

עונג: מסיפוק דחפים אל הלימה יצירתית

מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית

ד"ר פינקי פיינשטיין, כתב העת הפסיכו-קריאטיבי, כרך 3, מאמר 5, דצמבר 2025

תקציר

עקרון העונג של פרויד הציב את העונג במרכז הוויסות הנפשי והגדיר אותו בעיקר כהפחתת המתח האינסטינקטיבי וכהקלה על עוררות פנימית. במסגרת תפיסה זו, העונג נותר קשור באופן הדוק לפורקן הדחפים ומווסת על ידי עקרון המציאות. אף שמדובר במודל מכונן, הוא מתאר את העונג כתופעה תגובתית, הקשורה בעיקר לניהול מתחים.

נקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית מציעה מסגור מחודש ומשמעותי. העונג אינו מובן עוד רק כפורקן של מתח, אלא כסימן להלימה בין המודעות לבין הלא-מודע החיובי. הוא מעיד על קוהרנטיות בין אהבה עצמית, הדחף היצירתי והכיוון ההתפתחותי האוטנטי של האדם. במובן זה, העונג מתפקד כאינדיקטור אפיסטמולוגי, המעביר מידע על מידת ההלימה הפנימית ועל בריאותו הפסיכולוגית של האדם.

המאמר מבחין בין עונג חלקי, המאופיין בסיפוק מהיר ובנטייה אפשרית לכפייתיות ולהתמכרות, לבין עונג מלא, המשקף הגשמה יצירתית אינטגרטיבית והרמוניה מתמשכת. מבחינה טיפולית, שינוי תפיסתי זה מעביר את העונג ממעמדו כתוצר לוואי של סיפוק אינסטינקטיבי אל מעמדו כמטרה מבנית מרכזית של ההתפתחות הנפשית. המאמר טוען כי הרחבת היכולת לחוות עונג בריא היא אחת ממטרות היסוד של הפסיכותרפיה הפסיכו-קריאטיבית, וכי תפיסה זו מחייבת גם הגדרה מחודשת של האופן שבו אנו מודדים, מבינים ומטפחים בריאות נפשית.

תפיסת העונג של פרויד: מתח, דחף ומציאות

התיאוריה של פרויד על עקרון העונג הציבה את העונג במרכז מנגנוני הוויסות של הנפש. על פי תפיסה זו, הנפש שואפת להפחית עוררות ולהימנע מאי-עונג. הדחפים האינסטינקטיביים יוצרים מתח, וסיפוקם מביא להקלה. לפיכך, העונג מוגדר מבחינה מבנית כהפחתת המתח הנפשי.

עם זאת, פרויד הציג במקביל גם את **עקרון המציאות**, המווסת את הסיפוק המיידי. החיים בחברה מחייבים דחיית סיפוקים, פשרות וויתורים. תפקוד בוגר תלוי ביכולתו של האגו לווסת את דרישות הדחפים בהתאם למגבלות המציאות.

במסגרת זו, העונג נותר קשור לפורקן הדחפים. גם צורות מעודנות יותר של סיפוק נתפסות כתוצרים של אנרגיה אינסטינקטיבית, שהוסטה לערוצי ביטוי המקובלים מבחינה חברתית.

תפיסה זו מציגה את העונג כתופעה **תגובתית** במהותה. הוא מופיע לאחר המתח. הוא הקלה מן הלחץ.

הגישה הפסיכו-קריאטיבית אינה שוללת את קיומו של מתח אינסטינקטיבי. עם זאת, היא מטילה ספק בשאלה האם ניתן לצמצם את מושג העונג לפורקן בלבד.

מסגור מחדש מנקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית: עונג כהתלכדות פנימית

נקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית מציעה להבין את העונג כתופעה של **הלימה פנימית**, ולא רק כאירוע של פורקן מתח.

העונג מתעורר כאשר קיימת התאמה בין כוונתו המודעת של האדם לבין הזרמים העמוקים יותר של הלא-מודע החיובי. הוא מעיד על קוהרנטיות בין האהבה העצמית, הדחף היצירתי והכיוון ההתפתחותי האוטנטי של האדם. במקום לסמן את סיומו של המתח, העונג מסמן את תחילתה של תנועה בעלת משמעות.

כאשר התשוקה הבריאה מוצאת ביטוי, כאשר הדחף היצירתי מתורגם לעשייה ממשית, כאשר פעולות של אהבה עצמית מעוררות תחושת חמימות חיובית, וכאשר הביקורת העצמית המוגזמת נחלשת במידה המאפשרת אותנטיות, מתעורר העונג כאישור לכך שהאדם נע בכיוון הנכון.

מנקודת מבט זו, העונג אינו מייצג נסיגה אל האינסטינקטים. הוא מייצג השתתפות בתהליך הצמיחה. יתרה מכך, הוא מהווה צורה חיונית של "תזונה" נפשית, הנחוצה כדי להתמודד עם אתגרי החיים, לפתח תקווה ואופטימיות ולחזק את תחושת המסוגלות העצמית.

העונג כסימן לבריאות נפשית

במודל הפסיכו-קריאטיבי, היכולת לחוות עונג הופכת לאחד המדדים המרכזיים לבריאות נפשית.

היעדר כרוני של עונג משקף פעמים רבות חוסר הלימה מבני. הוא עשוי להעיד על דיכוי של תשוקה בריאה, על שליטתה של ביקורת עצמית מוגזמת, או על הסתגלות ממושכת לציפיות חיצוניות, הבאה על חשבון תהליך האינדיבידואציה האוטנטי.

העונג איננו תוספת שולית לבריאות הנפש. הוא עדות לחיוניות. הוא מעיד שהאדם אינו רק שורד את חייו, אלא משתתף בהם באופן יצירתי. הוא משקף גמישות במקום נוקשות, פתיחות במקום התכווצות, ותמיכה עצמית במקום עוינות פנימית.

כאשר העונג נעלם, הדבר מעיד פעמים רבות על כך שהדחף היצירתי הושתק. הנפש יכולה להמשיך לתפקד מבחינה חברתית, אך להישאר מרוקנת מבפנים. ריקנות פנימית זו מחלישה את כוחות האגו ומובילה לשליטתם של מנגנוני הגנה נמוכים יותר, המכוונים להישרדות רגשית על חשבון צמיחה, מימוש עצמי, שינוי וטרנספורמציה.

לפיכך, העבודה הטיפולית חייבת לכלול גם את השבת הגישה לעונג אותנטי כחלק בלתי נפרד מתהליך הריפוי המבני.

עונג חלקי ועונג מלא

אחת התרומות המרכזיות של המודל הפסיכו-קריאטיבי היא ההבחנה בין **עונג חלקי** לבין **עונג מלא**.

העונג החלקי הוא מהיר, עוצמתי וקצר מועד. הוא משמש כפיצוי על ריקנות פנימית או על חוסר הלימה. מכיוון שהוא אינו פותר את הפער שבין החיים המודעים לבין התשוקה האוטנטית, הוא יוצר צורך בחזרה מתמדת על אותה חוויה. עם הזמן, חזרה זו עלולה להתפתח לתלות ואף להתמכרות. העונג החלקי קשור לתשוקה שאינה בריאה – תשוקה המנותקת מן ההלימה הפנימית העמוקה של האדם.

במובן זה, ניתן לראות בעונג החלקי התמקדות-יתר באותם עינוגים בסיסיים שעליהם דיבר פרויד במסגרת עקרון העונג. דווקא כאן מציעה התיאוריה הפסיכו-קריאטיבית חלופה משמעותית: צורת עונג אחרת, המסייעת לאדם להשתחרר מדרמת ההישרדות הרגשית, המבוססת על המעגל החוזר של מתח, סיפוק ושוב מתח. מעגל זה מותיר אנשים רבים במצב מתמשך של חרדה וחוסר אונים ביחס לתשוקותיהם ולתוצאותיהן.

מול העונג החלקי מציגה הגישה הפסיכו-קריאטיבית את מושג **העונג המלא**. זהו עונג המאפשר לאדם לחוות הנאה עמוקה, ללא המחירים הנפשיים המאפיינים את העונג החלקי. העונג המלא נובע מביטוי יצירתי אותנטי. הוא יוצר תחושת הרמוניה וקוהרנטיות פנימית. השפעתו אינה מתפרצת וחולפת במהירות, אלא יציבה ומתמשכת. במקום להוביל לכפייתיות, הוא מחזק אינטגרציה פנימית.

העונג המלא מחזק את האהבה העצמית, מפחית את עוצמתה של הביקורת העצמית המוגזמת ומרחיב את גמישותו של האגו. הוא מזין את הנפש במקום לרוקן אותה.

הבחנה זו אינה מבקשת לשפוט סוגים שונים של עונג מבחינה מוסרית. מטרתה להבחין בין עונג שמקורו בפיצוי על חסך פנימי לבין עונג הנובע מהגשמה אינטגרטיבית ומצמיחה נפשית.

העונג והלא-מודע החיובי

במסגרת המודל הפסיכו-קריאטיבי, העונג המלא משקף תקשורת מוצלחת בין המודעות לבין הלא-מודע החיובי.

התשוקה הבריאה אינה אימפולסיביות, אלא נטייה אינטואיטיבית אל עבר מעורבות בעלת משמעות. היא מבטאת את הדחף היצירתי המבקש לבוא לידי ביטוי. כאשר האדם מכבד דחף זה במקום לדכא אותו, הוא יוצר תנאים להופעתו של עונג מרחיב ומעצים.

לפיכך, העונג הופך לצורת משוב פנימית. הוא מעיד על קיומו של דיאלוג בונה בין המודעות לבין הפוטנציאלים ההתפתחותיים העמוקים יותר של האדם.

במובן זה, לעונג יש גם ערך אפיסטמולוגי. הוא אינו רק חוויה נעימה, אלא מקור לידע. הוא מספק לאדם מידע על הכיוון שבו הוא נע ועל מידת ההלימה בין חייו החיצוניים לבין טבעו הפנימי.

המשמעויות הטיפוליות: הרחבת היכולת לחוות עונג בריא

אם העונג הוא סימן להלימה פנימית ולצמיחה נפשית, הרי שעל הפסיכותרפיה להרחיב את מטרותיה.

הטיפול מבקש לחזק את האהבה העצמית, כך שהאגו יפעל מתוך נדיבות כלפי העצמי ולא מתוך פחד. הוא שואף להפחית את עוצמתה של הביקורת העצמית המוגזמת, כדי שהביטוי היצירתי לא ייחסם. במקביל, הוא מבקש לעורר מחדש את הדחף היצירתי באמצעות התנסויות

מעשיות, המובילות להתרחבות הדרגתית של מספר הרגעים וההזדמנויות שבהם האדם מסוגל לחוות עונג בריא.

ככל שמעגל חיובי זה מתחזק, כך החוויות ההולכות ומתרבות של עונג בריא תומכות בתרגול האהבה העצמית ומסייעות להפחתת הביקורת העצמית המוגזמת. הפחתה זו משחררת עוד יותר את הדחף היצירתי לבוא לידי ביטוי, וכך נוצרים עוד ועוד רגעים של עונג בריא. כאשר הטיפול משלב כלים פסיכו-קריאטיביים המאפשרים לטפח את היכולת לחוות עונג בריא, ניתן לצפות הן לשיפור בתוצאות הטיפול והן לקיצור הזמן הנדרש להשגת שינוי חיובי.

עם זאת, על המטפל ועל האדם עצמו לזכור גם את קיומה של **חרדת הצמיחה**. התנועה לעבר עונג אותנטי מחייבת פעמים רבות ויתור על זהויות שנבנו סביב הישרדות, סבל או החזקה מתמדת, ואימוץ תפיסה רחבה יותר של ריפוי נפשי, המכירה לא רק בצורך בעונג בריא אלא גם בערכו המרכזי בהתפתחות האנושית.

מנקודת מבט זו, העונג אינו פינוק ילדותי ואינו מותרות. הוא תוצאה מבנית של בריאות נפשית, ולכן ראוי למקום מרכזי בכל תהליך טיפולי, ללא קשר לאסכולה שממנה הוא מגיע.

מיקומה מחדש של מטרת הפסיכותרפיה

ההבדל בין תפיסתו של פרויד לבין המודל הפסיכו-קריאטיבי בא לידי ביטוי באופן הברור ביותר במטרות הטיפול.

אם העונג נתפס כפורקן של מתח, מטרת הטיפול היא להגיע לפשרה, לוויסות ולהסתגלות.

אם העונג נתפס כהתלכדות פנימית וכהגשמה יצירתית, מטרת הטיפול היא לטפח את התנאים שיאפשרו את צמיחתו.

לכן, בריאות נפשית אינה מוגדרת עוד רק כהיעדר נזירות, אלא גם כנכחות של חיוניות, תשוקה בריאה ויכולת מתמשכת לחוות עונג שאינו כפייתי.

הריפוי אינו מושלם רק כאשר הסבל פוחת, אלא כאשר האדם מסוגל לייצר באופן פעיל עונג בריא מתוך השתתפותו בתהליך ההתפתחות של חייו.

כפי שנאמר במאמר קודם בכתב עת זה, המוקד הפסיכו-קריאטיבי בטיפול חורג במידה רבה מן היעדים המקובלים של **"קבלה עצמית"**, מצב שניתן לראות בו איזון בין הדחפים הבסיסיים של האדם (עקרון העונג) לבין מגבלות החברה (עקרון המציאות).

לעומת זאת, השילוב שבין חיזוק האהבה העצמית, שחרור הדחף היצירתי, העמקת הקשר בין המודעות לבין הלא-מודע החיובי, והרחבת היכולת ליצור ולחוות עונג בריא, משנה מן היסוד את המסגרת שבתוכה אנו מבינים, מודדים ומקדמים בריאות נפשית.

סיכום

עקרון העונג של פרויד הניח את אחת מאבני היסוד להבנת הדינמיקה של הנפש. על פי תפיסה זו, האורגניזם שואף להשתחרר מן המתח, והעונג מסמן את הפחתת העוררות הפנימית. תובנה זו ממשיכה להיות בעלת חשיבות רבה להבנת מנגנוני הוויסות האינסטינקטיביים ואת יחסי הגומלין שבין הדחפים לבין מגבלות המציאות.

נקודת המבט הפסיכו-קריאטיבית מרחיבה מסגרת זו ומציעה כי העונג אינו מוגבל לפורקן של מתח בלבד. הוא מהווה **אות התפתחותי**. כאשר האהבה העצמית מחזקת את יציבותו של האגו, כאשר הביקורת העצמית המוגזמת פוחתת, וכאשר הדחף היצירתי מוצא ביטוי אותנטי, העונג מתגלה כסימן לקוהרנטיות פנימית ולהלימה מבנית.

ההבחנה בין **עונג חלקי** לבין **עונג מלא** מבהירה סוגיה קלינית מרכזית. העונג החלקי משמר את מעגל המתח והסיפוק ועלול לחזק דפוסים של הישרדות רגשית. לעומתו, העונג המלא משקף הלימה עם התשוקה הבריאה ועם הכיוון היצירתי של האדם. הוא מזין אינטגרציה פנימית במקום תלות, ומחזק צמיחה במקום הישרדות.

במסגרת מודל מורחב זה, העונג מקבל גם משמעות אפיסטמולוגית. הוא אינו רק חוויה נעימה, אלא מקור לידע. הוא מעביר לאדם מידע על הכיוון שבו הוא נע, על מידת האוטנטיות של חייו ועל איכות הקשר שבין המודעות לבין הלא-מודע החיובי.

כתוצאה מכך, גם מטרתה של הפסיכותרפיה משתנה. במקום למדוד הצלחה רק באמצעות פתרון קונפליקטים, יצירת פשרות או השגת קבלה עצמית, המודל הפסיכו-קריאטיבי מציב במרכז התהליך הטיפולי את הרחבת היכולת לחוות **עונג בריא**. בריאות נפשית אינה מוגדרת עוד רק כאיזון בין הדחפים לבין מגבלות החברה, אלא גם כיכולתו ההולכת וגדלה של האדם ליצור ולחוות עונג מתמשך, אינטגרטיבי ובריא, מתוך קשר חי עם הלא-מודע החיובי.

לפיכך, העונג איננו פינוק, נסיגה או בריחה מן המציאות. הוא הלימה. הוא הזנה נפשית. הוא סימן לכך שהצמיחה מתרחשת.

ביבליוגרפיה

Freud, S. (1911/1958). *Formulations on the two principles of mental functioning*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 12, pp. 213–226). Hogarth Press.
(Original work published 1911)

Freud, S. (1920/1955). *Beyond the Pleasure Principle*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 18, pp. 1–64). Hogarth Press. (Original work published 1920)

Feinstein, P. (2026). *The Positive Unconscious: Expanding Freud's Concept through the Psycho-Creative Perspective*. *Psycho-Creative Journal*, 3(4).

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). *The Creative Drive in the Human Being: A Psycho-Creative Perspective on the Third Instinct*. *The Psycho-Creative Journal*, 2(3).