע נתפס כמרחב מתווך בין העצמי האנושי, על פחדיו, מגבלותיו ומנגנוני ההגנה שלו, לבין ממדיו ההתפתחותיים והרוחניים הגבוהים יותר.

מושג העצמי הגבוה אינו מוצג כאן כטענה דוגמטית, אלא כתיאור פנומנולוגי של חוויות אנושיות. אנשים רבים מתארים רגעים של הכוונה פנימית, אינטואיציה עמוקה או תחושת ייעוד, החורגים מתכנון רציונלי רגיל. חוויות אלו נחוות לעיתים קרובות כאילו הן נובעות ממקור פנימי עמוק יותר.

הלא-מודע החיובי עשוי להיות מובן כממשק שדרכו הכוונה פנימית זו נעשית נגישה מבחינה פסיכולוגית.

לאור תפיסה זו, הסבל הנפשי עשוי לנבוע לא רק מדחפים אינסטינקטיביים אסורים, אלא גם מדיכוי מתמשך של:

- הדחף היצירתי.
- התשוקה הקיומית.
- ההכוונה האינטואיטיבית.
- הדחפים לצמיחה רוחנית.

לפיכך, ההדחקה אינה פועלת רק כנגד היסודי והפרימיטיבי שבאדם.

לעיתים היא פועלת גם כנגד הגבוה והמתפתח שבו.

תקשורת בין המודעות לבין הלא-מודע החיובי

אחת התרומות החדשניות ביותר של המודל הפסיכו-קריאטיבי היא הדגש שהוא מעניק ליכולת לקיים **תקשורת** בין המודעות לבין הלא-מודע החיובי.

הלא-מודע החיובי אינו מכל אטום וסגור. כאשר האדם מטפח את ערוצי התקשורת המתאימים, הוא יכול להיכנס לדיאלוג פורה עם המודעות.

ערוצים אלו כוללים:

- דמיון.
- קשב אינטואיטיבי.
- פנטזיה.
- פרקטיקות של יצירתיות רגשית.
- ביטוי אמנותי ספונטני.
- פעילות המונעת מתוך תשוקה.

תהליכים אלו מהווים שפת גישור בין המודעות לבין הלא-מודע. בניגוד לפרשנות האנליטית, המתמקדת בעיקר בפענוח דחפים ביולוגיים מודחקים, התקשורת הפסיכו-קריאטיבית מדגישה נושאים של צמיחה, כיוון התפתחותי והתרחבות יצירתית.

בנקודה זו מתגלה אחד ההבדלים המהותיים ביותר בין הגישה הפסיכו-קריאטיבית לבין הפסיכואנליזה הקלאסית.

במסגרת החשיבה הפרוידיאנית, הלא-מודע נתפס פעמים רבות, גם אם באופן משתמע, כמעין **"תיבת פנדורה"** נפשית. הוא מתואר כמקום המכיל משאלות אסורות, דחפים פרימיטיביים, עוינות בלתי פתורה, משאלות גילוי עריות ודחפים הרסניים שהציוויליזציה נאלצה לרסן ולהדחיק. משום כך, מלאכתו של המטפל מחייבת זהירות, ריחוק וסמכות פרשנית. יש לפתוח את הלא-מודע בזהירות, לפענח אותו בהדרגה ולשלב את תכניו באמצעות תיווך רציונלי.

עמדה זו יצרה לאורך השנים יחס של יראת כבוד וזהירות כלפי הלא-מודע. במובנים רבים, הלא-מודע הפך לסמל של כל מה שהאנושות ביקשה להסתיר מפני עצמה: תשוקות אסורות, חריגות מוסריות ועודפים אינסטינקטיביים. הוא ייצג את צילה של התרבות.

כתוצאה מכך, גם התקשורת עם הלא-מודע התבססה בעיקר על מסגרות רציונליות ופרשניות. המטפל מקשיב, מפענח ומתרגם. אל הלא-מודע ניגשים באמצעות שפת ההיגיון, התאוריה וההסבר הליניארי, אף על פי ששפתו הטבעית היא שפה סמלית, רגשית, דמיונית ואינה

ליניארית. התוצאה הבלתי נמנעת היא היחלשות מתמשכת של הקשר בין המודעות לבין הלא-מודע, וצמצום היקף ההתערבות הטיפולית האפשרית.

המודל הפסיכו-קריאטיבי מציע מערכת יחסים שונה לחלוטין עם הלא-מודע.

מאחר שהלא-מודע נתפס כמכיל לא רק דחפים מודחקים אלא גם דחף יצירתי, אינטליגנציה התפתחותית ופוטנציאל גבוה יותר, הוא אינו נתפס כאיום אלא כשותף.

התקשורת עמו אינה נכפית באמצעות אמצעים רציונליים בלבד. במקום זאת, הנפש מוזמנת להיכנס לדיאלוג באמצעות השפות שהיא כבר מכירה: דימויים, קצב, תנועה, אינטואיציה ותשוקה.

במקום לכפות מבנה לוגי על חומרי הלא-מודע, העבודה הפסיכו-קריאטיבית בוחנת אילו ערוצים מאפשרים ללא-מודע לבטא את עצמו באופן בטוח, יצירתי ומקדם. מערכת היחסים משתנה ממערכת של שליטה והכלה למערכת של שיתוף פעולה.

לאורך תרגול מתמשך, האדם לומד בהדרגה:

- להבחין בין דחפים המבוססים על פחד לבין דחפים המבוססים על צמיחה.
- לתת אמון באותות אינטואיטיביים המחוברים לחיוניות ולהתפתחות.
- לזהות פוטנציאלים מתפתחים עוד בטרם הם מתגבשים לסימפטומים.
- לתרגם הכוונה פנימית לפעולה ממשית.
- ללכת בעקבות תשוקתו מתוך פחות פחד ויותר תחושת הרפתקה.
- לשלב אהבה עצמית כדרך לרכז את השיח הפנימי וכבסיס לגישה של חמלה כלפי המסרים העולים מן הלא-מודע.

במסגרת זו, הלא-מודע אינו נתפס עוד בעיקר כמאגר של כל מה שהאנושות מבקשת להסתיר מפני עצמה, אלא כשדה דינמי של כל מה שהאנושות עדיין לא הרשתה לעצמה לשתף עמו פעולה, לפתח ולטפח. כך מתאפשרת יצירת פרדיגמה חדשה של מערכת יחסים בין ה"ידוע" – המודעות – לבין ה"לא-ידוע" – הלא-מודע.

הפחד מפני הלא-מודע החיובי: חרדת הצמיחה

אם הלא-מודע מכיל לא רק דחפים פרימיטיביים אלא גם פוטנציאל התפתחותי גבוה, הרי שהפחד מפני הלא-מודע אינו יכול להיות מוסבר רק כפחד מפני האינסטינקטים החייתיים.

קיימת חרדה נוספת, עדינה יותר, והיא **חרדת הצמיחה**.

זוהי חרדה מפני:

- שינוי.
- חופש.
- אי-ודאות.
- חריגה מן המקובל מבחינה חברתית.
- האחריות הכרוכה בהתפתחות.
- הוויתור על מגבלות וזהויות מוכרות.

מבנים חברתיים רבים מחזקים את הזהירות מפני הבלתי-נודע. יציבות מוערכת יותר מטרנספורמציה. צפיות מועדפת על פני סיכון יצירתי. הסתגלות זוכה לעידוד רב יותר מאינדיבידואליזם.

בתנאים אלו, גם הלא-מודע החיובי עלול לזכות למוניטין שלילי. הספונטניות שלו עשויה להיתפס כבלתי מציאותית. האינטואיציה שלו עלולה להידחות כבלתי רציונלית. התשוקה שלו עשויה להיות מתויגת כחוסר בגרות.

כך מתפתח מנגנון של **צנזורה פסיכולוגית**, שאינו נועד רק לרסן דחפים פרימיטיביים, אלא גם לעכב את ביטויים של כוחות ההתפתחות הגבוהים יותר.

צנזורה זו יוצרת אשליה של סכנה סביב השחרור היצירתי. היא מגינה על הזהות המוכרת, אך במחיר של עצירת הצמיחה. היא מייצרת תחושת ביטחון סביב החלקים ה"ידועים" וה"הגיוניים" של החיים, ובו בזמן מעודדת פחד ורתיעה מפני החלקים ה"לא-ידועים", המסתוריים ואי-הוודאיים של הקיום – אותם חלקים שהלא-מודע מייצג במידה רבה.

לפיכך, הגישה הפסיכו-קריאטיבית אינה מסתפקת ביצירת גישה אל הלא-מודע החיובי. היא מבקשת גם לפרק את המיתוסים המבוססים על פחד שנבנו סביבו, ולחשוף את שפע האפשרויות המרפאות הטמונות בו, למען התפתחותו ורווחתו של האדם.

השלכות קליניות

הרחבת מושג הלא-מודע משנה מן היסוד את הכיוון הטיפולי.

במקום לגשת אל הלא-מודע בעיקר כדי לחשוף תכנים מודחקים, הטיפול יכול לשאוף גם ל:

- לטפח תקשורת עם פוטנציאלים שטרם מומשו.
- להשיב לחיים את הדחף היצירתי שהודחק.
- להפחית את הפחד מפני התרחבות וצמיחה.
- לתמוך בתנועה לעבר אפשרויות התפתחות גבוהות יותר.

בהתאם לכך, הטיפול כולל:

- חיזוק היכולת להקשיב לאינטואיציה ולהבינה.
- תרגול של ביטוי רגשי-יצירתי ספונטני.
- תרגול של כלים לטרנספורמציה רגשית.
- תרגול של כלים לאהבה עצמית.
- הרחבת היכולת להכיל את חרדת הצמיחה.
- זיהוי והפחתה של מנגנוני הצנזורה הפנימיים.
- מתן לגיטימציה לשאיפות רוחניות ולקיומו של חיפוש אחר משמעות.

בדרך זו, הריפוי אינו מתמצה עוד רק באינטגרציה של העבר, אלא הופך גם להפעלה של העתיד. יתרה מכך, נוצר קשר עמוק בין ההחלמה מקונפליקט או מבעיה לבין תהליך של טרנספורמציה, המתבטא בצמיחה ובהעמקת הקשר בין המודעות לבין הלא-מודע. מערכת היחסים ביניהם משתנה בהדרגה ממערכת של ריחוק ומאבק למערכת של שותפות ושיתוף פעולה.

סיכום: מחשדנות אל דיאלוג

גילוי של פרויד את הלא-מודע פתח בפני הפסיכולוגיה את ממד העומק של חיי הנפש. ההרחבה הפסיכו-קריאטיבית אינה שוללת את גילויי החשוב, אלא מרחיבה אותו ומציעה נקודות מבט חדשות על אחד הממדים המשמעותיים ביותר של הקיום האנושי.

על פי תפיסה זו, הלא-מודע איננו רק מאגר של תכנים מודחקים, אלא גם מאגר של אפשרויות. הוא מכיל לא רק קונפליקטים, אלא גם קריאה פנימית והזמנה לגלות את האפשרויות הנסתרות של המימוש העצמי. הוא איננו רק שריד של דחפים אינסטינקטיביים, אלא גם כיוון התפתחותי, הראוי לעורר סקרנות וגישה הרפתקנית יותר כלפי המסתורין הפנימי של היותנו בני אדם.

כאשר אנו ממסגרים מחדש את הלא-מודע כמרחב שהוא גם היסטורי וגם שואף לעתיד, גם מכיל בתוכו קונפליקטים וגם יצירתי, הפסיכולוגיה עוברת ממודל של חשדנות וריחוק למודל של

דיאלוג ושל יצירת שותפות בין המודעות לבין הלא-מודע, בין הידוע לבין הלא-ידוע, ובהמשך גם בין העבר לבין העתיד.

אנו מציעים לראות בלא-מודע החיובי מרחב המזמין טיפוח ואהבה עצמית, ולא פחד. באמצעות מעורבות מודעת עם הדמיון, האינטואיציה, הדחף היצירתי והתשוקה הקיומית, האדם יכול לפתוח לעצמו נתיבי צמיחה חדשים, המארגנים מחדש הן את עולמו הפנימי והן את עתידו.

מנקודת מבט זו, ארכיטקטורת הנפש אינה מבנה קבוע וסגור. ניתן להרחיב אותה. וכאשר הלא-מודע נתפס כבעל ברית ולא כאיום, הוא הופך למדריך המוביל את האדם אל אפשרויות בלתי פוסקות של התרחבות, התפתחות ומימוש עצמי.

ביבליוגרפיה

Freud, S. (1915/1957). *The Unconscious*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 159–215). Hogarth Press. (Original work published 1915)

Freud, S. (1900/1953). *The Interpretation of Dreams*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vols. 4–5). Hogarth Press. (Original work published 1900)

Feinstein, P. (2026). *The Psycho-Creative Triangle: A Structural Re-reading of Freud's Ego-Id-Superego Model*. *The Psycho-Creative Journal*, 3(2).

Feinstein, P. (2026). *Re-reading Mourning and Melancholia: Depression as Systemic Fatigue and the Shadow of Passion in the Psycho-Creative Perspective*. *The Psycho-Creative Journal*, 3(3).

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). *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).