

כוחות באדם משחרר האנושות

פרוייקט 30% בתנ"ך



איקוד שליטה

חיצוני ופנימי

קסניה ילושב



בפרוייקט זה בחרתי לכתוב על המתח שבין מיקוד שליטה חיצוני ומיקוד שליטה פנימי

מיקוד שליטה פנימי הוא כוח בנפש של האדם שגורם לו להרגיש אחראי על מעשיו, על מה שקורה לו ועל גורלו .

ומיקוד שליטה חיצוני הוא כוח שגורם לאדם להרגיש שגורמים חיצוניים משפיעים עליו והוא לא שולט על המצב שהוא נמצא בו, ולא אחראי על מה שקורה .

קין והבל בראשית פרק ז

הסיפור התחיל בהולדתם של שני אחים- בניהם של אדם וחוה : קין (שהיה חקלאי) והבל (שהיה רועה צאן). שניהם היו בקשר עם אלוהים וניסו להקריב קורבנות עבורו. אלוהים העדיף את המתנה שהבל נתן לו (גדי בכור שהיה הכי טוב) : **"וְהֶבֶל הֵבִיא גַם- הוּא מִבְּכֹרוֹת צֹאנוֹ, וּמִחֶלְבֵהוּן; וַיִּשַׁע יְהוָה, אֶל-הֶבֶל וְאֶל-מִנְחָתוֹ. וְאֶל-קַיִן וְאֶל-מִנְחָתוֹ, לֹא שָׁעָה;"** (בראשית, ד', ד'-ה'). מצב זה העליב את קין. **"וַיַּחַר לְקַיִן מְאֹד, וַיִּפְּלוּ פָּנָיו."** (בראשית, ד', ה').

אלוהים ראה שקין נפגע ואמר לו :

הֲלוֹא אִם-תֵּיטִיב, שְׂאֵת, וְאִם לֹא תֵיטִיב, לִפְתַּח חַטָּאת רִבְץ; וְאֵלֶיךָ, תִּשׁוּקָתוֹ, וְאַתָּה, תִּמְשָׁל-בּוֹ. (בראשית, ד', ז').

לפסוק זה יש שתי משמעויות : אחת מהן היא שאם קין ישתדל יותר, ויגדל בשבילו פירות וירקות טובים יותר, הוא יעריך את המתנות שלו יותר המשמעות השניה היא שאלוהים אמר לקין שהוא עלול לחטוא ושהוא יכח אחריות על עצמו וישלוט ביצרים שלו, אחרת הוא ידרדר.

אך קין החליט לא להקשיב לאלוהים, נכנע לחטא והלך בדיוק באותה הדרך שאלוהים הזהיר אותו ממנה : הוא רצח את הבל מתוך קינאה חזקה. לאחר הרצח של הבל אלוהים שאל את קין **"אֵי הֲבֵל אַחִיךָ"** (בראשית, ד', ט'). אלוהים שאל את קין איפה אחיו, לא מכוון שלא ידע מה קין עשה להבל, אלא כי הוא רצה לתת לקין הזדמנות לקחת אחריות על מעשיו ולהודות בטעותו .

קין ענה לו : **"לֹא יָדַעְתִּי, הֲשָׁמַר אֲחִי אֲנִכִּי"** (בראשית, ד', ט')

קין הפעיל על עצמו מיקוד שליטה חיצוני. הוא לא רצה לקחת אחריות על מעשיו, והכחיש את העובדה שהוא אשם, וזאת על אף שאלוהים הזהיר אותו לפני שהוא



לעול לחטוא. הכחשת מעשה זה היא בעייתית במיוחד, מכיוון שמיקוד השליטה החיצוני מופעל גם כלפי ביצוע הרצח וגם כלפי חוסר הקשבה לאזהרתו של אלוהים.

על הרצח אלוהים העניש את קין וקילל עבורו את האדמה. הוא לא יצליח לעבוד באדמה כל חייו, ולכן הוא יצטרך לנדוד. אלוהים העניש את קין בדרך הזו, מכיוון שקין היה עובד אדמה, התפרנס מחקלאות והיה תלוי בה, לכן העונש קשה עבורו.

אחרי העונש קין אמר לאלוהים: **"גְדוֹל עֲוֹנִי, מִנְשָׂא."** (בראשית, ד', י"ג)

דרך אמירה זו של קין אנו מבינים שקין חשב שמגיע לו הקלה בעונש למרות שחטא. הוא מכיר בזה שחטא, אבל עדיין מפעיל מיקוד שליטה חיצוני - מבקש הקלה על העונש מכיון שהוא לא חושב שהחטא שלו מספיק חמור שמגיע לו העונש שאלוהים נתן לו.

ישנו סיפור סיפור שמשקף את המתח בין מיקוד שליטה חיצוני ומיקוד שליטה פנימי

עץ הדעת בראשית פרק ג

סיפור זה מתחיל באדם וחווה בגן עדן. הנחש פנה לחווה ופיתה אותה לאכול מעץ הדעת, למרות שאלוהים אסר זאת. הוא אמר שאלוהים שיקר להם כשאמר שאם הם יאכלו מעץ הם ימותו, והאמת היא שהוא פשוט לא רצה שאדם וחווה יהיו כמוהו ויהיו הומניים, אנושיים, כלומר- תהיה להם מודעות עצמית.

"וַיֹּאמֶר הַנָּחַשׁ אֶל־הָאִשָּׁה לֹא־מוֹת תָּמוּתוּן: כִּי יֵדַע אֱלֹהִים כִּי בְיוֹם אֲכַלְכֶּם מִמֶּנּוּ וְנִפְקַחוּ עֵינֵיכֶם וְהִיִּיתֶם כַּאֱלֹהִים יֹדְעֵי טוֹב וָרָע" (בראשית ג', ד'-ה')

כך הנחש שכנע את אדם וחווה לאכול מהעץ והם פיתחו מודעות עצמית. כשבא אלוהים אל אדם, אדם אמר לו שהוא מתחבא ממנו כי הוא ערום. אלוהים שאל "מאיפה אתה יודע שאתה ערום ?

"וַיֹּאמֶר אֶת־קִלְדָּךְ שָׁמַעְתִּי בְּגֹן וָאִירָא כִּי־עִירָם אָנֹכִי וָאֶחָבֵא: וַיֹּאמֶר מִי הֲגִיד לְךָ כִּי עִירָם אַתָּה הַמְרִהֶעֶץ אֲשֶׁר צִוִּיתִיךָ לְבַלְתִּי אֲכַל־מִמֶּנּוּ אֲכַלְתָּ" (בראשית, ג', י-יא)

אדם עונה שחווה פיתתה אותו: **"וַיֹּאמֶר הָאָדָם הָאִשָּׁה אֲשֶׁר נָתַתָּה עִמָּדִי הוּא נָתַנָּה לִּי מִן־הָעֵץ וָאֲכַלְתִּי"** (בראשית, ג', י"ב)

אדם האשים את האישה מכיון שלא רצה לקחת אחריות על מה שעשה. אדם היה מודע לכך שהוא הפר איסור של אלוהים. למרות זאת, הוא השליך את האשמה על האישה, מתוך פחד מהעונש שאלוהים יתן לו.



לאחר מכן אלוהים פנה לחווה, והיא אמרה לו שהנחש פיתה אותה: "וַיֹּאמֶר יְהוָה אֱלֹהִים לְאִשָּׁה, מַה-זֹּאת עָשִׂית; וַתֹּאמֶר, הָאִשָּׁה, הִנָּחֵשׁ הִשְׂיֵאֲנִי, וְאָכַל." (בראשית, ג', י"ג)

גם היא לא רצתה לקחת אחריות על מעשיה והשליכה את האשמה על הנחש.

ה' מעניש את שלושת החוטאים :

את הנחש בכך שלקח ממנו את הרגליים, את חווה בכך שיהיה לה כואב ללדת ילדים ואת אדם העניש בכך שהוא יצטרך לעבוד כדי לקבל אוכל, במקום שהפירות והירקות יצמחו עבורו בלי עבודה, כמו בדרך העדן. בנוסף לכך הוא גירש אותם מגן עדן.

הם הפעילו על עצמם מיקוד שליטה חיצוני: הם לא רצו לקחת אחריות על מעשיהם וכל אחד מהם הפנה את האשמה על מישהו אחר, האדם האשים את האישה והאישה האשימה את הנחש. כולם הכחישו את האשמה שלהם מאלוהים, אך למרות זאת אלוהים ידע שהם חטאו כולם.

אני פוגשת את המושגים "מיקוד שליטה חיצוני" ו"מיקוד שליטה פנימי" בתוך עצמי, כשאני בדילמות ומחשבות.

בדרך כלל אני מרגישה מיקוד שליטה פנימי כאשר אני מודעת לכך שאני אשמה במשהו. אבל לא בהכרח שכל האשמה היא עליי, אלא יש גם גורמים מבחוץ כמו אדם אחר, חוק או מזל שמשפיעים על המצב. אני יכולה להרגיש רגשות אשמה, אך רגש זה אינו מיקוד שליטה פנימי, מכיוון שזהו רגש לא נעים ועצוב ולא מיתמקד בלקיחת אחריות על מעשים.

יחד עם זה, קורים לי מצבים שמתוך פחד מהאמת אני משכנעת את עצמי שאני לא אשמה בהם, אך לא מצליחה לשכנע את עצמי עד הסוף. בדרך כלל אלה טעויות שאני שמה לב אליהן, אבל אני לא רוצה לחשוב עליהן, מכיוון שלחשוב עליהן קשה מידי ולא נעים, והבעיה נשארת. אני יכולה בכל זאת לחשוב שאני לא עשיתי טעות אבל זה לא יעזור.

לדוגמה, היה לי מקרה בחיים, שהחברה הכי טובה שלי בגדה בחבר שלה. אני סיפרתי לו על זה, כי הוא היה נראה לי בחור טוב, וחשבתי שלא הוגן שהוא לא יגלה



את האמת. בנוסף לכך אני שפטתי את החברה שלי על מעשה הבגידה, שבעיני היה מעשה רע מאוד.

לאחר שסיפרתי את המעשה של חברה שלי לחבר שלה, הם ניפרדו והיא הרגישה עצובה מאוד. התחלתי לחשוב על כך שלא הייתי צריכה להתערב, והייתי צריכה להיות בצד של חברה שלי, למרות שאני חשבתי שהיא לא צודקת.

ניסיתי להרגיע את עצמי במחשבות שעשיתי מעשה טוב ושהמקרה הזה רק לטובת לשניהם אבל בכל זאת אני יודעת שבסופו של דבר אני בגדתי גם אני בחברה שלי, והיא אפילו לא יודעת מזה. למען הצדק היא הייתה אמורה לגלות שאני זו שסיפרה על הבגידה לחבר שלה, כדי שהיא תחליט איך להתייחס אליי ואולי אפילו תפסיק לדבר איתי. אבל אני לא רוצה שזה יקרה כי היא יקרה לי והיה לי לא נעים. ובנוסף לכך יש צדדים שמצדיקים את מעשי.

בסיפור זה הפעלתי על עצמי מיקוד שליה חיצוני מכוון שלא רציתי לקחת אחריות על מעשי ולא מצאתי בעצמי את האומץ לקבל את העונש שמגיע לי על הבגידה שעשיתי.

לפעמים אני מתנהגת כך כי אני לא מושלמת, יחד עם התבוננות על התנהגותי עולה לי השאלה "אני כזאת או שהעולם כזה?" כלומר אני עושה את מעשיי מכוון שאני משפיעה על עצמי? או שאני עושה את מעשי מכוון שהעולם משפיע עלי? שאלה זו מתמקדת במיקודי שליטה חיצוניים ופנימיים. העניין הוא במודעות עצמית למעשים שנעשו על ידי, או לא לקחת אחריות על מעשיי ולהאשים את העולם במעשיי. בשיקול הדעת שאני עושה עם עצמי, באומץ ובכוח שלי לקחת אחריות על מעשי, או ההיפך - לא למצוא בעצמי את הכוחות לשלם על הטעויות שלי ולהכחיש אותן.

בפוסטר שעיצבתי ישנן 3 תמונות שממחישות מיקוד שליטה חיצוני: שני בני אדם שמאשימים אחד את השני כמו אדם וחווה מהסיפור התנ"כי תמונה שבה כולם מאשימים את האישה ותמונה של אדם שבורח מהכלא ומהעונש שלו



התמונה הרביעית יוצאת דופן - מצוייר פטיש של בית משפט שמסמל את ההחלטות של ואלוהים ואת משפטיו. מכוון שבסיפורים התנכיים אלוהים שפט אותם והעניש אותם על מעשיהם כפי שחשב לנכון למרות שהם ניסו להתחמק, ואף אחד לא רצה לקחת את האשמה על עצמו.