

מודל הקואצי'נג האינטגרטיבי

מאת: דלית אליהו, M.A

אנחנו ישויות בעלות מהות רוחנית שחווה חוויה אנושית. היכולת שלנו לנהל את החוויה האנושית ביעילות ולהתבונן בעצמינו מתוך המהות הרוחנית, ולתת לעצמינו משוב, היא המיומנות ליצירת המופת של החיים.

השאיפה שלנו לאיזון ואינטגרציה היא פיסיוולוגית ונעוצה בטבע שלנו כמי שעוברים חוויה אנושית. חיים בחוסר אינטגרציה הם לא רק לא נעימים אלא גם בלתי נסבלים. לדוגמה מי שלא ישן טוב בלילה ירצה לישון לפני שהוא יחפש הגשמת מטרות נעלות יותר (*ראה פירמידת הצרכים של מאסלו). לכן כאשר אנחנו מחפשים להגשים את מטרותינו באמת אנו נדרשים תמיד להשכיל להתקדם בכל הרמות במקביל, ברמות המעשית, הקוגניטיבית, והרגשית.

תיאורית הקואצי'נג האינטגרטיבי פותחה כדי לתת **מסגרת עבודה פרקטית** לניהול חוויות החיים האנושיות. הפרספקטיבה המקיפה את המסגרת היא המתבוננת/הרוחנית. השילוב בין בקיאות בחוקי החוויה האנושית, ובין יכולת ההתבוננות מפרספקטיבה רוחנית הם הנוסחה המנצחת לחיי מופת היום.

קו האינטגרציה הוא זה העובר את מול ודרך כל הרמות בהן אנו מתנהלים ומנהלים את חיינו. מעשים, מחשבות ורגשות. כאשר אנחנו מחפשים להגשים את מטרותינו באמת אנו נדרשים תמיד להשכיל להתקדם בכל הרמות במקביל. כאשר אנו ניגשים למטרה מסוימת, מה שאנו מבקשים בעצם זה להזיז את הקו העומד בין הפלוס והמינוס שמאלה, על מנת שיהיה לנו יותר מהחיובי ופחות מהשלילי.

מודל קו האינטגרציה:

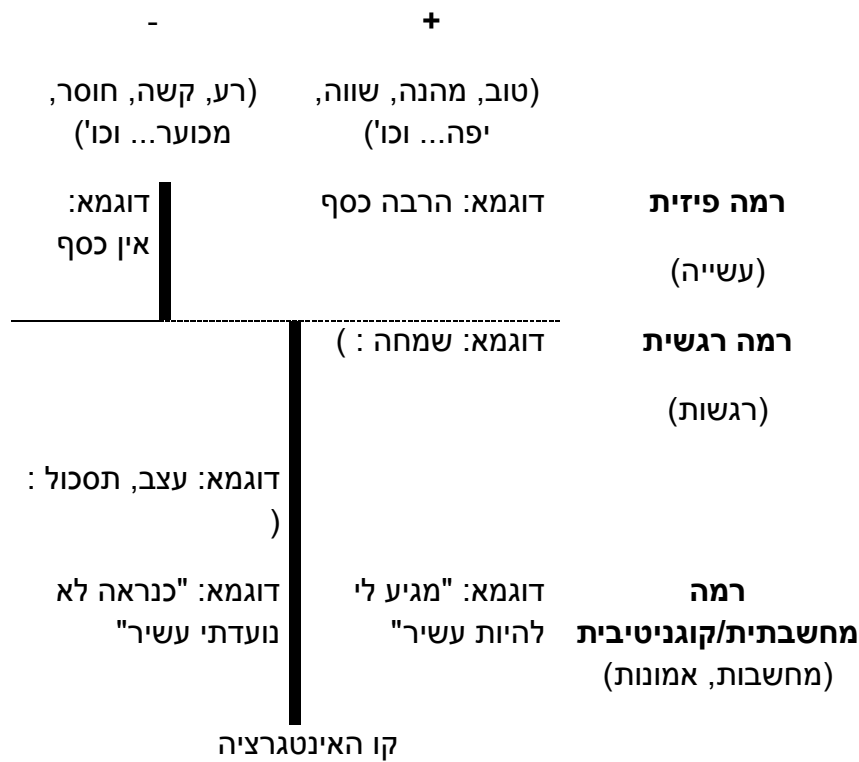
-	+	
(רע, קשה, חוסר, מכוער... וכו')	(טוב, מהנה, שווה, יפה... וכו')	
דוגמא: אין כסף	דוגמא: הרבה כסף	<u>רמה פיזית</u>
		<u>(עשייה)</u>
דוגמא: עצב, תסכול :)	דוגמא: שמחה (:	<u>רמה רגשית</u>
		<u>(רגשות)</u>
דוגמא: "כנראה לא נועדתי עשיר"	דוגמא: "מגיע לי להיות עשיר"	<u>רמה קוגניטיבית</u>
		<u>(מחשבות, אמונות)</u>

רמת העצמי (רוחנית) שלום, שלוה, אהבה, שקט, אושר

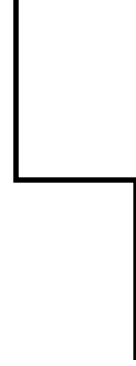
הרמה העצמית, לעיתים נקראת הרמה הרוחנית היא רמה נפרדת מעולם הדואליות הערכי ולכן מיוצגת כאן כקו נפרד. ברמה הרוחנית או שאנו "ערים" אליה או לא אבל היא כאן כל הזמן. כמו סוויטץ של אור – דלוק או כבוי. זו הרמה המתבוננת, היא קיימת בהווה ולא בחוויה.

מודל האינטגרציה מדגים מה מתרחש כאשר אנחנו פועלים בתוך החוויה האנושית ומה צריך להתרחש כדי שהתוצאות שהשגנו אכן ישמרו.

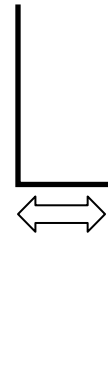
עשיית יותר כסף לדוגמא תראה כך (יותר מתחום הפלוס ופחות מתחום המינוס)



וקו האינטגרציה בעקבותיו יראה כך

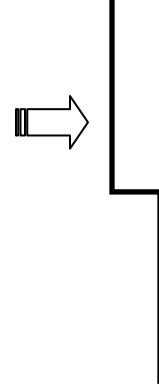


מכוון שתמיד ובכל מצב נשאף קודם כל לאיזון ורק אח"כ להגשמת מטרותינו הכלכליות או אחרות, ייווצר קונפליקט (נשאף לקו אינטגרציה ישר)



החלק מקו האינטגרציה השייך לרמה הפיסית בחיינו ישאף קדימה (כי יש לנו עכשיו יותר כסף) והחלק מהקו ששייך לרמות הקוגניטיביות והרגשיות ישאף להחזיר את הקו הפיסי לאחור כדי לחזור לאיזון

בידיעה שהשאיפה לאיזון תמיד תגבר על השאיפה להתעשרות, אם לא קידמנו את הרמות הפסיכולוגיות בכללותן יחזור הקו אחורה כדי להתאזן ואנחנו כביטוי לכך נאבד את כספנו ...



ונחזור לאיזון.....



על מנת לבטל את התופעה הזו, הגורמת לנו לעשות מאמצים הזוכים לתהילה זמנית בלבד, עלינו לעבוד בכל הרמות במקביל. עבודה בכל הרמות מאופיינת בעבודה ברמות הקוגניטיבית והרגשית במקביל לעבודה ברמה הפיזית.

תופעת "יצירת היתר"

כל אחד מאיתנו במהלך חייו סיגל לעצמו כישורים בכל הרמות הפסיכולוגיות:

פיזית – כלים מעשיים בעבודה, תזונה וספורט, כל ידע שמיושם למעשים. לדוגמא: לקום בבוקר לעבודה היא יצירה פיזית שמסתכמת בעשיית כסף.

קוגניטיבית – אמונות ומחשבות שמובילות אותנו בחיים וגם יכולת ניתוח קוגניטיבית של סיטואציות. לדוגמא: אני מאמין שמגיע לי לעשות הרבה כסף.

רגשית – רגשות ותחושות. אנו תמיד נשאף להרגיש טוב ולכן כל כוון בו נבחר אם בעקבותיו נרגיש רע לא נמשיך. לדוגמא: עכשיו שאני מרוויחה הרבה כסף אני מאד לחוצה.

כל אחד מאיתנו גם מרגיש בדר"כ יותר בנוח באחת הרמות. ישנם אנשים שחזקים ביצירה הפיזית. ישנם כאלה שפיתחו אינטליגנציה רגשית גבוהה וכו'. תופעה שחוזרת על עצמה היא

שכאשר אנחנו נתקלים במכשול בדרך להשגת מטרותינו או עלולים ליצור יצירת יתר ברמה הפסיכולוגית בה אנחנו יותר מאומנים כדי לחפות על רמה אחרת בה או יותר חלשים אבל בה או צריכים כעט להתקדם.

דוגמא ליצירת יתר ברמה הפיסיית כחיפוי על הרמה הרגשית: הרמת יד להכות מישהו בעת שקשה לנו לבטא את רגשותינו.

-	+	
(רע, קשה, חוסר, מכוער... וכו')	(טוב, מהנה, שווה, יפה... וכו')	רמה פיזית (עשייה)
<hr/>		רמה רגשית (רגשות)
<hr/>		רמה מחשבתית/קוגניטיבית (מחשבות, אמונות)
<hr/>		

דוגמא ליצירת יתר ברמה המנטאלית כחיפוי על הרמה הפיסיית: דיבורים וניתוחים של סיטואציה מסוימת בחיים שלנו כעיכוב ללקיחת צעד להתקדמות.

-	+	
(רע, קשה, חוסר, מכוער... וכו')	(טוב, מהנה, שווה, יפה... וכו')	רמה פיזית (עשייה)
<hr/>		רמה רגשית (רגשות)
<hr/>		

רמה
מחשבתית/קוגניטיבית
(מחשבות, אמונות)

תופעת יצירת היתר גורמת אף היא לקו אינטגרציה לא ישר ויותר מכך היא לא מאפשרת לנו לפתח כישורים משלימים לצורך יצירת הצלחה לאורך זמן.