

מיקוד שליטה פנימי

החוסן האישי מהווה את התשתית להתמודדות מיטבית עם משברי החיים. אחד המרכיבים המרכזיים המסייעים בבניית החוסן, הוא מה שמוכר במושג "מיקוד שליטה פנימי" ("טראומה והחלמה", 2014).

בתמצית נאמר, כי "מיקוד שליטה פנימי" (להלן: מש"פ) מתייחס ליכולת האדם לראות בעצמי את מהות הכול. העצמי אחראי להצלחות כשם שהוא אחראי לכישלונות. זאת, בניגוד ל"מיקוד שליטה חיצוני" שרואה בסביבה את חזות הכול – את האשמה ואת האחריות לכול בעיה. לשם – לסביבה, האדם מפנה תסכולים, כעסים, כשלים, האשמות, מרירות, חששות (ראה ערך "מנגנוני הגנה" של אנה פרויד). "מיקוד שליטה חיצוני" מייצר פרדיגמות, ואילו מש"פ מייצר אנרגיה להתמודדות ולהגשמה. "יש בי יכולות, מוטיבציה ואחריות להצלחה והיא תלויה רק ביי", כך אומר האדם לעצמו. אין ספק שבכול סיטואציה, אנו זקוקים לסביבה תומכת, אבל האחריות ממוקדת בעצמי.

מש"פ רלוונטי מאוד גם לעולם האימון. כדי לחלום ולהגשים, לתכנן ולממש, לטפס ולהגיע לפסגות, לעוף "ולחתוך את השמים", בשביל כל זה האדם חייב להיות בעל מש"פ. כשהאדם מאמין בעצמו וביכולותיו, הוא לא שואל "האם אני מסוגל?" – הוא פשוט מאמין בעצמו ומתחיל לעבוד.

בשלושה מקומות בתורה (על פי פרשנותו של רש"י והמדרש) משה רבינו מתקשה בביצוע שליחותו של א-לוהים. הוא חש שהמשימה "גדולה עליו", וא-לוהים לא מוותר. הוא מאתגר את משה לקחת אחריות ולעשות את המיטב לביצוע המשימה. א-לוהים ("הסביבה") יסייע לו, אך היוזמה והתחלת הביצוע באחריות משה - האדם.

במעשה המנורה (שמות. כ"ה, ל"א) משה מתקשה. התורה מספרת שמה מצווה לבנות את המשכן: "וְעָשִׂיתָ מִנֶּרֶת זָהָב טָהוֹר מְקֻשָּׁה תַעֲשֶׂה הַמְנוֹרָה...". רש"י במקום עומד על הסבילות שבעשיית המנורה ("תַעֲשֶׂה") ולא באופן פעיל. על כך הוא מסביר על פי מדרש תנחומא: "מאליה. לפי שהיה משה מתקשה בה. אמר לו הקב"ה, השלך את הככר לאור והיא נעשית מאליה, לכך לא נכתב תַעֲשֶׂה". א-לוהים היה יכול ליצור את המנורה, אך הוא "דוחף" את משה להתמודד ולחוש את תחושת העשייה. אגב, גם בהעלאת הנרות קיים מוטיב דומה. על הפסוק "לְהַעֲלֹת נֵר תָּמִיד" מסביר רש"י "מדליק עד שתהא שלהבת עולה מאליה". האדם מתחיל בהדלקה, ובהמשך השלהבת עולה מאליה.

גם בהקמת המשכן משה מתקשה (שמות ל"ט, ל"ג). על הפסוק "וַיָּבִיאוּ אֶת הַמִּשְׁכָּן אֶל מֹשֶׁה אֶת הָאֵהָל..." שואל רש"י מדוע מביאים את המשכן למשה, ומסביר שהיה זה מחמת כובדו, ומוסיף: "שלא היה יכול להקימו שום אדם מחמת כובד הקרשים, שאין כח באדם לזקפן, ומשה העמידו. אמר משה לפני הקדוש ברוך הוא איך אפשר הקמתו על ידי אדם, אמר לו עסוק אתה בידך נראה כמקימו, והוא נזקף וקם מאליו". אתה תתחיל, אומר א-לוהים למשה, ואני אשלים את המלאכה.

ספר במדבר מספר על התמודדות נוספת של משה. א-לוהים מצווה את משה למנות את שבט לוי והתוצאה: "וַיִּפְקֹד אֹתָם מֹשֶׁה עַל פִּי יְהוָה פֶּאֶשֶׁר צָנְהָ". רש"י כדרכו שם לב לכול מילה בטקסט, ומסביר את התוספת "על פי ה'" שנראה לכאורה כמיותר: "אמר משה לפני הקדוש ברוך הוא היאך אני נכנס לבתי כלם ולתוך אהליהם לדעת מנין יונקיהם. אמר לו הקדוש ברוך הוא עשה אתה את שלך ואני אעשה את שלי. הלך משה ועמד על פתח האהל והשכינה מקדמת לפניו, ובת קול יוצאת מן האהל ואומרת כך וכך תינוקות יש באהל זה, לכך נאמר על פי ה'". שוב אותו מוטיב – משה מתקשה, וא-לוהים מעצים אותו לקחת אחריות ולהתחיל בעשייה אנושית. אתה תתחיל, ואני אשלים את המלאכה.

נשים לב לעובדה כי שלושת המקרים מייצגים את שלושת ערוצי ההתמודדות האנושית – רוחני במנורה (י"ג נשמת אדם"), פיזי בהקמת המשכן ("שאלו כח באדם...") וקוגניטיבי ("לדעת מנין יונקיהם"). בשלושת ערוצים אלו א-לוהים דורש מהאדם מש"פ – התמודדות. כי רק כך בונים חוסן להתמודדות ורק כך בונים העצמה לצמיחה והגשמה.