

חשדו באדם בלי סודות: שקרים וסודות כשלבים

מכוננים בבניית זהות אותנטית

פרופ' תמי יגורי, התוכנית לטיפול באמנות, הפקולטה למדעי הרוח והחברה, הקריה האקדמית אונו

פרופ' פנינית רוסו-נצר, ראש מכון קהילה, משמעות, החלמה (ק.מ.ה), הפקולטה לפסיכולוגיה, המכללה האקדמית אחוה

תקציר

מהו הקשר ההתפתחותי בין שקר וסוד לבין כינון אותנטיות? במאמר זה נטען ששקרים וסודות הם שלבים חיוניים בגיבוש זהות עצמית, זאת בניגוד לתפיסה המקובלת שרואה בשקר ניגוד לאותנטיות. במאמר מוצג רצף התפתחותי שעל בסיסו מתעצבת הזהות: מיכולת קוגניטיבית לשקר בגיל הרך, דרך בחירה מודעת בשמירת "סוד בריא", ועד לשחרורו המכוון. הסוד הבריא יוצר מרחב אוטונומי שמאפשר שליטה בייצוג העצמי מול העולם. האותנטיות, אם כן, אינה מצב סטטי אלא תהליך מתמשך של עיצוב זהות, שנבנה מתוך המתח שבין הסתרה לגילוי, בין נפרדות לשייכות ובין חרדה לחירות. בראייה זו, הסוד הבריא יוצר פרטיות ואף מרחב של אפשרות, שבו רגשות ומשמעויות מתהווים לכדי קול פנימי ברור לפני שהם נמסרים לאחר.

מבוא: פרדוקס השקרן והאותנטיות

"היה אתה עצמך! כל מעשיך, הגיגך ומאוויוך עד עתה – אינם אתה עצמך. לשמע קריאה זו נפש צעירה כי תאזין לקריאה זו השכם-והערב תרעד בשומעה אותה; בחושבה על שחרורה האמיתי, תחוש במנת האושר שיועדה לה מעולמים" (ניטשה, תשמ"ח, 22).

הקריאה לאותנטיות מסמנת אידיאל עמוק בתרבות המערבית. אך מהי אותנטיות, ומה הקשר שלה לשקר ולסוד? לכאורה, שקר וסוד מנוגדים לאותנטיות: השקר מעוות את המציאות, והסוד מסתיר אותה. במאמר זה מוצגת התייחסות שונה: שקרים וסודות אינם רק מכשולים בדרך לאותנטיות, אלא הם יכולים להיתפס כשלבים מעצבים בבניית זהות עצמית אותנטית (יגורי, 2016; Russo-Netzer, 2025).

הטענה המוצעת כאן אינה מבקשת להאדיר שקר או להצדיק הטעיה. שקר עשוי להיות פוגעני, הרסני ומפרק אמון, במיוחד כאשר הוא משמש לשליטה באחר, להימנעות מאחריות או להסתרת פגיעה. עם זאת, מבחינה קיומית והתפתחותית, עצם היכולת לשקר מסמנת הישג קוגניטיבי חיוני: ההבנה שעולמי הפנימי אינו שקוף לאחר, וכי מתקיים פער בין מה שאני יודע, מרגיש או מתכוון לבין מה שהאחר רואה ויודע. פער זה הוא תנאי מוקדם לא רק לשקר – אלא גם לפרטיות, לנפרדות, לסוכנות ולאפשרות לחשוף מתוך בחירה מודעת ומוכוונת. במובן זה, השקר אינו נתפס כאן כתכלית או כעמדה מוסרית רצויה, אלא כסימן ראשוני להתפתחותו של מרחב

פנימי שממנו תוכל לצמוח אותנטיות בוגרת ואחראית (Kernis & Goldman, 2006; Russo-Netzer, 2025; Slepian, 2022; Talwar & Lee, 2008). במילים אחרות, לא נטען כאן כי שקר הוא אותנטי, אלא כי עצם האפשרות להסתיר יוצרת את התנאי לבחירה אותנטית בגילוי. רק מי שמחזיק במרחב פנימי שאינו שקוף לאחר, יכול לבחור, באופן מוסרי ואחראי, מתי להפוך אמת פנימית לדיבור.

בראשית הדברים נבחין בין שקר לבין סוד מסוג מסוים, "סוד בריא". שקר הוא פעולה אקטיבית – הטמעת מידע שגוי באחר, ניסיון לשנות את תפיסת המציאות שלו. הסוד הבריא, שבו מדובר כאן, לעומת זאת, הוא הימנעות מפעולה – בחירה שלא לשתף, לא לגלות, לשמור מידע לעצמך. ההבדל אינו רק טכני: הוא מגלם שתי עמדות שונות ביחס לעצמי ולאחר. מבחינה אפיסטמית, האדם המשקף פועל מתוך הנחה בנוגע לידיעתו של האחר ושואף לחולל בה שינוי אקטיבי, ואילו שומר הסוד פועל מתוך הכרה בכך שהאחר חסר ידיעה מסוימת, ובוחר במכוון להימנע משיתופו (Bok, 1983; Slepian, Chun, & Mason, 2017).

הפרדוקס המרכזי הוא שכדי להיות אותנטי, על האדם לפתח תחילה את היכולת לבחור במרחב פנימי מוגן, שכולל גם את האפשרות לשקר ולשמור סודות מבחירה. רק כאשר קיימת יכולת להסתיר, הבחירה לחשוף הופכת לאוטונומית. ללא פוטנציאל ההסתרה, הגילוי אינו מעשה אמיץ של כנות, אלא פשוט היעדר חלופה. כשם שאומץ מעיד על בחירה לפעול למרות פחד (להבדיל מאשר בהיעדר פחד), אותנטיות מתבטאת בבחירה לחשוף את מה שניתן להסתיר. אותנטיות ללא יכולת לשקר היא שקיפות כפויה, קושי להבחין בין פנים לחוץ, בין עצמי לאחר (Kernis & Goldman, 2006).

במאמר זה נבחן את הרצף ההתפתחותי הנפרש מצמיחת היכולת לשקר בגיל הרך, דרך היכולת לשלוט בשקר, שמתבטאת במעבר מהיכולת לשקר לבחירה מודעת לשמור סוד (בריא), ועד לשחרורו המכוון של הסוד. נטען כי רצף זה מבטא התפתחות קוגניטיבית, רגשית ומוסרית, ומהווה בסיס לבניית זהות עצמית אותנטית. הרציונל המרכזי הוא שאותנטיות היא תהליך מתמשך של עיצוב ובניית זהות עצמית, שכולל, בין היתר, את מרחב הבחירה מתי לשקר ומתי לומר אמת, מתי לשמור סוד ומתי לשחרר אותו (Erikson, 1968; Russo-Netzer, 2019; Yaguri, 2014).

לרצף ההתפתחותי מתווסף ממד קיומי: אותנטיות אינה נתפסת רק כהלימה בין החוויה הפנימית לביטוייה החיצוני, אלא גם כיכולת לשאת את תנאי הקיום – אי-ודאות, חרדה, פגיעות וחירות – מבלי להתגונן מפניהם באמצעות שקיפות כפויה או הסתרה כפויה. בתוך כך, הסוד הבריא משמש כמרחב ביניים (Winnicott, 1971): הוא אינו מהווה הכחשה של האמת הפנימית, אך גם אינו מחייב את מסירתה המיידית לאחר. זהו מרחב אישי המאפשר לאמת לשהות, להתארגן ולהבשיל עד לרגע הבחירה בחשיפתה. מכאן, ששאלות ההסתרה או הגילוי אינן המרכיב המכריע באותנטיות, והמפתח לבחינת האותנטיות טמון ביכולתו של הסובייקט לבחור באופן אקטיבי את יחסו כלפי עולמו המוצנע או הגלוי (Russo-Netzer, 2025; Yalom, 1980).

אותנטיות בפילוסופיה ובפסיכולוגיה

המונח "אותנטיות" (Authenticity) נגזר מהיוונית העתיקה "αὐθεντικός" (authentikos) ומשמעו "מקורי", "אמיתי" או "בעל סמכות". בהקשר פילוסופי, אותנטיות מתייחסת לקיום נאמן לעצמי, לערכים שאומצו

ולרצונות הסובייקטיביים של האדם, וזאת בניגוד לקיום המונע מציפיות ונורמות חברתיות, לחצים חיצוניים או תפקידים כפויים (Taylor, 1991).

אותנטיות מחייבת את חירות הפרט. עבור מי שאינו חופשי לשקר או לשמור סוד, לא מתקיימים תנאי היסוד לאותנטיות. רוסו, שטען כי "האדם נולד חופשי, ובכל מקום אסור הוא באזיקים" (רוסו, 2006, 31), זיהה את השקר אצל הילד כביטוי של אי-התאמה בין עמדתו הטבעית לציפיות המופנות כלפיו (רוסו, 2010). ניטשה הוסיף כי תפקיד החינוך הוא שחרור הסובייקט, וכתב: "מחנך אינם אלא משחרר – וזה סוד החינוך" (ניטשה, תשמ"ח, 26).

בפסיכולוגיה בת זמננו, אותנטיות מוגדרת כמערך רב-ממדי שכולל ארבעה רכיבים: מודעות עצמית, עיבוד מידע ללא הטיית, פעולה בהלימה לערכי העצמי ומערכות יחסים קרובות (Kernis & Goldman, 2006). הגדרה זו מבהירה כי אותנטיות אינה כנות נאיבית שמבוססת על שקיפות מלאה או על דיווח עובדתי פשטני, אלא מבנה פסיכולוגי שמאפשר פגישה עם מידע פנימי גם כשאנו נוח, ושמירה על נאמנות לעצמי בתוך קשרים בין-אישיים.

בהתאם לכך, יש מקום להרחיב את התפיסה הפסיכולוגית הרווחת, שרואה באותנטיות הלימה פשוטה בין פנים לחוץ. אותנטיות שמובנת ככנות גמורה עלולה להתפרש כאידיאל של גילוי מתמיד. אולם אותנטיות בוגרת אינה מתמצה בהלימה בין "מה שאני מרגיש" לבין "מה שאני אומר", אלא כוללת יכולת ויסות של הממשק שבין פנים לחוץ. יש להבחין, אם כן, בין כנות בלתי-מווסתת, שעלולה להיות אימפולסיבית או חודרנית, לבין אותנטיות בוגרת, שנשענת על ריבונות פנימית, שיקול דעת והיכולת לבחור כיצד אמת פנימית תהפוך, או לא תהפוך, לכדי שיתוף.

הבנת האותנטיות ככוללת "מצפן פנימי" מוסיפה לה ממד ערכי ומוטיבציוני חיוני. הביטוי "מצפן פנימי אותנטי" מתייחס לתחושת הסובייקט כי ברשותו ערכים, שאיפות ומטרות המזוהים עמו עמוקות ומכוונים את בחירותיו (Assor, 2017; Russo-Netzer & Shoshani, 2020). ערכים אלו אינם רק העדפות פרטיות, אלא עקרונות מארגנים שמעניקים למציאות סדר ומשמעות (Schwartz, 1992, 2012). מכאן, שהאותנטיות אינה מצב נתון, אלא כרוכה בבירור מתמשך של השאלה אילו פעולות מבטאות נאמנות לערכי העצמי, ואילו מהן אינן אלא ביטוי של ריצוי או כניעה ללחץ חברתי (Ryan & Deci, 2000; Sheldon & Elliot, 1999).

מנקודת מבט קיומית, אותנטיות מתפתחת כאשר האדם מסוגל לפגוש את החרדה הכרוכה בחירותו, מבלי להימלט ממנה אל עבר תפקוד אוטומטי, ריצוי או הסתרה כפויה. החרדה אינה נתפסת כאן רק כאיום, אלא כפתח לאפשרויות חדשות של צמיחה ומשמעות (Russo-Netzer, 2025). במובן זה, אותנטיות אינה מצב סטטי של "עצמי אמיתי" שקיים כמהות קבועה, אלא תהליך מתמשך של התהוות הכרוך בהתמודדות עם מגבלות ובחירות. האותנטיות אינה מבטלת את המרחק שבין הפנים לחוץ, אלא מתבטאת ביכולת לשאת את המרחק הזה. זהו מרחב פנימי שבו מתהווה ההכרעה מה לשמור, מה לגלות ומה עדיין אינו בשל לשיתוף.

התפתחותה של האותנטיות נשענת על איכותם של קשרים מוקדמים ועל כינונו של מרחב פנימי מוגן. ביסוסה של האותנטיות מתבטא בעצמי מגובש, כזה שיודע להכיל את ריבוי הפנים הפנימי ולפעול באחריות מתוכו. ויניקוט ניסח זאת מתוך הניגוד שבין "עצמי אמיתי" ספונטני לבין "עצמי כוזב" שמבוסס על ציות (Winnicott,)

(1960), תוך שהוא מדגיש את חשיבות יסוד ה- *incommunicado*, אותו רובד בזהות שאינו מתקשר עם החוץ מעצם מהותו, ושמירתו היא תנאי הכרחי לאותנטיות (Winnicott, 1963). בדומה לו, קוהוט הצביע על הצורך בשיקוף ובהפנמה מתמירה (*Transmuting Internalization*) של דמויות משמעותיות לשם בניית עצמי מגובש (Kohut, 1977, 1984), ובולבי הראה כיצד התקשרות בטוחה מעניקה את הביטחון הפנימי שמאפשר חקירה עצמית אותנטית (Bowlby, 1969, 1988).

תומפסון מחדד כי אותנטיות היא עמדה קיומית שמחויבת למגע כנה עם העצמי, גם במחיר של סבל וחוסר ידיעה (Thompson, 2004). בהתאמה לכך, נציע כי תנאי הכרחי לאותנטיות הוא קיומו של מרחב פנימי שבו נשמע קולו הצלול של הסובייקט. תפיסה זו רואה באותנטיות תהליך דינמי של הכרעות מודעות, שכוללות את הבחירה מתי לשקר ומתי לומר אמת, מתי להצפין סוד ומתי לשחררו.

אותנטיות בוגרת קשורה באופן חיובי לרווחה נפשית ולתחושת משמעות (Wood et al., 2008; Russo-Netzer, 2019). מתוך הבנה זו, נחזור אל השקר והסוד: כאשר אותנטיות נתפסת כדרישה לשקיפות, שקר וסוד נחווים כאויביה. אולם, כאשר האותנטיות מובנת כתהליך של בירור ערכי וכביטוי של סוכנות בתווך שבין פנים לחוץ, הרי שיכולת ההסתרה וההצפנה מקבלת משמעות מכוננת ומועילה.

שקר: התפתחות קוגניטיבית ומוסרית

שקר מוגדר כאמירת דבר שהדובר יודע שאינו נכון, מתוך כוונה מפורשת להטעות (Ford, 1996). הגדרה זו מציבה במרכז את הממד התודעתי ואת כוונת המכוון. שקר מחייב מודעות מלאה לפער שבין אמת עובדתית לדיווח חיצוני. אם הדובר מאמין באמת ובתמים בדבריו, אף שאינם תואמים את המציאות האובייקטיבית, אין הדבר נחשב לשקר אלא לטעות או לאשליה.

בהקשר ההתפתחותי, יש להבחין בין היכולת לשקר כסימן לבשלות לבין שימוש מתמשך בשקר כדרך חיים. בעוד ששקר התפתחותי מסמן את ראשיתה של הבחנה בריאה בין "פנים" ל"חוץ", שקר פתולוגי מבקש לעיתים קרובות לבטל את החרדה הכרוכה בנפרדות. עבור מי שמשתמש בשקר כדי להתחמק מאחריות, מאשמה או ממפגש עם אמת פנימית מאיימת, השקר אינו משרת נפרדות אלא מהווה מנגנון נסיגה והימנעות. במונחים קיומיים, היכולת לשקר בדרך זו מסמנת ויתור על האפשרות לבחור בנאמנות עצמית לטובת בחירה במגננה, שמצמצמת את מרחב החירות של הסובייקט (Russo-Netzer, 2025; Yalom, 1980).

מבחינה קוגניטיבית, היכולת לשקר היא הישג מורכב שמצריך שלושה כישורים מרכזיים. הראשון הוא "תיאוריה של תודעה" (Theory of Mind), שמבטאת את ההבנה שלאחרים יש עולם פנימי, אמונות וכוונות שונים מאלו של הסובייקט. השני הוא מערך של תפקודים ניהוליים, שמאפשרים לעכב את התגובה האוטומטית, שהיא אמירת האמת, ולהחליפה בתגובה מתוכננת. הכישור השלישי הוא זיכרון עבודה פעיל, שנחוץ כדי לשמר את עקביות המידע הכוזב לאורך זמן (Wellman et al., 2001; Talwar & Lee, 2008). ניצני היכולת להכחיש מציאות מכאיבה מופיעים, לפי אנה פרויד (1978), כבר בחודשי החיים הראשונים כחלק מהתפתחות תקינה. בפועל, ילדים מתחילים לשקר סביב גילאי 3–4, אך שקריהם הראשוניים הם לרוב

"ילדותיים" ונובעים מערבוב בין דמיון למציאות. רק בגילאי 5–6 הופכים השקרים למתוחכמים יותר, תוך הפגנת יכולת לשמור על עקביות והסתרת סימנים התנהגותיים שמסגירים את הכזב (Talwar & Lee, 2002).

ילדים שמפתחים יכולת לשקר בשלב מוקדם ובאופן מתוחכם נוטים להיות בעלי יכולות מנטליות גבוהות, בשל קשר ישיר שבין השקר למערך תפקודים ניהוליים כמו יכולת בלימה וזיכרון עבודה. מכאן שהשקר בשלביו המוקדמים אינו מעיד על פגם מוסרי, אלא דווקא על תקינות ההתפתחות הקוגניטיבית ועל שכלול של המנגנונים המנטליים (Talwar et al., 2007a).

במישור המוסרי, עבודתו של פיאז'ה הראתה כיצד ילדים עוברים ממוסר "הטרנומי", שנשען על סמכות חיצונית ותפיסת השקר כעבירה בשל תוצאותיה, למוסר "אוטונומי" שנשען על שיקול דעת פנימי והבנת הכוונה שביסוד המעשה (Piaget, 1965). התפתחות זו מאפשרת לילד להבחין בין "שקרים לבנים", שמגנים על רגשות הזולת, לבין שקרים אנטי-חברתיים, הבחנה שמעידה על צמיחה של אמפתיה ומורכבות מוסרית (Talwar et al., 2007b).

שקר אינו רק ביטוי לפתולוגיה, אלא יכולת סתגלנית שמאפשרת לאדם להגן על העצמי, לנווט בסיטואציות חברתיות מורכבות ולשמור על מרחבו הפרטי. במובן זה, היכולת לשקר היא תנאי הכרחי, אם כי לא מספיק, להתפתחותה של אותנטיות בוגרת.

סוד: מרחב אינטימי ובניית זהות

הסוד מוצג כאן כשלב מתקדם באבולוציה הקוגניטיבית של השקר. בעוד ששקר הוא לרוב פעולה אקטיבית ותגובתית, סוד הוא החלטה מודעת ומתמשכת להימנע משיתוף מידע. מבחינה התפתחותית, המעבר משקר לסוד דורש רמה גבוהה של שליטה עצמית, תכנון ארוך טווח והבנה מורכבת של הגבולות בין העצמי לאחר (Kelly, 2002; Slepian et al., 2017).

הסוד הבריא אינו תולדה של הסתרה בכפייה, אלא של בחירה של האדם לשמור לעצמו מידע פנימי, ללא איום מפורש מהסביבה. בחירה זו מכוננת את מרחבו הפנימי האוטונומי ומאפשרת לו לחוות בעלות על עולמו המנטלי. סוד מוגדר ככוונה לשמור מידע לא ידוע מאחר, ולא רק כמידע שאינו נאמר בפועל. הגדרה זו מעבירה את מוקד הדיון מההסתרה אל העמדה הפנימית. הסוד מלווה את האדם במחשבה, ברגש ובזהות גם כאשר אינו נדרש להסתיר דבר-מה באופן פעיל (Slepian, 2022, 2024). לכן הסוד הבריא קרוב יותר לפרטיות מאשר להונאה. הוא אינו מבקש לעוות את ידיעת האחר, אלא לשמר גבול זמני סביב אמת שעדיין זקוקה להבשלה, לעיבוד או להגנה.

כמערך תוך-נפשי וקיומי, הסוד יוצר אזור פנימי שאינו זמין לאחר. לעיתים אזור זה מגן על האוטונומיה והפרטיות, ולעיתים הוא הופך למקור של בדידות וניכור. ההבחנה בין שני המצבים תלויה באיכות ה"החזקה" של הסוד: עד כמה הוא נשמר מתוך בחירה, ועד כמה מתוך פחד. בהקשר זה, קיימת הבחנה קלינית קריטית בין סודות "בריאים", שתומכים בנפרדות ובתחושת בעלות על העצמי, לבין סודות "רעילים" שמכסים על טראומה או בושה (Imber-Black, 1993). הסוד הרעיל אינו מגן על העצמי, אלא מבודד אותו ופוגע בחירותו

הפנימית. המטרה הטיפולית, בהקשר זה, אינה חתירה לשקיפות מוחלטת, אלא סיוע למטופל להבחין בין הסוד המגן לזה המבודד, ובכך לאפשר בחירה מודעת מה לשמור במרחבו הפרטי ומה לשחרר לטובת קשר וריפוי (Kelly, 2002).

הבנה זו מאפשרת להימנע משתי טעויות קליניות: אידיאליזציה של חשיפה מחד גיסא, ורומנטיזציה של סודיות מאידך גיסא. גילוי סוד עשוי להיות מיטיב בעיתוי הנכון, אך חשיפה כפויה או מוקדמת מדי עלולה לשחרר חוויה של חדירה ואובדן שליטה (Nguyen & Slepian, 2022). סוד מכונן מרחב אינטימי שבו האדם יכול לשהות עם מחשבותיו ורגשותיו מבלי לחשוש מביקורת או עונש. זהו מרחב שבו מתבססת זהות עצמית. סוד בריא הוא ביטוי מעשי של יסוד ה-incommunicado של ויניקוט שתואר לעיל, שהוא גם תנאי ליכולת להיות לבד (Winnicott, 1963, 1965).

במונחי המרחב הפוטנציאלי של ויניקוט (Winnicott, 1971), הסוד שוכן באזור הביניים שבין המציאות הפנימית לעולם החיצוני. הוא משמש כ"חומר גלם" פרטי שבו הרעיון התרבותי והזהותי מבשיל לפני הפיכתו ליצירה גלויה. ללא היכולת להחזיק במרחב מוצפן זה, האדם עלול להיבלע בציפיות הסביבה ולפתח "עצמי מזויף" שחסר גרעין יצירתי. עם זאת, התפיסה של מרחב זה מושפעת ממה שהפסיכולוגית אמילי פרונין ועמיתיה מכנים "הטיית הקרחון": אנשים נוטים לראות בסודותיהם שלהם חלק קטן מעולם עשיר ("קצה הקרחון"), בעוד שסודו של האחר נתפס כחזות הכול (Pronin et al., 2001). אסימטריה זו עלולה להוביל להטיה קוגניטיבית ולסבל, שכן האדם עשוי להרגיש מבודד, מבוש ו"חריג" בסודו, בעוד שחשיפה טיפולית ותובנה לגבי אוניברסליות של חוויות דומות יכולה להיות משחררת (Pennebaker, 1997).

העומס הנפשי של הסוד נובע במידה רבה מהעיסוק המחשבתי החוזר בו (Rumination), שקשור לירידה ברווחה הנפשית ולתחושת בדידות (Bedrov & Gable, 2024; Slepian, 2022). בהתאם לכך, מנקודת מבט קלינית חשוב לברר לא רק כמה מאמץ מושקע בהסתרה בפועל, אלא איזה יחס פנימי נוצר סביב הסוד: האם הוא מעניק תחושת בעלות על העצמי, או הופך למוקד של דריכות כפייתית? מכאן שאותנטיות אינה נמדדת בביטול הסודות, אלא ביכולת לשהות בביטחון בתוך המרחב המוצפן. מי שמחזיק בריבונות פנימית שמאפשרת לו להסתיר את עולמו, יכול להגיע לידי בחירה מודעת, חופשית ואוטונומית לחשוף אותו, ובכך להפוך את האמת הפנימית למילים שמעניקות משמעות לקיומו בעולם.

דיון: "חשדו באדם בלי סודות": אותנטיות, שמירת סוד ושחרור

המעבר משקר לסוד מוצג כאן כרצף התפתחותי בן חמישה שלבים, שמהווה עמוד שדרה בכינון עצמי אוטונומי. תחילתו ביכולת לשקר (גיל 3–4), שלב קוגניטיבי בסיסי שבו הילד מבין לראשונה שניתן להטעות אחרים ושקיים פער בין תודעתו לבין מה שהאחר רואה. בהמשך, הילד לומד לשלוט בשקר (גיל 5–10), לפתח עקביות ולשכלל שליטה עצמית ומודעות חברתית. מפנה קריטי מתרחש במעבר לבחירה לשמור סוד (גיל 10–13), שבו הילד עובר מתגובתיות, שקר כמענה לפחד, לבחירה פרו-אקטיבית להימנע משיתוף מידע. בגיל ההתבגרות (13–18), הסוד הופך לכלי מרכזי בבניית זהות נפרדת ויוצר "חדר משלי" נפשי (Erikson,)

1968). תהליך זה מבשיל בבגרות ליכולת לחשיפה מושכלת ומוכוונת, שאינה שקיפות כפויה אלא מבטאת סוכנות (Agency) ואותנטיות בוגרת (יגורי, 2016; Russo-Netzer, 2025).

תהליך זה נשען גם על מעבר מאשליה להתפכחות, ומלווה בהתרחקות הדרגתית מהציפייה של הילד לתשובות מוחלטות מסביבתו (Winnicott, 1971). הכשל ההדרגתי של התאמת הסביבה לצרכיו מאפשר שחיקה של דימויי האומניפוטנציה המוקדמים, פותח מרחב פנימי להרגעה עצמית וחקירה, ומוליך אל "לידה פסיכולוגית" ואינדיבידואציה (Mahler et al., 1975). בהקשר זה, השקר הראשון, ואף הסוד שנוצר בעקבותיו, מהווים עבור הילד רגע מכונן ועדות ראשונית לכך שהאחר אינו כול-יודע, וכי קיימת נפרדות ביניהם.

הסוד הבריא מסמן, אם כן, עמדה בשלה של החזקה מודעת שמאפשרת לשאת את העובדה שלא כל אמת פנימית מוכנה עדיין להפוך לשיתוף במילים. בניגוד לשקר התגובתי, שמבקש לצמצם את החרדה מפני הפקעת האמת על ידי האחר, סוד בריא מייצר מרחב של אפשרות שבו נבחר היחס כלפי הפנימיות. מכאן נגזרת הטענה המרכזית בדיון זה: "חשדו באדם בלי סודות – ייתכן שאין שם מישהו בבית". אדם ללא סודות בריאים הוא אדם ללא מרחב פנימי, ללא גבולות וללא נפרדות. החשד הוא שאדם ללא סודות הוא לא אותנטי. אותנטיות בוגרת אינה שקיפות מוחלטת, אלא היכולת הריבונית להחליט מה לחשוף ומה לשמור.

אם נדמה את הזהות לעיר, הרי שהסוד הוא מעין שכונה סגורה, שהבידול שלה דורש מאמץ נפשי ייחודי אשר מעצב את הנוף הנפשי (Yaguri, 2014). רצף השקר-סוד-גילוי אינו מסלול ליניארי, מן הכזב אל האמת, אלא תהליך ספירלי של ניהול גבולות: מן ההבנה שיש לי פנים שאינם שקופים לאחר, דרך היכולת להחזיקם, ועד האפשרות להפוך חלקים מהם לקשר, לדיבור ולמשמעות.

שמירת הסוד לאורך זמן בוראת "שריר נפשי" או טונוס פנימי. עוצמתו של שריר זה אינה נעלמת גם כאשר הסוד משתחרר. סוד בריא מצריך מאמץ שבונה סוכנות עצמית במרחב הפנימיות. חוסן זה מאפשר לבחור בחשיפה מתוך עמדה של כוח ולא מתוך דחף לפריקה רגשית (יגורי ואחרים, 2018).

במרחב הטיפולי, המטפל נדרש לשמש כ"אוזן קשבת" המאפשרת את קיום הסוד מבלי לחדור אליו (אהרונ, 2005). מודל המכל והמוכל של ביון (Bion, 1962) מאפשר להבין את המרחב הטיפולי כמקום שבו תכנים שטרם ניתן לחשוב, לנסח או לחשוף יכולים להיות מוחזקים מבלי לשתף בהם מייד. עצם הידיעה שקיים אחר המסוגל לשאת את נוכחותו של הסוד גם מבלי לדעת את תוכנו, עשויה להפחית את הצורך להגן עליו באופן נוקשה ולאפשר בהדרגה עיבוד נפשי. מושג ההתכמסות (Encapsulation) של טסטין (Tustin, 1992) מאיר היבט משלים של ההחזקה הטיפולית: את תפקידה של מעטפת נפשית בהגנה מפני חדירה או הצפה. מנקודת מבט זו, העבודה הטיפולית אינה מבקשת לפרק את המעטפת או לחלץ ממנה את הסוד, אלא לאפשר לה להפוך מגבול הגנתי ונוקשה לגבול גמיש יותר, שהאדם יכול לבחור אם, מתי ובפני מי לפתוח אותו. במובן זה, גם לאחר שהסוד עצמו נחשף, עשויה להיות היכולת שנבנתה באמצעות החזקתו: היכולת לשאת פנימיות, להציב גבולות ולבחור באופן ריבוני ביחס שבין הסתרה לגילוי.

לעיתים, שינוי כזה ביחס לסוד מתרחש בעקבות חוויות חיים טרנספורמטיביות, המערערות הנחות יסוד קודמות ומארגנת מחדש את תפיסת העצמי, הערכים וסדרי העדיפויות (Park, 2010; Russo-Netzer & Davidov, 2025). כך למשל, אדם עשוי לשמור במשך שנים בסוד רצון עמוק לשנות את מסלול חייו, מתוך חשש לאכזב

את סביבתו או לערער זהות שכבר התבססה. מפגש מטלטל עם אובדן, מחלה או שינוי חיים משמעותי עשוי להאיר מחדש את הפער שבין החיים שהוא מנהל לבין מה שנחוה עבורו כבעל ערך ומשמעות. הסוד לא נעשה פחות מאיים בהכרח, אך היחס אליו משתנה: מה שהיה זקוק להגנה עשוי להפוך לאמת שהאדם מוכן לתת לה מקום גם ביחסיו עם אחרים. ברגע כזה, החשיפה אינה רק פריקה של תוכן שהוסתר, אלא ביטוי לסוכנות מחודשת ולבחירה כיצד לחיות לאור מה שהתברר כבעל משמעות. כך הופך הסוד מציר של הגנה לציר של שינוי, והחרדה הכרוכה בחשיפה יכולה להפוך למרחב של התעוררות ושל אפשרות חדשה (Russo-Netzer, 2025; Netzer & Davidov, 2025).

אותנטיות, אם כך, היא תהליך דינמי וספירלי שבו כל מחזור מעמיק את תחושת המשמעות והרווחה הנפשית (Deci & Ryan, 2000; Russo-Netzer, 2019). היא אינה גילוי מקרי של עצמי חבו, אלא מאמץ אקטיבי של יצירת משמעות ובחירה מודעת מתי לשהות בתוך המרחב המוצפן ומתי להפוך אותו לגשר של קשר עם העולם.

סיכום, השלכות קליניות ומסקנות

במאמר זה מוצגת פרספקטיבה חדשנית שממקמת את השקר והסוד לא כניגוד לאותנטיות, אלא כשלבים התפתחותיים הכרחיים בבנייתה. הטיעון המרכזי הוא שזהות עצמית אותנטית אינה יכולה להתגבש ללא היכולת להפריד בין הפנים לחוץ – הפרדה שמתאפשרת דרך המנגנונים של הצפנת מידע. ההבחנה האפיסטמית בין שקר, כפעולה אקטיבית ותגובתית, לבין סוד, כהימנעות מודעת משיתוף, הוצגה כמפתח להבנת תהליך האינדיבידואציה ולהתהוותו של מרחב פנימי. השקר מבטא יכולות קוגניטיביות בסיסיות שמאפשרות לילד להבין לראשונה כי עולמו הפנימי אינו גלוי לכול, ובכך מסמן את הופעת הפער בין הידיעה העצמית לידיעת האחר. הסוד הבריא מייצג יכולת מתקדמת יותר של אוטונומיה, המעמיקה פער זה והופכת אותו למרחב של פרטיות, הבשלה וסוכנות: הוא בונה מרחב פנימי יציב ו"טונוס נפשי", מבנה אישיותי עמיד שמהווה נכס התפתחותי אשר נותר על כנו גם לאחר שהתוכן הספציפי של הסוד משוחרר. בכך הוא נבדל מהסוד הרעיל, שמבודד את העצמי. ללא סוד האדם נותר ללא גבולות, ללא "חדר משלי" נפשי, ולמעשה ללא זהות נפרדת. הסוד הבריא הוא "מה שיש לי שאינו שייך לאחר", ובתור שכזה הוא תנאי לקיום עצמי אותנטי, ושחרורו המודע מבטא את האפשרות להפוך אמת פנימית לקשר, לדיבור ולמשמעות (Russo-Netzer, 2019, 2025).

לתפיסה שהוצגה במאמר, לפיה השקר והסוד עשויים להיות ביטויים של בריאות ונפרדות, יש השלכות מעשיות על התהליך הטיפולי. ראשית, מבחינה טיפולית, מהמאמר עולה שהשאלה אינה רק האם לחשוף את הסוד, אלא האם החשיפה מתרחשת מתוך סוכנות, בעיתוי מתאים ובתוך קשר שיכול להציע תמיכה, הכלה ותובנה. חשיפה מוקדמת מדי עלולה להיות חודרנית לא פחות מן ההסתרה עצמה.

בנוסף, מתפיסה זאת נגזרת שינוי המיקוד הטיפולי מהתוכן למבנה: במקום לברר בטיפול את השאלה "מה המטופל מסתיר?" (חתירה לתוכן), שאלות חשובות יותר הן: "מה הסוד הזה אומר לך על עצמך?" ו"איך

ההחזקה בו מעצבת את המרחב הפנימי שלך?". לבסוף, מהתפיסה המוצגת משתמע תפקיד הטיפול של תיקון "הטיית הקרחון" (Pronin et al., 2001), על מנת להפחית תחושות בדידות ובושה ביחד לסודות ולחזק את תחושת השייכות האנושית.

מהתפיסה שהוצגה במאמר משתמעת הגדרה מחודשת לאותנטיות, שלא מדגישה את השקיפות המוחלטת – אלא את הבחירה הריבונית. מנקודת מבט קיומית, אותנטיות אינה חיים ללא סודות, אלא חיים שבהם הסודות אינם שולטים באדם. אדם אותנטי אינו אדם שקוף, אלא בעל מרחב פנימי חי, מורכב ולעיתים סותר, שמתוכו ניתן לבחור באחריות מה לשמור, מה לגלות ומה להפוך למעשה. האותנטיות מובנת בתפיסה זאת כתהליך דינמי שבו האדם בונה את עצמו דרך המתח החי שבין הגלוי לנסתר. האישיות האנושית אינה לוח חלק ושקוף, אלא קולאז' עשיר של שכבות, קולות וניגודים שאינם תמיד הרמוניים; בהתאם, האותנטיות אינה "מציאת" עצמי חבוי, אלא מאמץ מתמיד ליצירת משמעות מתוך בחירה.

בתוך פסיפס זה, סודות ושקרים אינם "כתם" מוסרי שיש להסיר במרוץ אחר האמת, אלא צבע חיוני שבלעדיו הדיוקן העצמי חסר עומק. המצפן הפנימי האותנטי אינו מדד של עקביות קשיחה, אלא כיוון חי שמתעדכן בדיוק מתוך הדיאלוג המתמיד שהאדם מנהל עם סודותיו – אותם חלקים בנפשו שמאפשרים לו להיות, באמת, בבית.

מקורות

אהרוני, ח' (2005). סוד כמוס: בין אוזן קשבת לנפש מכילה. שיחות - כתב עת ישראלי לפסיכותרפיה, י"ט(2), 167-159.

יגורי, ת' (2016). פתרון חידת המשמעות. כרמל.

יגורי, ת', גולומב, י', ואיפרגן, י' (עורכים). (2018). בחיל ורעדה: אמונה אותנטית לפי קירקגור. מאגנס.

ניטשה, פ' (תשמ"ח). מסות על חינוך לתרבות (תרגום: י' גולומב). מאגנס.

פרויד, א' (1978). תקינות ופאתולוגיה בילדות: הערכות על התפתחות. דביר.

רוסו, ז"ר (2006). על האמנה החברתית (תרגום: ע' בסוק). רסלינג.

רוסו, ז"ר (2010). אמיל, או על החינוך (תרגום: א' טיר-אפלוויט). מאגנס.

Assor, A. (2017). The striving to develop an authentic inner compass as a key component of adolescents' need for autonomy: Parental antecedents and effects on identity, well-being, and resilience. In B. Soenens, M. Vansteenkiste, & S. Van Petegem (Eds.), *Autonomy in adolescent development: Towards conceptual clarity* (pp. 119–144). Psychology Press.

Bedrov, A., & Gable, S. L. (2024). Keeping and sharing secrets at the interpersonal level. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(2), e12942.

- Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. Heinemann.
- Bok, S. (1983). *Secrets: On the ethics of concealment and revelation*. Vintage Books.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Ford, C. V. (1996). *Lies! Lies!! Lies!!!: The psychology of deceit*. American Psychiatric Press.
- Imber-Black, E. (1993). *Secrets in families and family therapy*. Norton.
- Kelly, A. E. (2002). *The psychology of secrets*. Plenum Press.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283–357.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Universities Press.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* University of Chicago Press.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. Basic Books.
- Nguyen, C. Q., & Slepian, M. L. (2022). Revealing secrets. *Current Opinion in Psychology*, 47, 101425.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. Guilford Press.
- Piaget, J. (1965). *The moral judgment of the child* (M. Gabain, Trans.). Free Press.
- Pronin, E., Kruger, J., Savitsky, K., & Ross, L. (2001). You don't know me, but I know you: The illusion of asymmetric insight. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 639–656.

Russo-Netzer, P. (2019). Prioritizing meaning as a pathway to meaning in life and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20(6), 1863–1891.

Russo-Netzer, P., & Davidov, J. (2025). Transformative life experience as a glimpse into potentiality. *Journal of Humanistic Psychology*, 65(1), 86–113.

Russo-Netzer, P., & Shoshani, A. (2020). Authentic inner compass, well-being, and prioritization of positivity and meaning among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 167, 110248.

Russo-Netzer, P. (2025). Positive anxiety: Existential authenticity as a pathway to well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 20(5), 823–833.

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), 68–78.

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65.

Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2.(1)

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497.

Slepian, M. L., Chun, J. S., & Mason, M. F. (2017). The experience of secrecy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 1–33.

Slepian, M. L. (2022). A process model of having and keeping secrets. *Psychological Review*, 129(3), 542–563.

Slepian, M. L. (2024). The new psychology of secrecy. *Current Directions in Psychological Science*, 33(3), 139–145.

Talwar, V., & Lee, K. (2002). Development of lying to conceal a transgression: Children's control of expressive behaviour during verbal deception. *International Journal of Behavioral Development*, 26(5), 436–444.

Talwar, V., Gordon, H. M., & Lee, K. (2007a). Lying in the elementary school years: Cognitive and contextual correlates. *Developmental Psychology*, 43(3), 804–813.

- Talwar, V., Murphy, S. M., & Lee, K. (2007b). White lie-telling in children for politeness purposes. *International Journal of Behavioral Development*, 31(1), 1–11.
- Talwar, V., & Lee, K. (2008). Social and cognitive correlates of children's lying behavior. *Child Development*, 79(4), 866–881.
- Taylor, C. (1991). *The ethics of authenticity*. Harvard University Press.
- Thompson, M. G. (2004). Aspects of authenticity: In the clinical thinking of Freud, Winnicott, Bion, and Lacan. *Fort Da*, 10, 27–38.
- Tustin, F. (1992). *Autistic states in children* (Rev. ed.). Routledge.
- Wellman, H. M., Cross, D., & Watson, J. (2001). Meta-analysis of theory-of-mind development: The truth about false belief. *Child Development*, 72(3), 655–684.
- Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. In *The maturational processes and the facilitating environment* (pp. 140–152). Hogarth Press.
- Winnicott, D. W. (1963). Communicating and not communicating leading to a study of certain opposites. In *The maturational processes and the facilitating environment* (pp. 179–192). Hogarth Press.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment*. Hogarth Press.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399.
- Yaguri, T. (2014). Kierkegaardian selves: The will transformed. *Existential Analysis*, 25(1), 118–129.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.