

כוחות באדם משחרר האנושות

פרוייקט 30% בתנ"ך



איקוד שליטה

חיצוני ופנימי

סדר ברוך



"מיקוד חיזוני קשור במהותו לדימוי העצמי שלנו. ככל שאיננו בטוחים בדרכנו או בהחלטותינו כך אנו הופכים להיות תלויים רגשית בסובבים אותנו. במקום להיות אדוניים לחיינו ולפעול על פי הרצונות והצרכים שלנו, אנו הופכים להיות אנשים חסרי בטחון התלויים בתגובות הסביבה." (אטי תירוש)

להבנתי מיקוד שליטה חיזוני הוא רצון לרצות אחרים מתוך מחשבה מה יגידו עליי, ואיך אני נראה. לעשות מעשה למרות שהוא לא נעים, או שאני לא רוצה לעשות אותו, כדי לקבל תגובה חיובית ממישהו אחר. הבט נוסף למיקוד שליטה חיזוני הוא שלאחר ביצוע מעשה אני גם אאשים משהו אחר במעשים שלי ולא אקח אחריות.

מיקוד שליטה פנימי זהו כוח הפוך ממיקוד השליטה החיצוני: לקיחת אחריות במקום להשליך אותה על משהו אחר. אני מאמין כי אני שולט בגורלי ובחיי ולא משהו אחר.

להלן כמה דוגמאות מהפרקים שלמדנו למקרים שבהם אנשים התנהגו דרך מיקוד שליטה חיזוני:

בסיפור עץ הדעת האדם אוכל את פרי עץ הדעת. כאשר אלוהים שואל אותו למה עשה זאת, האדם מאשים את אלוהים על שנתן לו את האישה, שנתנה לו לאכול מפרי עץ הדעת: **"וַיֹּאמֶר הָאָדָם הָאִשָּׁה אֲשֶׁר נָתַתָּה עִמָּדִי הִיא נָתַתְּ לִי מִן־הָעֵץ וְאָכַלְתִּי."** (בראשית, ג', י"ב). במקרה זה אנחנו רואים שהאדם מאשים את כולם מלבד את עצמו. הוא משליך את האחריות מעצמו. אם הוא היה בוחר לפעול בדרך של מיקוד שליטה פנימי הוא היה לוקח אחריות על המעשה של עצמו, מודה שבחר לאכול מפרי העץ בעצמו, ולא מאשים את אלוהים שנתן לו את האישה. כמו כן, הוא היה מצטער ואומר שהוא טעה.

כאשר אלוהים שאל את האשה מדוע אכלה את פרי עץ הדעת, האישה מאשימה את הנחש: **"וַיֹּאמֶר יְהוָה אֱלֹהִים לְאִשָּׁה מַה־זָּאת עָשִׂית וַתֹּאמֶר הָאִשָּׁה הַנָּחַשׁ הִשְׁיֵאֲנִי וְאָכַלְתִּי"** (בראשית, ג', י"ג). גם בהתנהגות האשה נראה מיקוד שליטה חיזוני, בהאשמת הנחש מבלי לקחת אחריות על מעשיה. אם הייתה נוהגת במיקוד פנימי היא הייתה מודה בטעותה ומתנצלת בפני אלוהים.

הסיפור נוסף בו נראה ביטוי למיקוד שליטה חיזוני הוא סיפור קין והבל. מתוארת המנחה שכל אחד מהם מקריב ל-ה'. מנחתו של קין לא התקבלה, בעוד מנחתו של הבל התקבלה. הוא נעלב מכך שאלוהים מעדיף את מתנתו של הבל, רוצח אותו. כשקין משליך את האחריות ממנו, אלוהים שואל את קין איפה הבל בידיעה של מה קרה וקין מכחיש שידע מה קרה לו: **"וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל־קַיִן אֵי הֶבֶל אָחִיךָ וַיֹּאמֶר לֹא יָדַעְתִּי הֲשֹׁמֵר אָחִי אָנֹכִי."** (בראשית, ד, ט')

אני רואה ביטויים למיקוד שליטה חיזוני אצלי כשאני לא מתקדם עם הפרויקטים שאני צריך לעשות, ומאשים את המורים בחוסר ההצלחה שלי. זה נוח להשליך עליהם את האחריות. דוגמא נוספת היא שנסענו לאכול פיצה ואיחרנו לשיעור. האשמנו את המוכרת שאיחרנו לשיעור, במקום לוותר על הפיצה מהתחלה, או להבין שזו אשמתנו. השלכנו את האחריות על המוכרת במקום על עצמינו. במקרים אלו לא לקחתי אחריות על מעשיי. זה דומה לסיפורים של קין והבל ועץ הדעת, כי גם שם האנשים לא לקחו אחריות על מעשיהם.



בניגוד לזאת, אני מפעיל מיקוד שליטה פנימי כשאני מבין שהאחריות שלי ולא של אחרים. לדוגמא, כשאני מוציא את הכלבה שלי בערב, כדי שהיא לא תעשה את הצרכים שלה בבית.

לדעתי רוב בני אדם לוקחים אחריות כשהם עושים דברים חיוביים והם משליכים מעליהם אחריות כשהם עושים משהו רע או שהם טועים. אדם שישליך אחריות פעמים רבות ויפעיל מיקוד שליטה חיצוני, יחשבו שהוא משקר ולא יסמכו עליו. כמו בסיפור עץ הדעת, כשהאדם אכל משהו מרצון ואז האשים את כולם חוץ מאת עצמו: את אלוהים שנתן לו את האישה וגם אותה הוא האשים והוא אכל את פרי עץ הדעת בבראשית ג (יב).

ניסיתי לבטא בפוסטר את הרעיונות המרכזיים עליהם כתבתי בעבודה. מיקוד שליטה פנימי זה לקיחת אחריות וחיצוני זה השלכת אחריות. התמונה למעלה מבטאת מיקוד שליטה חיצוני- כולם משליכים אחריות על אחד. כתבתי ציטוט מהפרקים שלמדנו על השלכת אחריות. למטה יש אדם שאוסף צרכים של כלב והוא לוקח אחריות על כלבו, כמו שאני רשמתי על עצמי.

החצים ליד מיקוד השליטה החיצוני הם פנימה כי מסמלים אצבע מאשימה, והחצים ליד מיקוד השליטה הפנימי פונים החוצה כי הם מסמלים את האחריות שמקרינה החוצה מהאדם שלוקח אחריות.