



ИНТЕГРАЛЬНОЕ ВИДЕНИЕ

Краткое введение в революционный интегральный подход
к жизни, Богу, вселенной и всему остальному

Кен Уилбер

Кен Уилбер

Интегральное видение

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9237040
Кен Уилбер Интегральное видение.: Ipraktik; 2014*

Аннотация

Представьте, что будет, если мы возьмём всё, что нам могут поведать о человеческом потенциале – потенциале психологического, духовного и общественного развития – все мировые культуры, и выделим основные принципы, которые объединяют эти разрозненные кусочки знания; что, если бы мы попробовали создать всеохватную карту, включающую наиболее важные аспекты всех великих традиций мира? Именно такая карта и предлагается в «Интегральном видении» Кена Уилбера. Используя все известные системы и модели человеческого развития – от знания древних мудрецов до последних прорывов в когнитивной науке, – он выводит из них квинтэссенцию в виде пяти простых компонентов, в существовании которых сам читатель может удостовериться на основании своего же непосредственного опыта.

Содержание

Глава 1	5
Интегральная, или всеохватная, карта	8
Что такое ИОС?	9
Глава 2	11
Состояния сознания	13
Стадии, или уровни, развития	15
Эгоцентризм, этноцентризм и мирозцентризм	17
Линии развития: что-то у меня получается хорошо, а что-то – не очень...	20
Интегральная психограмма	22
Какой тип: мальчик или девочка?	24
Больной мальчик, больная девочка	28
Три в одном	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Кен Уилбер

Интегральное видение. Краткое введение в революционный интегральный подход к жизни, Богу, вселенной и всему остальному

Особая благодарность сотрудникам Интегрального института, чьи неустанная работа, интеллект, страсть и творческий потенциал помогают воплощать в реальность интегральное видение для всех, кто желает присоединиться к «всесекторному, всеуровневому» приключению.

Ken Wilber

The Integral Vision. A Very Short Introduction to the Revolutionary Integral Approach to Life, God, the Universe, and Everything

By arrangement with Shambhala Publications, 200 Massachusetts Avenue, Boston, Massachusetts 02115, USA

Публикуется по согласованию с издательством «Шамбала Пабליкейшнз», США, и Агентством Александра Корженевского, Москва

Проект осуществлён при поддержке Издательства и Центра практик «Открытый Мир»

www.openw.ru

и

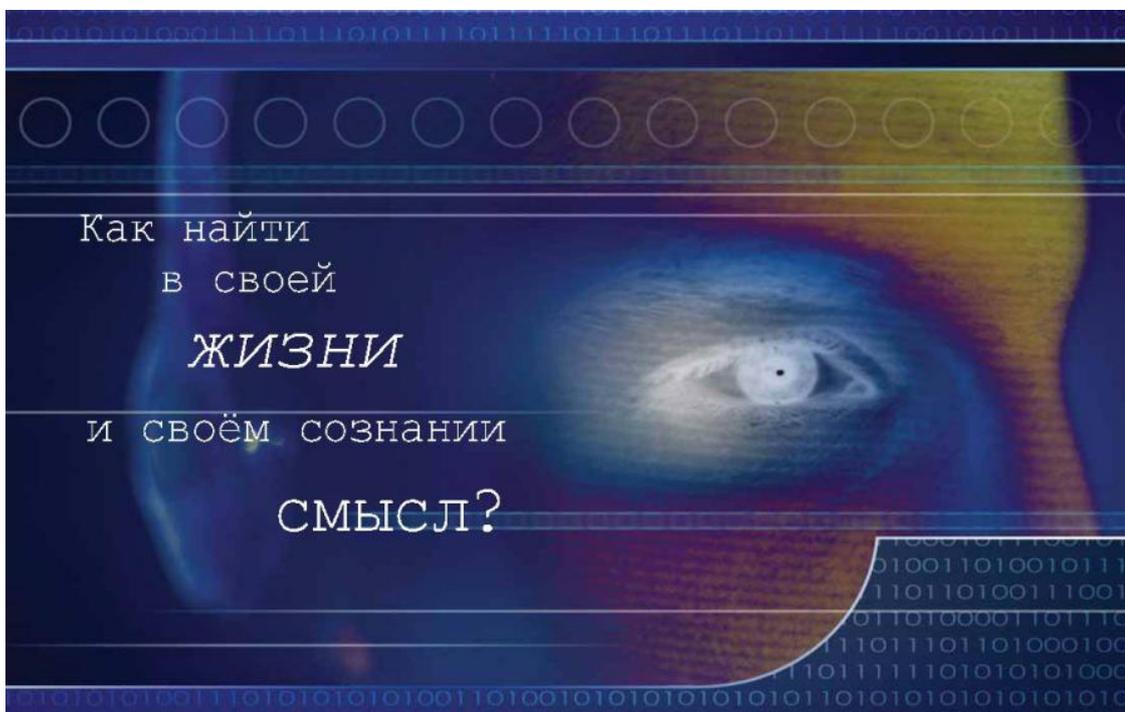
Интегрально-информированной инициативы Ipraktik

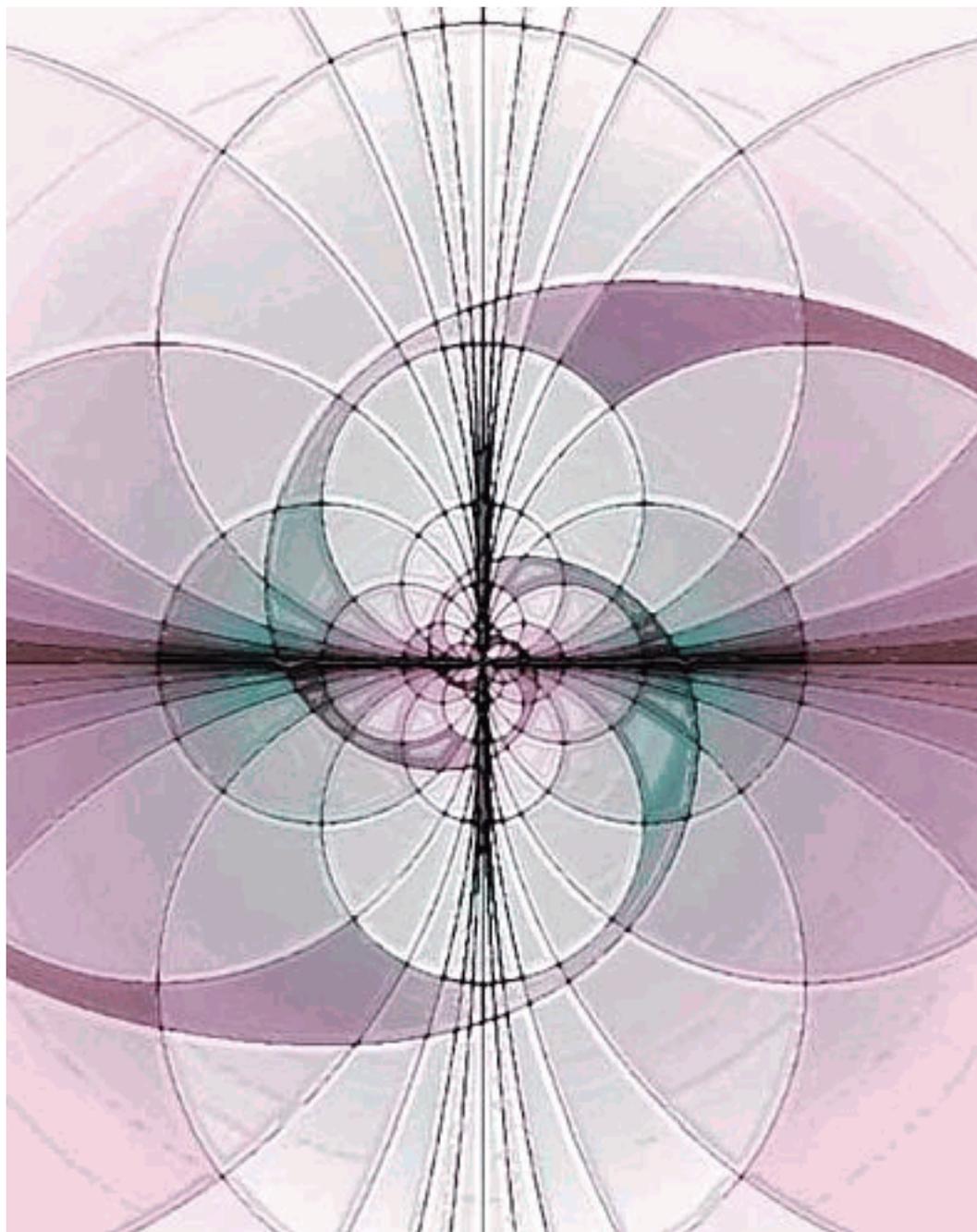
www.ipraktik.ru

© Ken Wilber, 2007

© Ipraktik, оформление, 2014

Глава 1 Введение





Что, если бы я располагал всеохватной картой себя самого и того дивного нового мира, в котором я нахожусь?

За последние тридцать лет мы стали свидетелями беспрецедентной исторической ситуации: теперь нам доступны все культуры мира. В прошлые времена, если вы, скажем, родились китайцем, то, скорее всего, вам суждено было просуществовать всю свою жизнь в одной культуре, нередко в одной провинции, иногда в одном доме – живя, любя и умирая на нескольких пядях земли. Но сегодня мы имеем не просто свободу передвижения – у нас есть свобода погрузиться фактически в любую известную культуру и изучить её. В глобальной деревне, каковой является ныне мир, все культуры открыты и проницаемы друг для друга.

Само знание ныне глобально. Это означает, что впервые за всю историю мы получили доступ ко всей сумме накопленных человечеством знаний: открытия, опыт, мудрость

и размышления всех основных цивилизаций человечества – досовременных, современных и постсовременных – ныне доступны каждому.

Но что получится, если мы возьмём буквально всё, что каждая из культур может рассказать нам о человеческом потенциале – духовном, психологическом и общественном развитии, и выложим это перед собой? Что получится, если мы, основываясь на сумме всего того человеческого знания, что открыто для нас, попытаемся отыскать важные основополагающие ключи к пониманию человеческого развития? Что получится, если на основе обширных межкультурных исследований мы попробуем использовать опыт всех великих традиций мира для составления всеохватной, или *интегральной*, карты, включающей всё лучшее, что они могут нам предложить?

Звучит сложно и запутанно? С одной стороны, да. Но, с другой стороны, полученные результаты могут приятно удивить нас своей простотой и изяществом. В последние несколько десятилетий мы и в самом деле проводили обширные исследования с целью создания целостной карты всего человеческого потенциала. В этой карте задействованы все известные на сегодняшний день системы и модели развития человека – от знаний древних мудрецов и шаманов до современных открытий в когнитивных науках. Нам удалось выделить главное во всех этих системах и сформулировать на их основе пять простых факторов – факторов, которые и являются сущностными ключами к эволюции человека.

Добро пожаловать в интегральный подход.

Интегральная, или всеохватная, карта

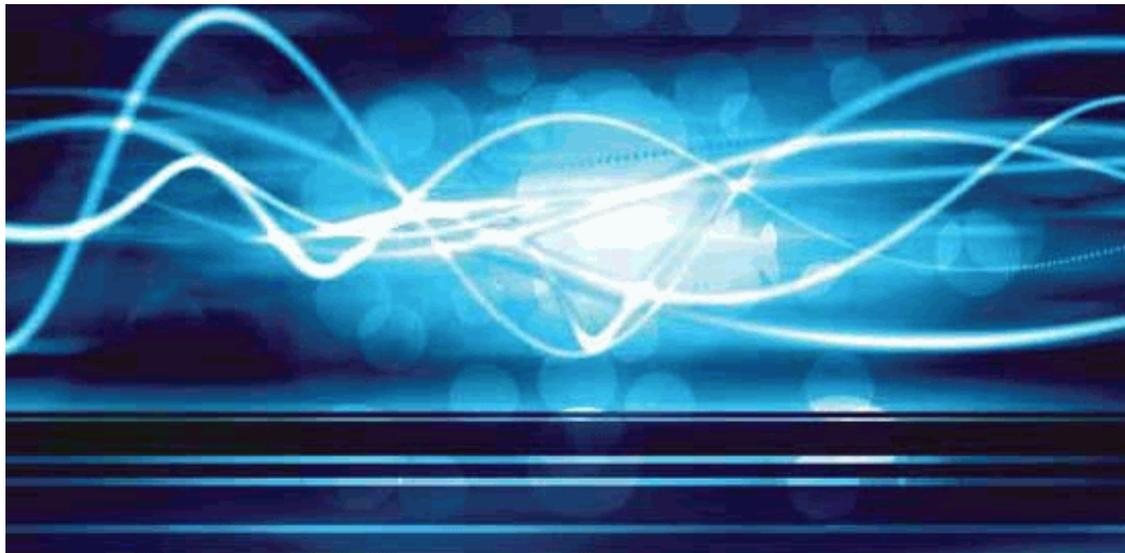
Каковы же эти пять элементов? Мы называем их **сектора, уровни, линии, состояния** и **типы**. Как вы вскоре увидите, все эти элементы *доступны вашему сознанию прямо сейчас*. Эти пять элементов не являются просто лишь теоретическими концепциями: это аспекты вашего собственного опыта, контуры вашего собственного сознания, и вскоре вы сами сможете легко в этом убедиться.

В чём смысл использования этой интегральной карты? Во-первых, что бы вы ни делали – занимаетесь ли вы бизнесом, медициной, психотерапией, юриспруденцией, экологией или просто живёте и учитесь, интегральная карта поможет вам в любой момент убедиться, что вы находитесь в контакте со всеми своими возможностями – «затрагиваете все основы». Если вы захотите перелететь через Гималаи, то вам понадобится очень точная карта, в ином случае вы рискуете разбиться. Применение интегрального подхода даёт гарантию, что вы используете весь спектр своих возможностей и в любой ситуации имеете наибольшие шансы на успех.

Во-вторых, если вы научитесь опознавать эти пять элементов в своём собственном сознании (и потому, что они в нём есть в любом случае), вам будет легче принимать их во внимание, развивать и использовать их и таким образом значительно ускорить своё собственное развитие и движение к более высоким, широким и глубоким способам бытия, не говоря уж о большем мастерстве и успехе в работе и профессиональной жизни. Простое знакомство с пятью элементами интегральной модели поможет вам легче и точнее ориентироваться в этом волнующем путешествии к откровению и пробуждению.

Короче говоря, интегральный подход может дать вам более всесторонний и эффективный взгляд на то, что происходит внутри вас и в мире вокруг. Но есть одна вещь, которую нужно понять с самого начала. Интегральная карта – это просто карта. Это не территория. Было бы очевидной ошибкой спутать карту с территорией, но не меньшей ошибкой было бы руководствоваться неточной или неправильной картой. Рискнёте ли вы совершить перелёт через Гималаи, имея на руках плохую карту? Интегральная карта – это просто карта, но это наиболее полная и точная карта из всех, что нам доступны на сегодняшний день.

Что такое ИОС?



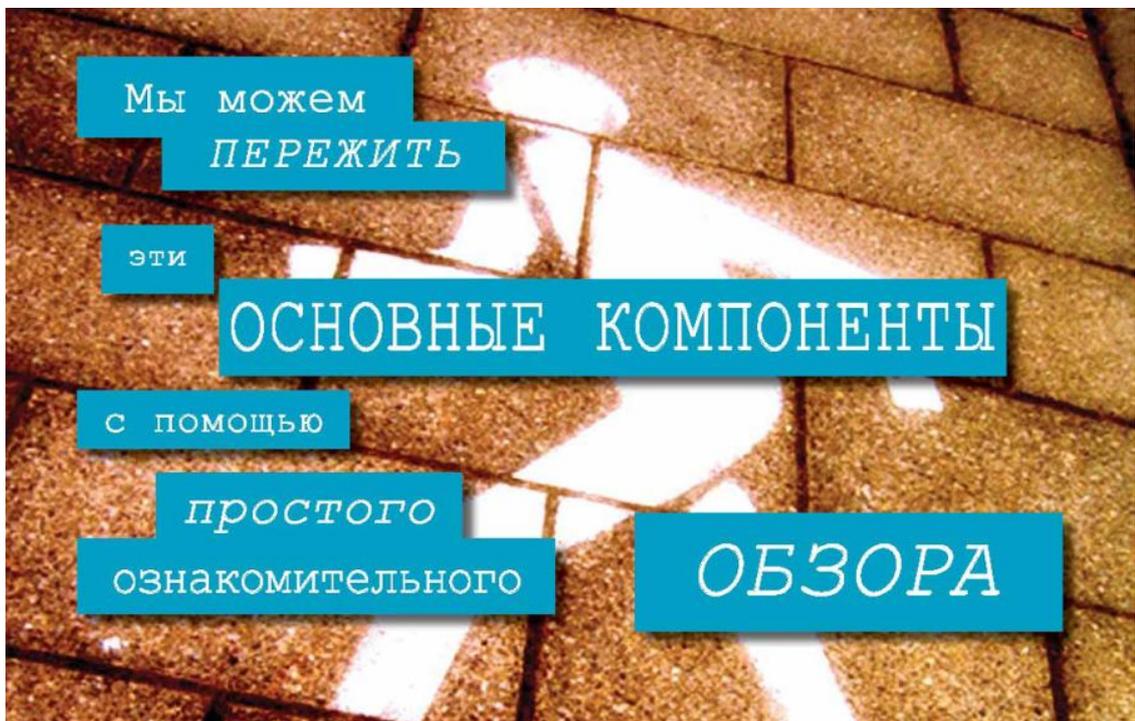
ИОС попросту означает **интегральная операционная система**. Операционная система – это определённая инфраструктура в информационной сети, которая позволяет управлять различным встроенным в неё программным обеспечением. Мы используем термин **интегральная операционная система**, или **ИОС**, в качестве синонима интегральной карты. Идея попросту состоит в том, что, если в жизни вы работаете с каким-то «программным обеспечением» – будь то бизнес, работа, отдых или взаимоотношения, вам необходимо установить наилучшую операционную систему, какую только можно найти, и **ИОС** вполне удовлетворяет этому требованию: затрагивая все основы, она позволяет использовать наиболее эффективные программы. И всё это – лишь ещё один способ говорить о всеохватной и всеобъемлющей природе интегральной модели.

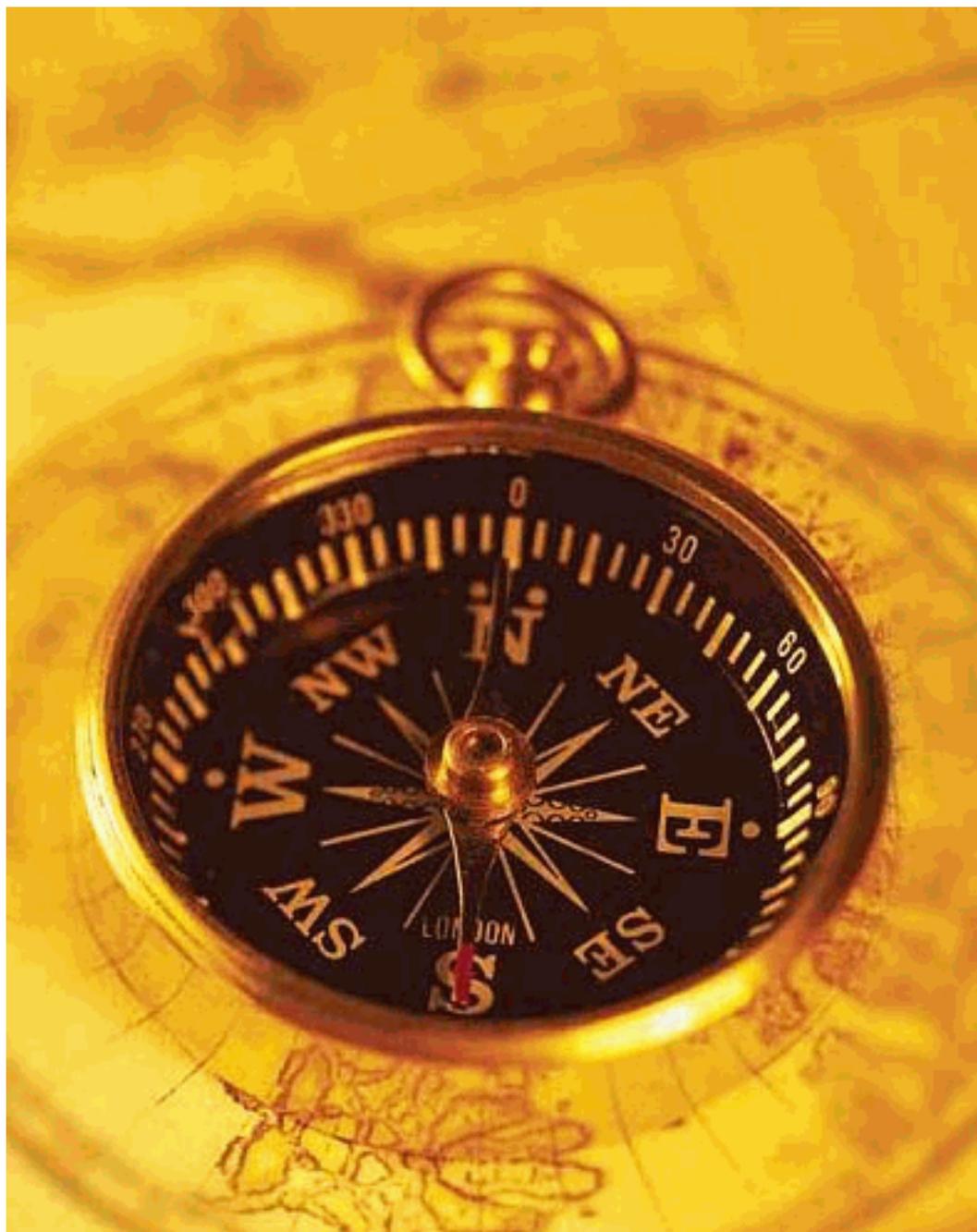
Помимо этого, мы исследуем то, что, по всей вероятности, является самым важным применением интегральной карты, или операционной системы. Дело в том, что ИОС можно использовать для индексирования любой деятельности – от искусства до танца, от бизнеса до психологии, от политики до экологии, и это позволяет каждой из этих областей общаться друг с другом. Через ИОС бизнес получает необходимую терминологию для полноценного общения с экологией, экология – с искусством, искусство – с юриспруденцией, юриспруденция – с поэзией, поэзия – с медициной, медицина – с духовностью. В истории человеческого вида подобного действительно никогда ещё не случалось.

При помощи интегрального подхода, то есть интегральной карты, или интегральной операционной системы, мы можем облегчить и резко ускорить междисциплинарные и трансдисциплинарные исследования и, таким образом, начать созидание первого в мире подлинно интегрального учёного сообщества – Интегрального университета. Что касается религии и духовности, то применение интегрального подхода уже позволило создать Интегральный духовный центр, где собрались вместе некоторые из ведущих духовных учителей мира, представляющие все основные мировые религии, – и не только для того, чтобы просто послушать друг друга, но в первую очередь для того, чтобы поучиться друг у друга. И это «учение для учителей» является, пожалуй, одним из самых выдающихся учебных предприятий, которое только можно себе представить. Впоследствии мы ещё вернёмся к этому важному собранию, а также поговорим о возможностях вашего собственного участия в жизни этого сообщества, если, конечно, на то будет ваша добрая воля.

Но всё начинается с понимания пяти простых элементов, присутствующих в очертах вашего собственного сознания.

Глава 2 Основные компоненты





Как мы уже отметили во Введении, все пять элементов интегральной карты доступны вам прямо сейчас в вашем собственном сознании. Так что в итоге у нас получится что-то вроде экскурсии по вашему собственному опыту. Итак, почему бы вам просто не пойти и не посмотреть – действительно ли хотя бы некоторые из этих элементов проявляются в вашем собственном сознавании прямо сейчас, в это самое мгновение?

Некоторые из этих элементов интегральной карты имеют отношение к субъективным реалиям внутри вас, другие – к объективным реалиям внешнего мира, а остальные касаются коллективных, или общественных, реалий, разделяемых различными людьми. Давайте начнём с состояний сознания, которые относятся к субъективным реалиям.

Состояния сознания

Каждый человек знаком с основными **состояниями сознания** – такими как бодрствование, сновидение и глубокий сон. Прямо сейчас вы находитесь в бодрствующем состоянии сознания (или, если вы устали, в полусонном состоянии сознания). Существует целый ряд различных состояний сознания, включая медитативные состояния (вызываемые йогой, созерцательной молитвой, медитацией и т. п.), изменённые состояния (в том числе вызываемые приёмом психоактивных веществ) и различные варианты пиковых состояний, в которые мы можем войти через те или иные интенсивные переживания вроде занятий любовью, прогулок на природе или прослушивания музыкальных шедевров.

Великие традиции мудрости (такие как христианский мистицизм, веданта в индуизме, буддизм ваджраяны и каббала в иудаизме) утверждают, что три естественных состояния сознания – бодрствование, сновидение и глубокий бесформенный сон – в действительности способны открыть нам драгоценные сокровища мудрости и духовного пробуждения... если мы, конечно же, знаем, как правильно их использовать. Мы привыкли думать, что состояние сна менее реально, чем бодрствование. Но что, если вы войдёте в него пробуждёнными, осознавая себя? И то же самое с глубоким сном? Может быть, вы обнаружите нечто необычайное в состояниях осознаваемого сна? В некотором особом смысле, который нам ещё предстоит подробно исследовать по мере продвижения вперёд, три основных естественных состояния – бодрствование, сновидение и глубокий сон – могут содержать полный спектр духовного просветления. Вероятно, вы слышали о сатори, не так ли? Это термин из дзен-буддизма, обозначающий глубинное переживание духовного пробуждения, которое, как считается, скрывает в себе предельные тайны – или тайну – вселенной как таковой.



Но на более простых, более поверхностных уровнях каждый переживает различные состояния сознания, и эти состояния обуславливают нашу глубинную мотивацию, наши смыслы и побуждения. Подумайте о многих «ага!»-переживаниях, полных гениальных творческих озарений: что, если бы мы могли входить в такие переживания всегда, когда это необходимо нам для того, чтобы быстро решить какую-либо проблему? Некоторые состояния сознания менее значимы, другие – более, но вне зависимости от этого интегральный подход не может позволить себе игнорировать какие-либо из них. И, когда бы вы ни использовали ИОС, вы автоматически должны будете посмотреть и удостовериться в том, что вы учитываете все основные моменты этих важнейших субъективных реалий. Это один из примеров того, как карта – в данном случае ИОС или интегральная карта – может помочь вам обнаружить территорию, о существовании которой вы могли даже и не подозревать, и затем вручить инструменты для того, чтобы на ней ориентироваться...

Стадии, или уровни, развития

Любые состояния сознания характеризует одна немаловажная черта: все они преходящи. Даже величайшие пиковые переживания или изменённые состояния, вне зависимости от того, как они были достигнуты, приходят, некоторое время длятся, а затем проходят. И здесь не важно, насколько удивительны наши возможности в них: факт в том, что эти возможности имеют временную природу.



Рис. 1. Уровни: всякое развитие есть обвитие.

В отличие от состояний **стадии сознания** постоянны. Это устойчивые этапы роста и развития. Как только вы достигаете определённой стадии, она становится вашим устойчивым приобретением. К примеру, когда ребёнок развивается до лингвистических стадий развития, он получает постоянный доступ к языку. Язык не является чем-то, что присутствует одну минуту, а в следующую исчезает. То же самое справедливо и для других видов стадий.

Если какая-то стадия роста и развития достигнута и стабилизирована, вы получаете доступ к определённым способностям, свойственным этой стадии. Такими способностями могут быть более ясное понимание, более всеохватная любовь, более высокие этические побуждения, большая разумность и осознанность. То, что раньше было *преходящим состоянием*, становится *устойчивой характеристикой* сознания.

Сколько же всего существует стадий? Что ж, вспомните, что, какую бы карту мы ни взяли, тот способ, которым территория представлена на ней, всегда в чём-то произволен. Например, сколько градусов между точкой замерзания и точкой кипения воды? Если вы используете шкалу или «карту» Цельсия, то между ними 100 градусов. Но по шкале Фаренгейта вода замерзает при 32 градусах, а закипает при 212, так что здесь разница составляет 180 градусов. Который из вариантов правильный? Оба. Всё зависит от того, каким способом вы предпочитаете делить этот пирог на части.

То же самое справедливо и для стадий. Существуют разные способы того, как мы можем разграничивать стадии развития, а потому существуют различные **концепции стадий**. Все они могут оказаться полезными. Система чакр в философии йоги, к примеру, предусматривает 7 основных стадий, или уровней, сознания. Жан Гебсер, знаменитый антрополог, говорит о 5 стадиях: архаической, магической, мифической, рациональной и интегральной. Некоторые западные психологические модели имеют 8, 12 или более уровней развития. Что из всего этого правильно? Всё. Разница лишь в том, какие именно аспекты роста и развития хочет подчеркнуть та или иная модель.

«**Стадии** развития» также называются «**уровнями** развития», и идея заключается в том, что каждая стадия представляет собой какой-то уровень организации или уровень сложности. Например, в последовательности от атомов к молекулам, клеткам и организмам каждая из этих эволюционных стадий имеет всё больший уровень сложности. Слово «уровень» не несёт в себе оценочного или исключаящего оттенка, речь идёт лишь о том, что есть важные эмерджентные свойства, которые имеют тенденцию возникать в определённом порядке дискретности или квантования, и эти квантовые скачки развития или уровни представляют собой очень существенные аспекты многих естественных явлений.

И, что самое важное, чтобы подчеркнуть текучую и изменчивую природу стадий, мы нередко называем их **волнами**. Стадии, или волны, развития являются важным элементом ИОС. Как правило, в интегральной модели мы работаем с 8 – 10 уровнями, стадиями, или волнами развития сознания. После многих лет работы мы обнаружили, что большое количество стадий делает всю систему слишком громоздкой, а слишком маленькое – неточной и расплывчатой.

В число наиболее используемых нами стадийных концепций входят новаторские модели развития самости Джейн Лёвинджер и Сюзанны Кук-Гройтер, спиральной динамики Дона Бека и Кристофера Кована и порядков сознания Роберта Кигана. Но помимо них есть и множество других моделей и концепций развития сознания, каждая из которых способна добавить что-то полезное и значимое в интегральный подход. Так что вы сами можете заимствовать и включать в свою карту всё, что кажется вам подходящим в вашей ситуации.

По мере нашего всё более глубокого погружения в тему этой книги вы увидите, насколько невероятно важными для понимания могут быть стадии развития сознания. Пока же позвольте на небольшом примере продемонстрировать вам, что имеется в виду.

Эгоцентризм, этноцентризм и мироцентризм

Рассмотрим некоторые факты развития, тесно взаимосвязанные с уровнями, или стадиями. Для этого возьмём упрощённую модель, включающую только три из них. Если мы посмотрим, к примеру, на моральное развитие, то обнаружим, что новорождённый младенец в первые годы жизни существует вне культурных, этических и конвенциональных норм. Эта стадия развития называется **доконвенциональной**, или **эгоцентрической**, поскольку сознание младенца в значительной степени поглощено самим собой. Доконвенциональная стадия морального развития сменяется **конвенциональной**, когда ребёнок начинает усваивать социальные роли и культурные нормы поведения. Эта стадия также называется **этноцентрической**, поскольку ребёнок центрируется на определённой группе, племени, клане или нации, тем самым, как правило, исключая тех, кто не принадлежит его группе, из круга своей заботы. Но на следующей, **постконвенциональной** стадии морального развития индивидуальная самоидентичность расширяется ещё раз, на сей раз включив в себя заботу обо всём человечестве вообще, независимо от расы, цвета кожи, половой принадлежности или убеждений. Вот почему эта стадия называется также **мироцентрической**.

Таким образом, моральное развитие продвигается от «мне» (эгоцентризм) к «нам» (этноцентризм) и «всем нам» (мироцентризм), и это хороший пример того, как развёртываются стадии сознания.

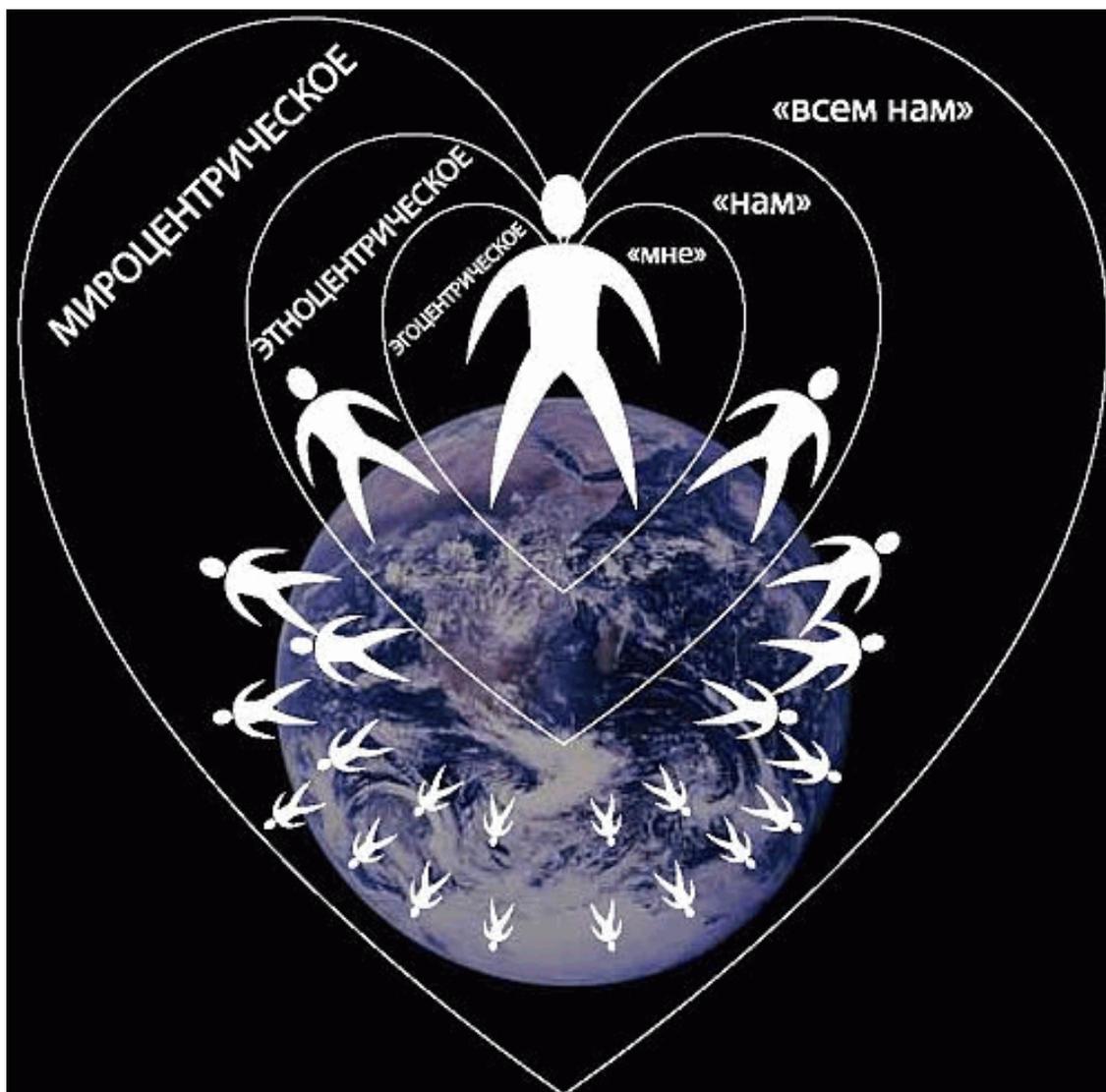


Рис. 2. Психологическое развитие также является обвитием..

Те же самые стадии мы можем обозначить иначе – как **тело**, **ум** и **дух**. Эти слова имеют множество разных и вполне обоснованных значений, но применительно к описанию стадий развития они обозначают следующее.

Стадия 1, на которой преобладает грубая физическая реальность, – это стадия «тела» (здесь слово «тело» употребляется в значении физического организма). На этом уровне вы отождествляете себя исключительно с обособленным физическим организмом и его инстинктами выживания. Это то же самое, что стадия «мне», или эгоцентрическая стадия.

Стадия 2 – это стадия «ума», на которой самоидентичность расширяется от узкой фиксации на грубом теле и начинает учитывать взаимоотношения с другими людьми, возможно, основанные на общих ценностях, интересах, идеалах или мечтах. На этой стадии я уже могу использовать ум, для того чтобы ставить себя на место других, примерять на себя их роли и чувствовать, каково это – быть ими. Так моя самоидентичность расширяется от «мне» к «нам» (движение от эгоцентризма к этноцентризму).

На стадии 3 моя самоидентичность расширяется снова, на этот раз от «мне» ко «всем нам» (движение от этноцентризма к мироцентризму). Здесь я начинаю понимать, что вдобавок к чудесному разнообразию людей и культур существуют также определённые сход-

ства и подобия. Откровение единства и взаимосвязи всего живого в движении от этноцентризма к мироцентризму и есть «духовность» в том смысле, что здесь мы находим вещи и измерения, общие для всех чувствующих существ.

Таков один из способов показать развёртывание стадий раз вития от тела к уму и духу. Каждую из этих стадий можно рассматривать как волну или уровень развёртывания заботы и сознательности в направлении от эгоцентризма к этноцентризму и мироцентризму.

Мы ещё не раз будем возвращаться к стадиям эволюции и развития, каждый раз рассматривая их под разными углами. Пока же всё, что нужно, – это понимание, что под «стадиями» мы подразумеваем устойчивые и прогрессирующие этапы на эволюционном пути вашего собственного самораскрытия. Как бы мы это ни называли – стадии сознания, уровни энергии, этапы развития культуры, стадии духовной самореализации или стадии морального развития, на самом деле речь всегда идёт об этих важнейших и наиболее фундаментальных ступенях в раскрытии вашего более высокого, глубокого и полного потенциала.

Применение ИОС в жизни будет подталкивать вас к постоянному самонаблюдению и проверке, так что вы всегда сможете видеть, насколько хорошо вы учитываете важнейшие аспекты стадий в любой ситуации, а это, в свою очередь, будет способствовать резкому увеличению ваших шансов на успех – не важно, описывается ли этот успех в терминах личной трансформации, социальных изменений, преимуществ в бизнесе, заботы о других или просто получения удовлетворения от жизни.

Линии развития: что-то у меня получается хорошо, а что-то – не очень...

Замечали ли вы когда-нибудь, сколь неравномерно все мы развиты? У некоторых очень хорошо развито, скажем, логическое мышление, но совсем не развита эмоциональная чувствительность. Некоторые далеко продвинулись в когнитивном развитии (они очень сообразительны), но отстали в моральном развитии (они нечестны и жестоки). У кого-то выдающиеся эмоциональные способности, но он не способен ответить, сколько будет дважды два.

Говард Гарднер широко прославил эту идею, введя концепцию множественного интеллекта¹. Люди обладают целым рядом интеллектов – например, когнитивным, эмоциональным, музыкальным, кинестетическим и т. д. У большинства людей хорошо развиты лишь одна или две способности на фоне слабого развития всех остальных. Само по себе это необязательно плохо: часть интегральной мудрости состоит в том, чтобы понять, в чём мы преуспеваем и где тем самым мы наилучшим образом можем предложить миру ценнейшие из своих талантов.

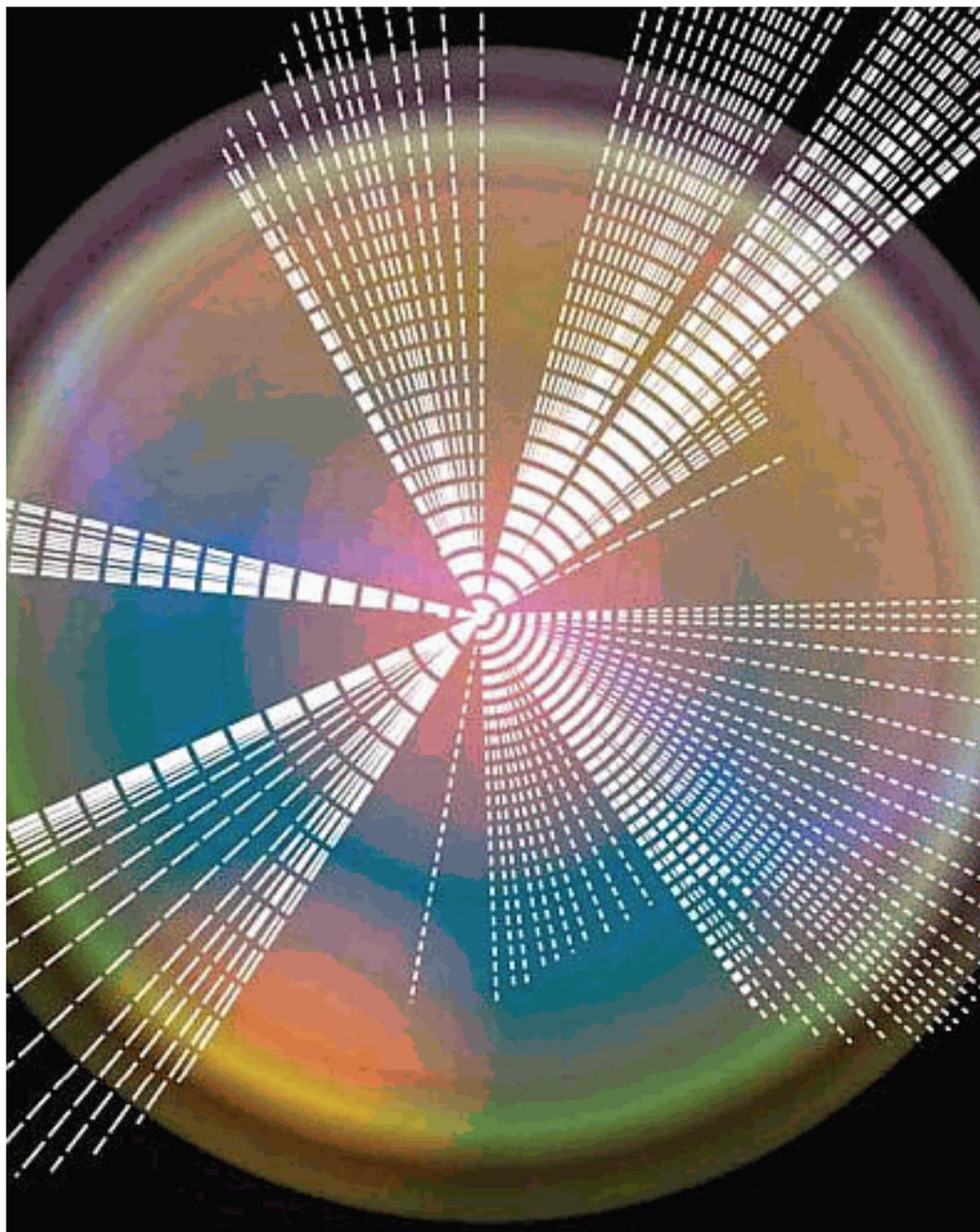
Но это значит, что наряду с осознанием своих сильных сторон (там, где сияют наши раскрытые способности) нам также важно осознавать в себе свои тёмные, слабые стороны (то, в чём мы развиты плохо или даже патологически). И это заставляет нас обратиться к следующему из пяти основополагающих элементов – к множеству наших способностей, или линий развития. Мы уже рассмотрели **состояния** и **стадии**. Теперь перейдём к **линиям**, или множественным способностям.

Различные множественные способности включают в себя когнитивную, межличностную, моральную, эмоциональную и эстетическую. Почему мы называем их ещё и **линиями развития**? Потому что эти способности могут расти и развиваться, и их развитие проходит через несколько последовательных стадий, основные контуры которых мы только что обрисовали.

Иными словами, любая из множества способностей развивается – или может развиваться – через три основные стадии (или через любое количество стадий, описываемых в других моделях развития, – три, пять, семь или больше, важно помнить, что они различаются между собой так же, как температурные шкалы Цельсия и Фаренгейта). Вы можете быть когнитивно развиты, к примеру, до стадии 1, стадии 2 или стадии 3.

То же самое касается и других способностей. Эмоциональное развитие до стадии 1 означает, что я развил в себе способность к эмоциям, сосредотачиваясь на «мне», – в особенности к эмоциям и инстинктам утоления голода, выживания и самозащиты. Если вы продолжаете своё эмоциональное развитие от стадии 1 к стадии 2 – или от эгоцентрической стадии к этноцентрической, – вы расширяетесь от «я» к «мы» и начинаете развивать чувства долга и любви по отношению к кому-то – может быть, к членам своей семьи, близким друзьям, а может, ко всему своему племени или народу. Если вы дорастаете до стадии 3 эмоционального развития, ваши эмоции заботы и сострадания начинают распространяться не только на членов вашего племени или народа, но выходят за эти пределы и пытаются включить в себя всех людей и даже всех чувствующих существ в мироцентрической заботе и сострадании.

¹ В данной книге для перевода предложенного Гарднером термина multiple intelligences (наряду с общепринятыми вариантами «множественный интеллект» и «множественная разумность») используются словосочетания «множество способностей» и «множественные способности», поскольку в контексте модели Уилбера речь, по существу, идёт о совокупности присущих человеку способностей (или потоков развития) – познавательных, моральных, эмоциональных и т. д., которые развиваются через различные уровни. – *Прим. ред.*



А поскольку речь идёт о стадиях, то достигнутое становится вашим постоянным приобретением. Однако, прежде чем это случится, все эти способности поначалу будут приходить к вам в виде временных состояний: на некоторое время вы будете подключаться к этим способностям, переживать пиковый опыт расширенного знания и бытия – чудесное состояние восторга, когда мы готовы кричать «ура!», пока длится краткий миг прозрения в сокровенные глубины наших собственных величайших возможностей. По мере продолжения практики эти временные состояния преобразуются в устойчивые стадии, или постоянные характеристики вашей собственной территории.

Интегральная психограмма

Есть довольно простой способ представить эти способности, или множественные линии. На рис. 3 (стр. 42) вы видите несложную диаграмму, отображающую три основные стадии (или уровня развития), через которые проходят пять наиболее важных способностей (или линий развития). **Через эту последовательность основных стадий развёртываются различные линии, или уровни, развития.** Так что на этой диаграмме мы можем изобразить любые линии – сексуальную, когнитивную, эмоциональную, моральную и т. д. Уровень конкретной линии попросту означает «высоту» этой линии в терминах развития и сознания. Именно поэтому люди часто говорят: «У этого человека высокие нравственные идеалы» или «Это высокодуховный человек».

На рис. 3 изображена психограмма человека, у которого высоко развиты когнитивные способности и неплохо – межличностные, но почти не развиты моральные и эмоциональные. Разные люди, разумеется, будут иметь разные психограммы.



Рис. 3. Психограмма.

Психограмма помогает определить, где находятся ваши величайшие возможности. Уверен, вы наверняка знаете свои сильные и слабые стороны, но одна из задач интегрального подхода состоит в том, чтобы способствовать всё большему совершенствованию вашего знания своих границ, чтобы вы могли увереннее расширять их, одинаково хорошо работая с преимуществами и недостатками – как своими собственными, так и других людей.

Психограмма также позволяет выдвинуть на передний план тот факт, что буквально все люди развиты неравномерно, и это позволяет избежать ошибочной идеи, что если мы замечательно преуспеваем в одной сфере, то мы столь же замечательно преуспеем и в остальных. На самом деле верно, как правило, противоположное. Многие лидеры, духовные учителя и политики потерпели сокрушительное фиаско из-за непонимания этих простых вещей.

Быть «интегрально развитым» не означает, что вы должны в совершенстве овладеть всеми известными способностями или что все ваши линии должны быть на третьем уровне. Быть «интегрально развитым» означает лишь, что вам следует культивировать ясное представление о состоянии ваших способностей, поскольку, только имея как можно более целостный образ себя, вы сможете составлять эффективные планы вашего будущего развития. Для кого-то это может и в самом деле означать необходимость усиления конкретных

способностей, которые, будучи слабыми, являются причинами тех или иных проблем. Для кого-то – необходимость избавления от серьёзных патологий в какой-либо из линий (например, в психосексуальной). Ну а для некоторых – необходимость простого осознания того, в чём заключаются их сильные и слабые стороны, чтобы учесть это на будущее. С помощью интегральной карты мы можем ещё уверенней и эффективней совершенствовать свои способности и раздвигать границы своих возможностей.

Таким образом, быть **«интегрально информированным»** вовсе не означает, что вы должны стать мастером во всех линиях развития, – нет, просто осознавайте их, и всё. Исправление дисбаланса линий – это задача практики интегральной жизни (Integral Life Practice, ILP), которая как раз и предназначена для того, чтобы повышать уровни развития сознания с помощью поразительно эффективной «духовной перекрёстной тренировки». (Подробно мы будем обсуждать практику интегральной жизни в главе 6.)

Отметьте ещё одну крайне важную вещь. В некоторых видах психологической и духовной практики вы можете с самого начала соприкоснуться с полным спектром состояний сознания и телесного опыта, включая пиковые переживания, медитативные состояния, шаманское видение, изменённые состояния и т. п. Причина, по которой это возможно, кроется в том, что большинство основных состояний сознания (таких как грубое бодрствование, тонкое сновидение и бесформенная причинность глубокого сна) уже присутствуют в качестве наших наличных возможностей – они «всегда уже есть». Вот почему вы с самого начала способны пережить опыт многих **высших состояний** сознания.

Однако без реального внутреннего роста и постоянной практики вам не удастся превратить эти состояния в реализованные **высшие стадии**. Вы можете пережить пиковый опыт более высоких состояний (таких как видение тонкого внутреннего света или чувство единения со всем бытием), поскольку многие из них «всегда уже есть», а значит, могут быть пережиты в качестве пикового опыта прямо сейчас. Но вы не сможете пережить пиковый опыт более высокой стадии (например, превратиться в профессионального пианиста), поскольку стадии развёртываются последовательно и нужно определённое время, чтобы это произошло. Стадии надстраиваются одна поверх другой вполне определённым образом, и нет никакой возможности перескочить через какую-либо из них: молекулы создаются на основе атомов, клетки – на основе молекул, а организмы – на основе клеток, так что мы не можем от атомов перейти сразу к клеткам, минуя молекулы. Это одно из многих существенных различий между состояниями и стадиями.

Тем не менее при регулярной практике вхождения в высшие состояния ваши собственные стадии развития, как правило, будут раскрываться намного быстрее и легче. Существуют многочисленные экспериментальные данные, подтверждающие этот факт: чем чаще вы будете входить в подлинные высшие *состояния* сознания – например в медитативные состояния, тем *быстрее* будете расти и развиваться через любые *стадии* сознания. Практика высших состояний является своего рода смазкой для спирали развития, облегчающей процесс разотождествления с более низкой стадией, чтобы могла проявиться более высокая. Во время практики вы двигаетесь туда-сюда до тех пор, пока не сможете стабильно оставаться на высших уровнях осознанности продолжительное время, и до тех пор, пока они не станут вашей постоянной опорой, – так временное состояние превращается в непреходящее достояние. Какие-либо разновидности практик высших состояний, например медитация, являются неотъемлемой частью любого интегрального подхода к трансформации.

Говоря в двух словах, нельзя перескочить через какие-либо существующие стадии, однако можно ускорить своё движение через них, используя определённую практику состояний, например медитацию; и эти трансформирующие практики являются неотъемлемой и очень важной составляющей интегрального подхода.

Какой тип: мальчик или девочка?

Следующий компонент «всеохватной карты территории вашего я» очень прост: каждый из предыдущих элементов может быть как мужественного, так и женственного типа.

Типы имеют отношение к тем вещам, которые могут присутствовать фактически на любой стадии или в любом состоянии. Одним из простых примеров такой типологии является типология Майерс – Бриггс (основные типы в которой: чувствующий, мыслящий, сенсорный и интуитивный). **В сущности, вы можете соотноситься с любым из этих типов на любой стадии развития.** «Горизонтальные типологии» такого рода могут оказаться весьма полезными, особенно в сочетании с уровнями, линиями и состояниями. Чтобы понять, что означают типы, мы будем использовать типологию «мужского/женского».



Кэрол Гиллиган в своей очень влиятельной книге «Иным голосом» («In a Different Voice») указывает, что и мужчины, и женщины в своём моральном развитии, как правило, проходят через три или четыре основных уровня, или стадии. Ссылаясь на значительное количество исследовательских данных, Гиллиган отмечает, что эти три или четыре моральные стадии могут быть названы *доконвенциональной*, *конвенциональной*, *постконвенциональной* и *интегрированной*. Фактически это те же самые стадии развития, которые используем мы, только применительно к моральному интеллекту.

Гиллиган обнаружила, что стадия 1 – это мораль, всецело сосредоточенная на «мне» (отсюда и другое название доконвенциональной стадии – **эгоцентрическая**). Стадия 2 морального развития сфокусирована на «нас»: здесь моя самоидентичность расширяется, включая других членов моей группы (поэтому данная конвенциональная стадия нередко называется **этноцентрической**, традиционалистской или конформистской). На стадии 3 морального развития моя самоидентичность расширяется снова, на этот раз от «нас» ко «всем нам», включая в себя всех людей (и даже всех чувствующих существ), – вот почему эта стадия часто называется **мироцентрической**. Теперь я испытываю заботу и сострадание не только по отношению к себе (эгоцентризм), не только по отношению к своей семье, своему племени или нации (этноцентризм), но ко всему человечеству, ко всем мужчинам и женщинам, независимо от расовой, половой или идеологической принадлежности (мироцентризм). А если развитие продолжается и дальше, до стадии 4 морального развития, которую Гиллиган называет **интегрированной**, то...

Но не будем забегать вперёд, а для начала отметим тот вклад, который работа Гиллиган вносит в общее дело. Гиллиган полностью согласна с тем, что женщины, как и муж-

чины, проходят через три или четыре основные иерархические стадии развития. Сама она правильно определяет эти стадии как иерархические, поскольку каждая из них представляет собой более высокую способность к заботе и сопереживанию. Но при этом она заявляет, что женщины проходят через эти стадии, используя другой тип логики – «в ином голосе». То есть у мужчин и женщин «свой голос».

Мужская логика, или мужской голос, как правило, базируется на понятиях автономии, справедливости и прав, тогда как женская логика, или голос, как правило, базируется на понятиях взаимоотношений, заботы и ответственности. Мужчины склонны к деятельности, женщины склонны к общению. Мужчины следуют правилам, женщины – связям. Мужчины смотрят, женщины трогают. Мужчины стремятся к индивидуальной свободе, женщины – к родственным узам. Вот один из любимых анекдотов Гиллиган. Маленькие мальчик и девочка играют вместе, мальчик говорит: «Давай играть в казаков-разбойников!» Девочка отвечает: «Давай играть в дочки-матери». Мальчик: «Нет, я хочу в казаков-разбойников!» Девочка: «Хорошо, давай сыграем в казаков-разбойников, у которых есть дети».

Мальчишки, играющие в бейсбол, не любят, когда рядом находятся девочки, потому что два разных голоса нередко мешают друг другу и зачастую создают какофонию. Во время игры в бейсбол один мальчишка пропустил свой третий удар и начал реветь. Другие ребята остались равнодушны к его слезам и, когда малыш успокоился, продолжили играть как ни в чём не бывало: правило есть правило, а правило таково, что если ты пропускаешь три удара подряд – выбываешь из игры. Гиллиган говорит, что если в компании оказывается девочка, она обычно начинает говорить: «Ой, ну ребята, ну дайте ему ещё один шанс!» Девочка видит плачущего и хочет помочь, хочет установить контакт, хочет утешить. Это, однако же, сводит мальчишек с ума, ведь для них эта игра становится посвящением в мир правил и мужской логики. По словам Гиллиган, мальчишки скорее поступятся чувствами, чем нарушат правила, девочки, наоборот, пренебрегут правилами, чтобы спасти чувства.

Иной голос. И девочкам, и мальчикам предстоит пройти через три или четыре стадии морального развития (от эгоцентрической к этноцентрической, мироцентрической и интегрированной), но они будут делать это «на свой лад», используя разные типы логики. Иерархические стадии морального развития женщин Гиллиган определяет как **себялюбие** (то же, что эгоцентрическая), **забота о других** (то же, что этноцентрическая), **универсальная забота** (то же, что мироцентрическая) и **интегрированная стадия**. Опять-таки почему Гиллиган (которую многие неправильно понимали в этом вопросе) называет эти стадии иерархическими? Потому что каждая стадия представляет собой более высокую способность к заботе и сопеживанию. (Не все иерархии плохи, и Гиллиган прекрасно показывает почему.)

Итак, интегрированная стадия, или стадия 4, – что это такое? Согласно Гиллиган, на четвёртой, наивысшей стадии морального развития мужской и женский голоса стремятся к интеграции друг с другом. Это, конечно же, не означает, что человек на этой стадии теряет свою половую принадлежность и становится каким-то аморфным, андрогинным, бесполом существом. В действительности мужское и женское начала могут стать в нём ещё сильнее. Но на самом деле это означает, что человек начинает устанавливать более глубокую связь с собственной мужественностью и женственностью, даже если он продолжает в большей степени действовать, исходя из какого-то одного аспекта.

Вы когда-нибудь видели *кадуцей* (символ врачебной профессии)? Это жезл, обвитый двумя змеями, с крыльями на своей вершине. Жезл олицетворяет позвоночный столб; места пересечения змей – отдельные чакры, расположенные вдоль позвоночника последовательно от низших к высшим; а сами змеи символизируют солнечную и лунную (или мужественную и женственную) энергии *в каждой из чакр*.



Кадуцей

Здесь мы подходим к очень важному моменту. Семь чакр, которые попросту являются более развёрнутой версией трёх основных уровней, или стадий, представляют собой семь уровней осознания и энергии, доступных всем людям. (Первые три чакры – пища, секс и власть – приблизительно соответствуют стадии 1; четвёртая и пятая чакры – сердце и голос как инструменты взаимоотношений и общения – стадии 2; а шестая и седьмая чакры – психическая и духовная – стадии 3.) Важная идея здесь состоит в том, что, согласно традициям, **каждый из этих семи уровней имеет как мужественный, так и женственный лад** (аспект, тип или «голос»).

Ни мужественный, ни женственный аспект не является в чём-то выше или лучше другого – они представляют собой два равноценных типа на каждом из уровней сознания.

Это означает, что существуют, к примеру, две разновидности третьей чакры (чакры эгоцентрической власти) – мужская и женская: мужчины стремятся к власти, проявляющейся через автономию («Прочь с моей дороги!»), тогда как женщины стремятся к власти, проявляющейся через общественное или социальное взаимодействие («Сделай это по-моему, или я перестану с тобой разговаривать»). То же самое справедливо и для остальных чакр: у каждой из них есть солнечный и лунный, или мужественный и женственный, аспекты. И все они равноценны, ни одним из них нельзя пренебречь.

Однако заметьте, что в седьмой чакре обе змеи исчезают в своём основании или источнике. Мужская и женская энергии встречаются и объединяются на вершине: они в буквальном смысле становятся одним целым. И именно это открыла Гиллиган в отношении стадии 4 морального развития: оба голоса в каждом человеке становятся интегрированными и дают начало парадоксальному союзу автономий и взаимоотношений, прав и обязанностей, деятельности и общения, мудрости и сострадания, справедливости и милосердия, мужественности и женственности.

Важный момент состоит в следующем: применяя ИОС в жизни, вы сможете автоматически продиагностировать любую ситуацию – в самих себе, в других, в организации, в культуре – и увидеть, насколько полноценно и целостно включены в неё оба типа – и мужественный, и женственный. Если вы считаете, что между мужчинами и женщинами нет никаких фундаментальных различий, или если вы ставите под сомнение эти различия – что ж, это тоже неплохо, и вы можете относиться к ним равнозначно, если хотите. Мы всего лишь хотим сказать, что, независимо от того, в каком свете вы рассматриваете мужское и женское,

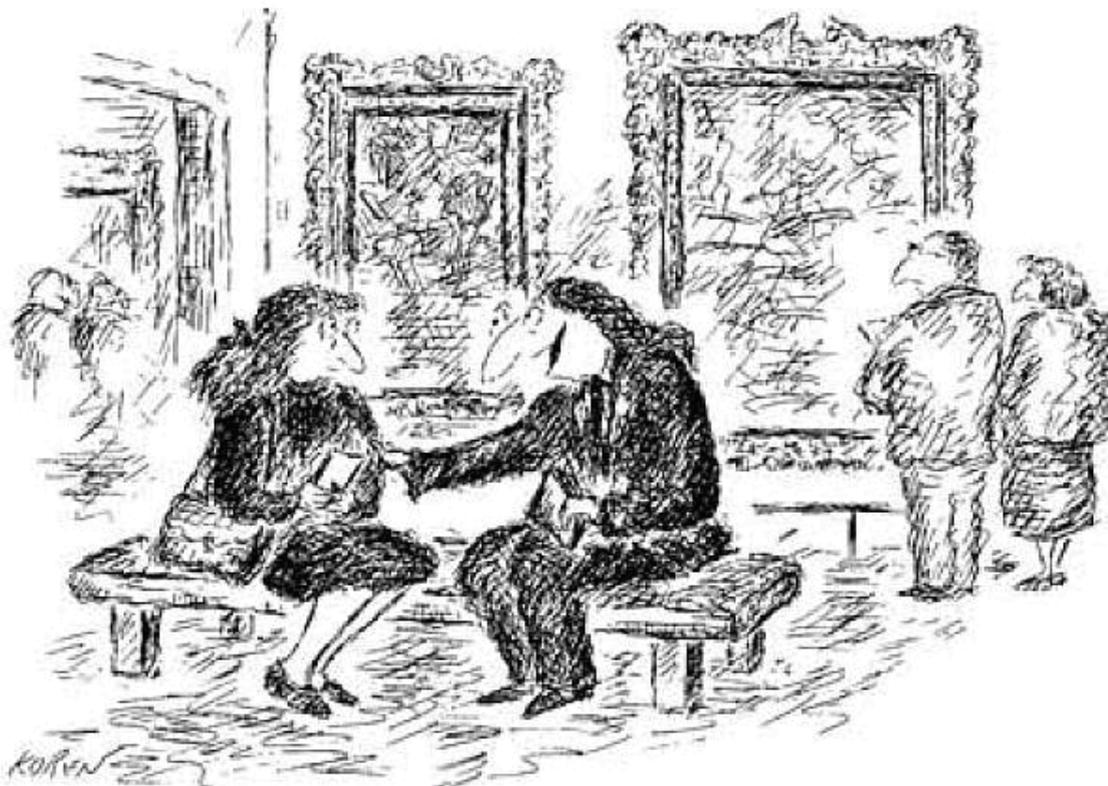
в любом случае будет далеко не лишним убедиться, что вы находитесь в глубоком контакте и с тем, и с другим.

Помимо различения мужественного и женственного типов существуют и другие «горизонтальные типологии» (Майерс – Бриггс, эннеаграмма и т. д.), которые также важны и могут сослужить хорошую службу, став частью целостной ИОС, и интегральный подход принимает любые подходящие типологии подобного рода. «Типы» так же важны, как и сектора, уровни, линии и состояния.

Больной мальчик, больная девочка

Хочется сделать одно интересное замечание касательно типов: вы можете иметь их здоровые и нездоровые варианты. Отметить, что кто-то «подвис» в нездоровом типе, значит, не осудить его, а понять и более ясно и эффективно с ним взаимодействовать.

То есть если всякая стадия развития имеет мужественное и женственное измерения, то каждое из них может быть как здоровым, так и нездоровым, что мы иногда называем «больной мальчик, больная девочка». Деление на здоровые и нездоровые типы – это ещё одна разновидность «горизонтальной типологии», которая может оказаться весьма полезной.



«Катя, я знаю, что при правильной комбинации психотерапии и лекарств я смог бы вступить с тобой в близкие отношения».

В нездоровом варианте тенденции того или иного типа оказываются либо невыражены, либо выражены сверх меры. Например, если принцип мужественности в своём здоровом варианте стремится к автономии, силе, независимости и свободе, то в его нездоровом, патологическом варианте тяга к автономии превращается в отчуждённость; жажда силы – в стремление подавлять и господствовать; желание независимости – в патологический страх близких отношений; порыв к свободе – в страсть к разрушению. Патологический принцип мужественности не восходит к свободе, но доминирует из страха.

Если здоровый принцип женственности стремится к плавности, близким отношениям, заботе и состраданию, то нездоровый во всём этом тонет. Вместо того чтобы присутствовать в отношениях, женщина теряется в них. Вместо того чтобы в общении с другими оставаться самой собой, она всецело забывается в нём и подпадает под власть отношений, в которые вовлечена. Не связь, но слияние; не состояние потока, но состояние паники; не объединение,

но растворение. Нездоровый принцип женственности находит не полноту в связях, а хаос в слиянии.

С помощью ИОС вы всегда сможете определять здоровые и нездоровые мужские и женские типы, работая с собой и с другими. Так что основная идея этого раздела проста: польза тех или иных типологий в том, что они способны помочь нам лучше понять себя и других. И, какую бы типологию мы ни взяли, каждый из описываемых в ней типов всегда имеет как здоровый, так и нездоровый варианты. Определить у человека нездоровый тип – вовсе не способ упрекнуть его, но попытка лучше его понять, чтобы выстроить своё общение с ним наиболее эффективным способом.

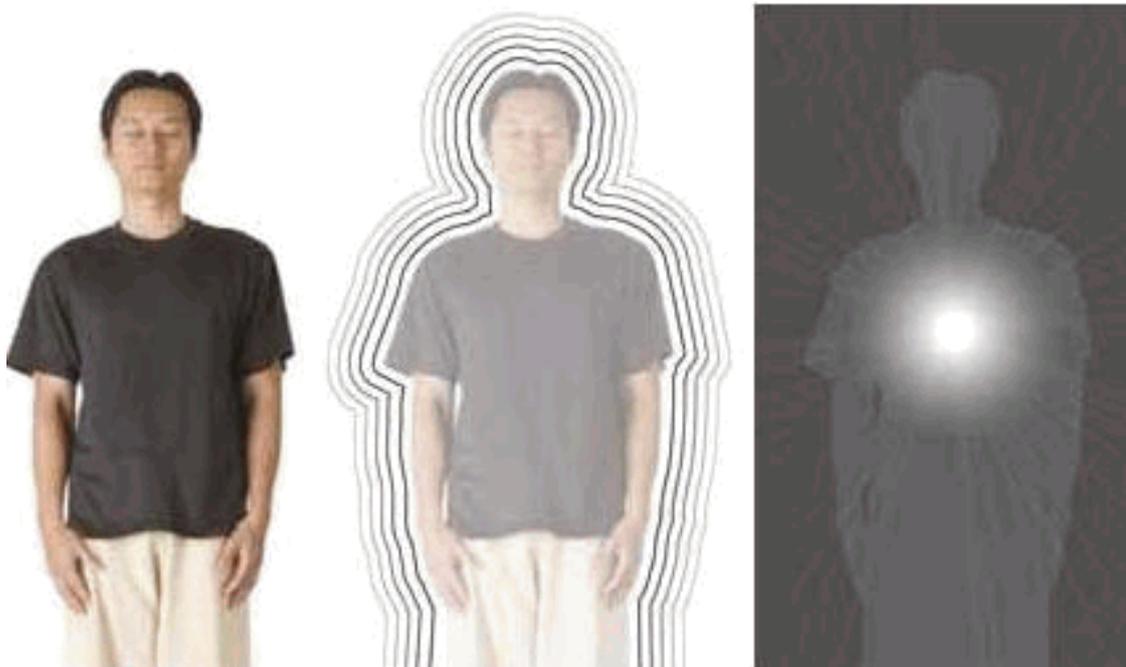
Три в одном

Вернёмся ещё раз к состояниям сознания, чтобы закрыть эту тему, прежде чем мы перейдём к заключению, где наконец объединим все элементы в целостную модель.

Состояния сознания не болтаются в пустоте, напротив – каждый ум обладает своим телом. Каждому состоянию сознания соответствует осязаемый энергетический компонент, реальное чувство, конкретный проводник, питающий и поддерживающий это состояние.

Традиции мудрости дают нам простой пример этого соответствия. Поскольку каждый из нас имеет доступ к трём основным состояниям сознания – бодрствованию, сновидению и бесформенному сну, традиции мудрости утверждают, что каждый из нас также имеет **три тела**, которые часто называются **грубым телом, тонким телом и причинным телом**.

У меня три тела?! Да вы шутите! Мне и одного-то многовато! Но учтите следующее. В традициях мудрости «телом» называется модальность опыта или энергетического чувства. У нас есть нечистый, или грубый, опыт, тонкий, или очищенный, опыт и сверхтонкий, или причинный, опыт. Это то, что философы называют «феноменологическими реальностями», или реальностями в том виде, как они представлены нашему непосредственному сознанию. Прямо сейчас у вас есть доступ к вашему грубому телу и его грубой энергии, к тонкому телу и его тонкой энергии и к причинному телу и его причинной энергии.



Обратимся к примерам этих трёх тел. Отметим, что прямо сейчас вы находитесь в бодрствующем состоянии сознания, а значит, свидетельствуете проявления своего грубого тела – физического, материального, сенсомоторного. Но когда вы спите ночью – вы не можете свидетельствовать своё грубое тело: всё выглядит так, как если бы оно просто исчезло. Вы находитесь в процессе свидетельствования своего сновидческого состояния сознания, так что у вас нет грубого тела, состоящего из плотной материи, но зато у вас есть **тонкое тело**, сотканное из света, энергий, эмоций, из подвижных и текучих образов. В состоянии сновидения душа и ум освобождаются и могут творить всё, что им заблагорассудится: воображать бесчисленные миры, не имеющие никакого отношения к грубой чувственной реальности, переноситься, зачастую магическим образом, за тридевять земель, входить в

контакт с душами других людей, погружаться в стремительные водопады лучезарных образов, мерцающих и пульсирующих в едином ритме с сокровенными желаниями сердца. Так какое же у вас тело в сновидении? Тонкое тело из чувств, образов и даже света. Поэтому вы и переживаете всё это во сне. И сны – это не «просто иллюзия». Когда кто-нибудь вроде Мартина Лютера Кинга говорит: «У меня есть мечта!»² – это хороший пример проникновения в огромный потенциал визионерского сновидения, в котором тонкие душа и ум становятся настолько свободными, что возвышаются к своим самым величайшим возможностям.

По мере того как вы переходите из *состояния сновидения* с его тонким телом в состояние глубокого сна, или иначе – *состояние бесформенности*, уходят даже самые тонкие мысли и образы, и остаётся одна только безграничная пустота – лишённое форм пространство за пределами какого бы то ни было отдельного «я», эго или самости. Великие традиции мудрости утверждают, что в этом состоянии, которое на первый взгляд может показаться лишённым всякого содержания небытием, мы в действительности погружаемся в переживание великой Пустоты, или Основы Бытия, – пространство сознания, практически лишённого каких бы то ни было границ и пределов. Этому почти бесконечному пространству сознания соответствует своё практически безграничное тело или энергия – **причинное тело**, представляющее собой тончайшее, наиболее тонкое переживание бытия из всех возможных, великая бесформенность, источник всякой творческой потенциальности.

Разумеется, большинство людей не испытывают этого глубинного состояния во всей полноте. Но и здесь традиции единодушны в признании факта: мы можем в полном осознании войти в *бесформенное состояние* и *причинное тело*, что высвобождает экстраординарные потенциалы развития и сознания.

² Мартин Лютер Кинг начинает свою провидческую историческую речь, ставшую манифестом борьбы за свободу и расовое равноправие в современном мире, словами: «I have a dream!» Слово «dream» обозначает в английском языке как «мечту», так и «сон», «сновидение», «видение». Для более полного понимания смысловых оттенков сказанного следует принять во внимание широту семантического поля данного термина в языке оригинала. – *Прим. ред.*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.