

# על "שבירת הכלים" של הלא מודע המודרני

ד"ר עידית שלו

אותה. מתוך זה נגזרת שאלת ריבונות האדם על חייו.

**פרויד הניח שיש כוח המפעיל את האדם והוא הלא מודע. לכן ריבונותו של האדם על גורלו היא מוגבלת ... כלומר חשיפת התכנים הלא מודעים והפיכתם למודעים תביא להגברת מידת שליטתו של האדם על מהלך חייו**

תרגום הסוגיה הפילוסופית של המהות המפעילה את האדם למדע הפסיכולוגיה החל בסוף המאה ה-19 ותחילת המאה ה-20, כאשר וילהלם וונדט ואדוארד טיצינר הקימו את מעבדת התפיסה הקוגניטיבית הראשונה בגרמניה תוך התמקדות בטכניקת האינטרוספקציה. בה בעת פיתח פרויד את פסיכולוגיית המעמקים וטבע את מושג הלא מודע כמושג מרכזי להבנת הכוח המפעיל את האדם. פרויד הניח שיש כוח המפעיל את האדם והוא הלא מודע. לכן ריבונותו של האדם על גורלו היא מוגבלת. סקירה קצרה של מורכבות מושג הלא מודע הפרוידיאני מציגה מערכת סדורה של פעילות דחפית גולמית, שאינה בת הכלה כפי שהיא. התוכן הלא מודע מיוצג ב"איד" יצרי ומאיים, ולכן הוא מסולף על ידי מנגוני הגנה. אמצעי מיסוך נוסף לייצוג התכנים הדחפיים, הוא עקרון התחליפיות, שלפיו משאלות הלא מודע מבוטאות דרך סמלים. הגישה הפסיכואנליטית גרסה שהשימוש באסוציאציות וחלומות יאפשר חשיפה ופירוש של הקונפליקטים החבויים, אשר יגביר מודעות לדינמיקה הנפשית. תוצאתה של המודעות לתהליכים הלא מודעים היא הפחתת סבל, הגברת ריבונות ויכולת בחירה באופנות הביטוי והמימוש. כלומר חשיפת התכנים הלא מודעים והפיכתם למודעים תביא להגברת מידת שליטתו של האדם על מהלך חייו. הבעיה היא שבחינת המודל הפסיכואנליטי בעין מדעית

הדיון בהתפתחות מושג הלא מודע המודרני כמוהו כ"שבירת כלים", מושג יסוד בקבלה, תורת המיסטיקה היהודית, אשר צוין לראשונה על ידי האר"י, ומשמעו התנפצות והתמימות הכרחית של העולם הבראשיתי, שהיה ישות יחידה ובלתי ניתנת להכלה, לספירות שונות של עולמות רוחניים עד לקישורן לעולם הגשמי. באופן דומה, הכלים השבורים משולים לגיוון ולשונות בגישות התאורטיות והמחקריות של חקר הלא מודע וסוגיית ריבונות האדם על גורלו. דיון בשאלת מהותו של הלא מודע המודרני, המבוסס על חקר הלא מודע בפסיכולוגיה הניסויית, מתייחס להשתנות ההבנה המדעית של תהליכים לא מודעים בשלושים השנים האחרונות. המהפכה הקוגניטיבית בפסיכולוגיה והתפתחות המדע הקוגניטיבי במגוון דיסציפלינות כגון אנתרופולוגיה, מדעי המחשב, בלשנות ופילוסופיה תרמו רבות לחקר תהליכים מנטליים מורכבים ולא מודעים ופיתחו שיטות שונות לחקירתם. התפתחויות בחקר המוח עוררו גל נוסף בחקר התודעה ואנו מצויים בעיצומה של השתנות מתמדת בשדה המחקר והטיפול בתחום תהליכים מודעים ולא מודעים. במאמר זה אדון במספר מודלים של הלא מודע עד לגלגולו העכשווי בפסיכולוגיה המחקרית ובהשלכות החקירה המדעית על תפיסת האדם כריבון על גורלו. חקר הגישות השונות להבנת הלא מודע ואופן הצגתו במאמר זה מושפע כמובן גם מהסובייקטיביות של המחברת, החוקרת בעצמה תהליכים מודעים ולא מודעים. המחקר ממשיך להסתעף עד ימינו אלה. לכן דיון זה כמוהו כדיון בכלים שבורים, השואפים להתמימות ואין בהם כדי להתגבש לאמת מדעית אחת.

## הלא מודע הפסיכואנליטי

מהות הקשר בין הרוח המפעילה את הגוף לחומר היא סוגיה המלווה את הפילוסופיה והפסיכולוגיה משחר ימיהן. כך למשל, ביסוד הדואליזם של דקארט הייתה ההנחה שהרצון והנשמה נפרדים מהגוף אך שולטים ברפלקסים ובחייטיות המאפיינת את הגוף. מהות הנשמה, כמייצגת את הלא מודע ואחראית לתזוזת הגוף נתפסה כשונה מהמהות הגופנית, אך לא היה אפשר למדוד

ד"ר עידית שלו היא פסיכולוגית שיקומית וחברתית וחברת סגל בדרגת מרצה בכיר בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת אריאל. מנהלת המעבדה לזוויסות עצמי וקוגניטיית גוף. חוקרת תהליכים מוטיבציוניים מודעים ולא מודעים, הקשרים בין התחושה הפיזית לחוויה הפסיכולוגית והשלכותיהם על בריאות נפשית ופסיכופתולוגיה.



היא לא בהכרח שאלה לגבי תפקוד חברתי מסתגל ויעיל, כפי שנראה בהמשך. אך לפני שנעסוק בשאלת קיומו האובייקטיבי של סוכן והשלכותיה הטיפוליות, יש להכיר את הקרקע המחקרית שעליה נבטו הספקות לגבי קיומו של גורם שולט זה.

## הלא מודע הקוגניטיבי

יסוד חדש להבנת הלא מודע, מבוסס על מטפורת המחשב, הונח כמאה שנה לאחר ז'נה. לפי הגישה הקוגניטיבית הלא מודע אינו מבנה אלא תהליך הכרחי אצל האדם בעיבוד מידע (Kihlstrom, 1987).

## לפי המודל הדיסוציאטיבי, אינטגרציה בין חלקי האישיות השונים היא המפתח לבריאות הנפש. בגישה הפסיכואנליטית, הניתוק מגולם בהדחקה, והוא תוצאה של קונפליקטים פנימיים ויצריים המעוררים חרדה

בניגוד לגישה הפסיכואנליטית העוסקת בתכנים קונפליקטואליים, הגישה הקוגניטיבית לעיבוד מידע מתמקדת בחקר מנגנוני הפעולה המודעים והלא מודעים. האבחנה הבסיסית בתחום זה היא בין תהליכים אוטומטיים לתהליכים נשלטים, וזו נעשתה כבר בשנות השבעים (Kahneman, 1973). לפי אבחנה זו קיימות שתי אופנויות של עיבוד מידע. הראשונה נקראת מערכת 1 והיא מעבדת מידע מהר, באופן אוטומטי ושטחי שאינו מצריך משאבי קשב. השנייה קרויה מערכת 2 ועיבוד המידע שהיא מבצעת הוא מבוקר, איטי ומחושב, ומאפשר תיקון של טעויות שעושה מערכת 1. ההבדל בין התכנים המעובדים במודע לתכנים המעובדים ללא מודעות אינו בתוכן המעובד בכל מערכת, אלא במידת הנגישות לחומר המעובד. החומר המעובד דרך מערכת 1 הוא פחות נגיש, משום שעיבוד המידע מהיר ולא הוקצו לו משאבי קשב. החומר המעובד דרך מערכת 2 הוא סיסטמטי יותר ונגיש למודעות. בניגוד למודעות הפסיכואנליטי שלפיו אנשים אינם מודעים לסיבות הפנימיות להתנהגותם, לפי מודל זה אנשים אינם מודעים לרמזים התפיסתיים המצביעים המשפיעים על שיפוט המציאות. הבדל נוסף הוא שהמודל הפסיכואנליטי מסביר את אתחול עיבוד המידע כנובע מבפנים החוצה, ומודל שתי המערכות מתייחס לאתחול עיבוד המידע מבחוץ פנימה. באופן ספציפי, הרעיון הוא שגירויים תפיסתיים מעובדים דרך ייצוגים מנטליים ולכן משפיעים באופן אוטומטי על שיפוט והתנהגות

אמפירית עוררה ביקורת. למשל, תלותם של המודלים התאורטיים זה בזה (המודל הטופוגרפי לרמות מודעות והמודל הסטרוקטורלי למבנה האישיות) והיעדר המובחנות בין המשתנים התאורטיים הקשו על פיתוחם של הסברים שאינם מעגליים, על מדידה ועל איסוף נתונים. לצד זה, תפיסת ריבונות האדם על מהלך חייו כתוצאה מהעלאת התכנים הלא מודעים למודעות תקעה יתד בפסיכולוגיה, ואנו עתידים לשמוע עליה רבות בהמשך.

## הלא מודע הדיסוציאטיבי

עם הגישה הפסיכואנליטית צמחה הגישה הדיסוציאטיבית לחקר הלא מודע. ז'נה (Janet) המשיג את הלא מודע הדיסוציאטיבי כניתוק של תפקוד אישיותי, קוגניטיבי, רגשי או התנהגותי מיתר חלקי האישיות (Van der Hart & Horst, 1989).

בניגוד למודל הפסיכואנליטי, שהוא מודל עומק לפיו התכנים הלא מודעים מודחקים, המודל הדיסוציאטיבי הוא מודל רחב, שלפיו הניתוק נעשה בין חלקי אישיות הממוקמים באותו מרחב. הבדל נוסף בין המודל הפסיכואנליטי לדיסוציאטיבי הוא שבמודל הדיסוציאטיבי ניתוק כתוצאה מטרומה או אובדן שליטה מתורגם לניתוק בעולם הפנימי. במצב דיסוציאטיבי, הניתוק התוך אישיותי מביא לפעילות עצמאית של אחד החלקים במנותק משאר חלקי האישיות. לכן, לפי המודל הדיסוציאטיבי, אינטגרציה בין חלקי האישיות השונים היא המפתח לבריאות הנפש. בגישה הפסיכואנליטית, הניתוק מגולם בהדחקה, והוא תוצאה של קונפליקטים פנימיים ויצריים המעוררים חרדה (Spiegel, 1988). מודל הדיסוציאציה הראשוני שפיתח ז'נה פותח על ידי הילגרד (Hilgard, 1974). הילגרד בחן תופעות דיסוציאטיביות שונות כגון קשב מפוצל, כתיבה אוטומטית, חלימה בהקיץ, אמנזיה, הלוצינציה וריבוי אישיות, ומיין את התופעות לפי רמות מודעות שונות. בכל מצבי הדיסוציאציה מתרחש אובדן שליטה וניתוק משאר החלקים. במצב נורמלי קיים קשר בין החלקים השונים, אך מתבקשת גם מידה מסוימת של ניתוק שיאפשר תפקוד.

אלא שגם המודל הדיסוציאטיבי מניח את קיומו של גורם שולט (אחד או יותר) המכוון את ההתנהגות. המצב האופטימלי הוא אפוא תיאום בין החלקים. בעיה זו מומשגת כ"בעיית ההומונקולוס" (האדם הקטן), שלפיה ההומונקולוס, הגורם השולט, הוא כמו אדם קטן השוכן בתוך אדם גדול. ההומונקולוס גורם לדברים להתרחש רק על ידי הכרעה שלו, ללא כל סיבה ברת אבחנה המובילה להכרעותיו אלה, ולכן ההומונקולוס הוא ישות מסבירה מסדר ראשון. וגנר טען שהסבר מסדר ראשון הוא מכשול שעוצר כל הסבר אחר, אך הוא עצמו טעון הסבר ואינו מנבא דבר (Wegner, 2005). שאלת קיומו האובייקטיבי של גורם מכוון יחיד היא שאלה מדעית הממשיכה להסיע את המדענים עד ימינו אלה, אך

השתמשו באינדוקציה היפנוטית, שהיא פרוצדורה עוצמתית יותר מחשיפה אקראית לגירוי המטרים, והוכיחו שעמדות אוטומטיות לא מודעות ניתנות לשינוי בדרך זו (Van Dessel & De Houwer, in press). נעשו ניסיונות להשתמש בפרוצדורת ההטרמה באופן טיפולי (Shalev & Bargh, 2011). יש הסבורים שניתן להבין את פרוצדורת ההטרמה כסוג של סוגסטיה. אפשר להבין ממצאים אלה גם ברוח גישות עכשוויות להבנת מהות התודעה כאינטראקציה בין הפנים לחוץ, בין תחושות גופניות סובייקטיביות מחד גיסא לחוויית העצמי הפסיכולוגית מאידך גיסא (Solms & Friston, 2018).

בהתייחסות לקשר בין ממצאים חדשניים אלה לגישה הפסיכואנליטית יש לציין שממצאים אלה מתחום הפסיכולוגיה הניסויית אינם מבוססים על הגישה הפסיכואנליטית מבחינת ההגדרות התאורטיות או מבחינה מתודולוגית. עם זאת, הם מבטאים את הנחת היסוד שהתנהגות האדם מושפעת ממטפורות, סמלים ושברי חוויות, ושהוא אינו מודע למקורות השפעה אלה והם מפעילים את התנהגותו ללא מודעות. הנחה זו הגיעה לעולם על ידי אבות הפסיכולוגיה, אך עברה טרנספורמציה מתודולוגית בפסיכולוגיה המחקרית.

## רצון חופשי אינו אלא אשליה

אלא שהממצאים הרבים שהצטברו בחקר התנהגות, לצד ממצאים רבים מתחום חקר הקוגניציה והמוח, הולידו שאלות נוספות ומהותיות לגבי משקלם של תהליכים אוטומטיים לעומת תהליכים מכוונים ומודעים. עדויות מצביעות על כך שגם תהליכים גבוהים ומורכבים יכולים להתבצע ללא מודעות (Hassin, Uleman & Bargh, 2004), ועניין זה טיפח את הספק שרעיונות כגון בחירה חופשית ורצון חופשי, שהם התוצר המיוחל של טיפול פסיכואנליטי מוצלח, אינם אלא תעלול תפיסתי. ממצאים התומכים בפרספקטיבה זו הם תוצאת מסקנות של מחקרים שבדקו את הקשר בין חשיבה לפעולה, בהנחה שאם החשיבה המודעת היא שגורמת לפעולה עליה להתרחש לפנייה. בהקשר זה רבים חושבים שהפיזיולוג האמריקני בנג'מין ליבֶט הראה שהצטברות פעילות חשמלית במוח מתרחשת עוד לפני שהאדם מקבל החלטה מודעת להזיז את ידו, ובכך הוכיח בשנות השמונים שאין לנו רצון חופשי. ולכן, בין שיש לנו קונפליקטים לא מודעים ובין שאין - אין לנו יכולת בחירה (Libet, 2011). כלומר, ההחלטה המודעת לפעול, שאותה אנו מייחסים בדרך כלל לרצון חופשי, היא בעצם שחזור אירועים שנעשה לאחר מעשה, לאחר שהמוח כבר הניע את הפעולה.

הפסיכולוג המחקרי וגנר מאוניברסיטת הרווארד טען כבר ב-2003, שהרצון החופשי המודע אינו אלא אשליה (Wegner,

1999). פרוצדורה זו של חשיפה קצרצרה לגירוי חיצוני המשפיע על תגובה לגירוי הבא מייד אחריו נקראת "הטרמה", והיא מבוססת על הקשר האסוציאטיבי בין רמזים תחושתיים, ויזואליים, מילוליים והקשריים (כגון תמונה, מטפורה, צליל, ריח) לתבניות מנטליות (Bargh & Chartrand, 2000). התהליך הוא שכאשר נחשף אדם לרמז חיצוני, מופעל הייצוג המנטלי המקושר לגירוי הספציפי ומשפיע אוטומטית על השיפוט ועל ההתנהגות שלו, ללא מודעות. מחקרי ההטרמה המוקדמים התייחסו בעיקר לגירויים סמנטיים. מחקרים עכשוויים בודקים גם את השפעת הקשר האסוציאטיבי בין תחושות פיזיות כגון טמפרטורה פיזיקלית של חום או קור לייצוג הפסיכולוגי של חום וקור פסיכולוגיים. למשל, נבדקים שהחזיקו כוס קפה חם בהשוואה לקר התנהגו ב"חמימות" רבה יותר כאשר התבקשו לקבל החלטה לגבי שמירת תגמול לעצמי בהשוואה למוכנות לחלוק עם חברים (Williams & Bargh, 2008). בהמשך למחקר זה, ממצאים שאספנו באוניברסיטת ייל מצביעים על כך שכיוון שאנשים יוצרים קשר אסוציאטיבי בין חום או קור פיזי לחום או קור פסיכולוגי ללא מודעות, החזקת פד חם בהשוואה לקר במשך כמה שניות הפחיתה תחושת דחייה חברתית ובדידות (קור חברתי) לאחר העלאת זיכרון הקשור בדחייה חברתית (Bargh & Shalev, 2012).

מחקר נוסף שערכנו בישראל הראה שהחזקת פד קר בהשוואה לפד חם או צפייה בתמונת שלג בהשוואה לתמונת קיץ שיפרה ביצוע במטלת שליטה עצמית קוגניטיבית. זאת, משום שקור מקושר אסוציאטיבית גם לנבדלות ועצמאות ולא רק לבדידות ודחייה חברתית (Halali, Meiran & Shalev, 2017). בסדרת ניסויים אחרת שנערכה בישראל תופעה מטפורת היובש ("יבשת אותי") באמצעות בדיקת הקשר בין חשיפה לגירוי מילולי הקשור ביובש, תמונה של מדבר בהשוואה לים, או צימאון מצבי לחוויה של דילול משאבים וביצוע. בניסויים אלו נמצא שתפעול מצבי של התחושה הפיזיקלית של יובש באמצעות רמזים תפיסתיים השפיע על תפיסת עצמי כעייף וחסר חיות וכתוצאה מכך הושפע גם ביצוע מטלות שהיה איטי יותר בקבוצת היבשים בהשוואה לקבוצת הרטובים והניטרליים (Shalev, 2014).

מחקרים רבים בפסיכולוגיה מיישמים את פרוצדורת ההטרמה בתחומים שונים, והיא מסבירה תופעות חברתיות רבות כגון סטראוטיפים, עמדות אוטומטיות שליליות כלפי מיעוטים, התנהגויות הרגליות אוטומטיות, השפעת פרסומות על הרגלי צריכה, הצבעה בבחירות ועוד. מודלים חדשים נדרשו להסביר את מורכבות ההקשר החברתי בשל קושי בשחזור השפעת הגירוי המטרים על התנהגות. מודלים מתקדמים אלה מתייחסים לצורך להתייחס למשתנים מתווכים כגון הבדלים אינדיבידואליים (Loersch & Payne, 2011). ממצאים שהתפרסמו לאחרונה



חברתי ומוסרי יותר, לשקר פחות, לעזור לזולתם ולנהוג באופן מסתגל יותר (Clark et al., 2014). ממציאים אלה עולים בקנה אחד עם הצורך של האדם באוטונומיה, המתבטא בשאיפת הפרט להיות בעל אפשרות בחירה, ולהיות עצמאי וחופשי מכפייה. אדם אוטונומי גבוה בתחושת הסוכנות, המתבטאת בכך שהוא הגורם והריבון לפעולותיו. בהתאם לכך, ממציאים רבים מצביעים על כך שגבוהים בצורך באוטונומיה מבטאים יותר עקביות בהתנהגות ויותר הלימה בין תכונות, עמדות והתנהגות (Ryan & Deci, 2000). יש יסוד אפוא להניח שחווית השליטה המודעת אינה מציאות אובייקטיבית, אך היא צורך נפשי המקושר לרווחה נפשית. שאלת ריבונות התודעה בהשוואה להשפעות חיצוניות שאינן מודעות מעוררת מחשבה גם לגבי הבדלים אינדיבידואליים בתפיסת הרצון החופשי. לכן חברתי לסיים דיון זה, על אודות היחסים בין גלגולי הלא מודע ותפיסת עצמי כריבון, בהתבוננות על חווית הריבונות הסובייקטיבית דרך עיני האינדיבידואל. איך צובעת תחושת הסוכנות הסובייקטיבית, כפי שבאה לידי ביטוי בשירו של דוד אבידן, את תפיסת העצמי, הקשר בין העצמי לסביבה ומידת היזימה של האדם בעולם.

### דְּחוּף לְתֵת לְעֶצְמִי / דוּד אֲבִידָן

דְּחוּף מְאוֹד לְתֵת לְעֶצְמִי עֶכְשָׁיו הַדְּמִיּוֹת נֹסְפוֹת, לְצִיָּאת מִתּוֹךְ הַהֲדָמִיּוֹת הַקּוֹדְמוֹת שֶׁכָּבֵר מְמִשּׁוּ, לְעֵבֶר אֶפְשָׁרִיּוֹת הַדְּשׁוֹת הַדִּישׁוֹת, אֶפְשָׁרִיּוֹת פְּתוּחוֹת. בְּשֶׁלֶב מְסִיִּם חֲדָלְתִּי לְסַפֵּק לְעֶצְמִי מִצְרָךְ חִינּוּי זֶה. זְכַרְתִּי רַק אֶת הָאֶסְפֵּקוֹת הַקּוֹדְמוֹת, הַמְסִיּוֹת, הַשׁוֹפְעוֹת, וְחֲשַׁבְתִּי לְתַמֵּי שְׁמֵלָאֵי הָאֶפְשָׁרִיּוֹת לֹא יִתֵּם עוֹלָמִית. לֹא חֲשַׁבְתִּי עַל עֶצְמִי בְּמִשְׁגֵּי תַעֲשִׂיִּימִים קוֹנְבֵּנְצִיּוֹנָלִים, וְלִכֵּן סִפְקִי בְּבֵת אַחַת אֶת כָּל חֲמֵר הַגֵּלֶם וְתַכְנִיּוֹת הַיָּצוֹר. עֶכְשָׁיו הָאֶסְפֵּקָה מִתְחִלָּה, אַחַת, שְׁתֵּי, שְׁלוֹשׁ. בְּרִכְבוֹת וּבְמִטּוֹסִים וּבְאֲנִיּוֹת מִשָּׂא וּבְמִשְׁאֵי עֵקֶק. אֲנִי מְסַפֵּק לְעֶצְמִי אֶפְשָׁרִיּוֹת נֹסְפוֹת, שֶׁלֹּא תִתְמַנֶּה כָּל כָּף מֵהַר. אֲנִי פוֹתֵחַ לְפָנַי עֶצְמִי דְּלֵתוֹת סְמוּיּוֹת וְחוֹלֵף דְּרָכָן. אֲנִי מְאוֹתֵת לְאוֹפְצִיּוֹת הַחֲדָשׁוֹת לְהִגִּיעַ אֵלַי בְּמֵהִירוֹת שִׂיא.

דְּחוּף מְאוֹד לְתֵת לְעֶצְמִי עֶכְשָׁיו אֶפְשָׁרִיּוֹת נֹסְפוֹת. הָאֶפְשָׁרִיּוֹת הַקּוֹדְמוֹת מְצוּ פְּחוֹת אוּ יוֹתֵר בְּתַקּוּפוֹת קוֹדְמוֹת. יֵשׁ לִי כְּתִיבָה זוֹרְקֵת, וְאֲנִי מִתְגַּבֵּר כְּמַעַט עַל כָּל אֶתְגֵּר, אֲבָל לֹא זֶה מֵה שֶׁאֲנִי מְחַפֵּשׁ, לָכֵן אֲנִי מְחַפֵּשׁ אֶפְשָׁרִיּוֹת חֲדָשׁוֹת. אֲנִי אֶמְצָא אוֹתוֹ, אֵל דְּאֶגְהֶה, אֲנִי אֶמְצָא אוֹתוֹ. הֵן כְּבָר מְחַכּוֹת לִי לִיד פְּתַח הַבַּיִת, הֵן מְחַכּוֹת לִי. הֵן יוֹדְעוֹת עָלַי כָּל מֵה שֶׁצָּרִיךְ לְדַעַת - יֵשׁ לָהֵן כָּל הַנְּתַנּוּיִם. הֵן פּוֹעֵלוֹת לְפִי הַנְּתַנּוּיִם שֶׁיֵּשׁ לָהֵן וְלִפִּי הַמִּידָע הַדְּרוֹשׁ. הֵן מְחַפְּשׁוֹת אוֹתִי כְּמוֹ שֶׁאֲנִי מְחַפֵּשׁ אוֹתוֹ.

(2003). הוא ערך מחקרים רבים, שבהם נבדקים ייחסו לרצונם השפעות שהחוקרים ידעו בוודאות שאינן אפשריות כגון הזזת סמן העכבר שנתפסה כרצונית, כאשר הסמן נשלט בידי משתף פעולה וכלל לא הגיב לפעולות הנבדק. תופעה נוספת שתיאר וגנר כעדות לכך שפעולות אדם אינן נגרמות על ידי רצון היא התופעה הנדירה של "יד הזרה", מצב שבו עקב פגיעה מוחית ידו של האדם עושה תנועות מורכבות ו"תכליתיות" (כמו נטילת מוצר מהמדף בחנות) בניגוד מפורש לרצונו המודע של החולה (שאינו יכול להרשות לעצמו לקנות מוצר זה, או שנבוך לרכוש מוצר זה) (Wegner, 2017).

לפי תאוריית הסיבתיות המנטלית, לכאורה מודעות אינה אלא חוויה סובייקטיבית. אנשים מסיקים שהם פועלים כתוצאה ממודעות כתוצאה מגורמים שיוצרים אשליה שיש גורם מנטלי המכוון את ההתנהגותם. למשל, העובדה שמחשבה מתרחשת בדיוק לפני פעולה, גורמת לאדם להאמין שהמחשבה היא שגרמה לפעולה. זה קורה כאשר המחשבה עולה בקנה אחד עם הפעולה המבוצעת, או אם הפעולה מבוצעת לאחר המחשבה ומוטה קשב להסבר הקשר ביניהם, וכן כאשר גורמים פוטנציאליים אחרים של המעשים אינם נוכחים (Wegner & Wheatley, 1999). חוקרים אחרים טענו שרצון חופשי אינו אלא אמונה, והסיבה להיווצרות אמונה זו היא טעות לוגית המבוססת על תפיסת הניגוד המדומה בין תהליכים קוגניטיביים אוטומטיים לא מודעים ותהליכים מוכוונים מודעים. תהליכים אוטומטיים נתפסים כמכניים וחיצוניים, ולכן תהליכים מוכוונים נתפסים במידה רבה כאנטיתזה שלהם (Bargh, 2005).

### אמונה ברצון חופשי

אם הרצון החופשי אינו אלא חוויה סובייקטיבית, האם יש טעם בעידודו? הדיון בשאלה זו ממשיך לעורר מחלוקת בעולם המדע. ממציאים מצביעים על כך שגם אם אין רצון חופשי הניתן להוכחה מדעית, האמונה ברצון חופשי היא אמצעי חשוב לבניית חברה מוסרית המבוססת על ערכים והדדיות. אמונה זו מופיעה כבר בשלבים מוקדמים של החיים ונשארת איתנה גם כשחופש הבחירה במציאות מוגבל כגון בקרב אסירים הכלואים בבית הסוהר, או אסירים ששהו במחנות השמדה (Baumeister, 2008). על פי Baumeister and Monroe (2014), אמונה ברצון חופשי ממלאת פונקציה חברתית חיונית. זאת, משום שתנאי הכרחי לגיבוש חברה ותרבות הוא חקיקת חוקים ואכיפתם על ידי ענישה, כך שיש לאנשים מאותה החברה והתרבות יכולת להבין ולבטוח זה בזה. בהקשר זה נעשו מחקרים רבים המצביעים על כך שתפיסת קיומו של רצון חופשי קשורה לתפיסה שבאופן כללי אנשים אחראים יותר למעשיהם, מה שגורם לאנשים לנהוג באופן

1. Bargh, J.A. (2005). Bypassing the will: Toward demystifying the nonconscious control of social behavior. *The New Unconscious*, 12, 37-60.
2. Bargh, J.A. & Chartrand, T.L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, 54(7), 462.
3. Bargh, J.A. & Chartrand, T.L. (2000). Studying the mind in the middle: A practical guide to priming and automaticity research. In H. Reis, C. Judd (eds.), *Handbook of research methods in social psychology*. New York, NY: Cambridge University Press. pp. 1-39.
4. Bargh, J.A. & Morsella, E. (2010). Unconscious behavioral guidance systems. In C.R. Agnew, D.E. Carlston, W.G. Graziano & J.R. Kelly (Eds.), *Then a miracle occurs: Focusing on behavior in social psychological theory and research* (pp. 89-118). New York: Oxford University Press.
5. Bargh, J.A. & Shalev, I. (2012). The substitutability of physical and social warmth in daily life. *Emotion*, 12, 154-162.
6. Baumeister, R.F. (2008). Free will in scientific psychology. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 14-19.
7. Baumeister, R.F. & Monroe, A.E. (2014). Recent research on free will: Conceptualizations, beliefs, and processes. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 50, pp. 1-52). Academic Press.
8. Clark, C.J., Luguri, J.B., Ditto, P.H., Knobe, J., Shariff, A.F. & Baumeister, R.F. (2014). Free to punish: A motivated account of free will belief. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), 501.
9. Halali, E., Meiran, N. & Shalev, I. (2017). Keep it cool: Temperature priming effect on cognitive control. *Psychological Research*, 81(2), 343-354.
10. Hassin, R., Uleman, J.S. & Bargh, J.A. (Eds., 2004). *The new unconscious*. New York: Oxford University Press. Named one of Top 20 books in Psychology for 2004 by Library Journal.
11. Hilgard, E.R. (1974). Toward a neo-dissociation theory: Multiple cognitive controls in human functioning. *Perspectives in Biology and Medicine*, 17(3), 301-316.
12. Kahneman, D. (1973). *Attention and effort* (Vol. 1063). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
13. Kihlstrom, J.F. (1987). The cognitive unconscious. *Science*, 237(4821), 1445-1452.
14. Libet, B. (2011). Do we have free will. *Conscious will and responsibility*, 1-10.
15. Loersch, C. & Payne, B.K. (2011). The situated inference model: An integrative account of the effects of primes on perception, behavior, and motivation. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 234-252.
16. Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
17. Shalev, I. (2014). Implicit energy loss: Embodied dryness cues influence vitality and depletion. *Journal of Consumer Psychology*, 24(2), 260-270.
18. Shalev, I. & Bargh, J.A. (2011). Use of priming-based interventions to facilitate psychological health: Commentary on Kazdin & Blase (2011). *Perspectives on Psychological Science*, 6, 488-492.
19. Solms, M. & Friston, K. (2018). How and why consciousness arises. *Journal of Consciousness Studies*.
20. Spiegel, D. (1988). Dissociation and hypnosis in post-traumatic stress disorders. *Journal of Traumatic Stress*, 1(1), 17-33.
21. Van der Hart, O. & Horst, R. (1989). The dissociation theory of Pierre Janet. *Journal of Traumatic Stress*, 2(4), 397-412.
22. Van Dessel, P. & De Houwer, J. (in press). Hypnotic Suggestions Can Induce Rapid Change in Implicit Attitudes. *Psychological Science*.
23. Wegner, D.M. (2003). The mind's best trick: How we experience conscious will. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(2), 65-69.
24. Wegner, D.M. (2005). Who is the controller of controlled processes? In R. Hassin, J.S. Uleman, & J.A. Bargh (Eds.), *The new unconscious* (pp. 19-36). New York: Oxford University Press.
25. Wegner, D.M. (2017). *The illusion of conscious will*. MIT press.
26. Wegner, D.M. & Wheatley, T. (1999). Apparent mental causation: Sources of the experience of will. *American Psychologist*, 54(7), 480.
27. Williams, L.E. & Bargh, J.A. (2008, 24 October). Experiencing physical warmth influences interpersonal warmth. *Science*, 322, 606-607.