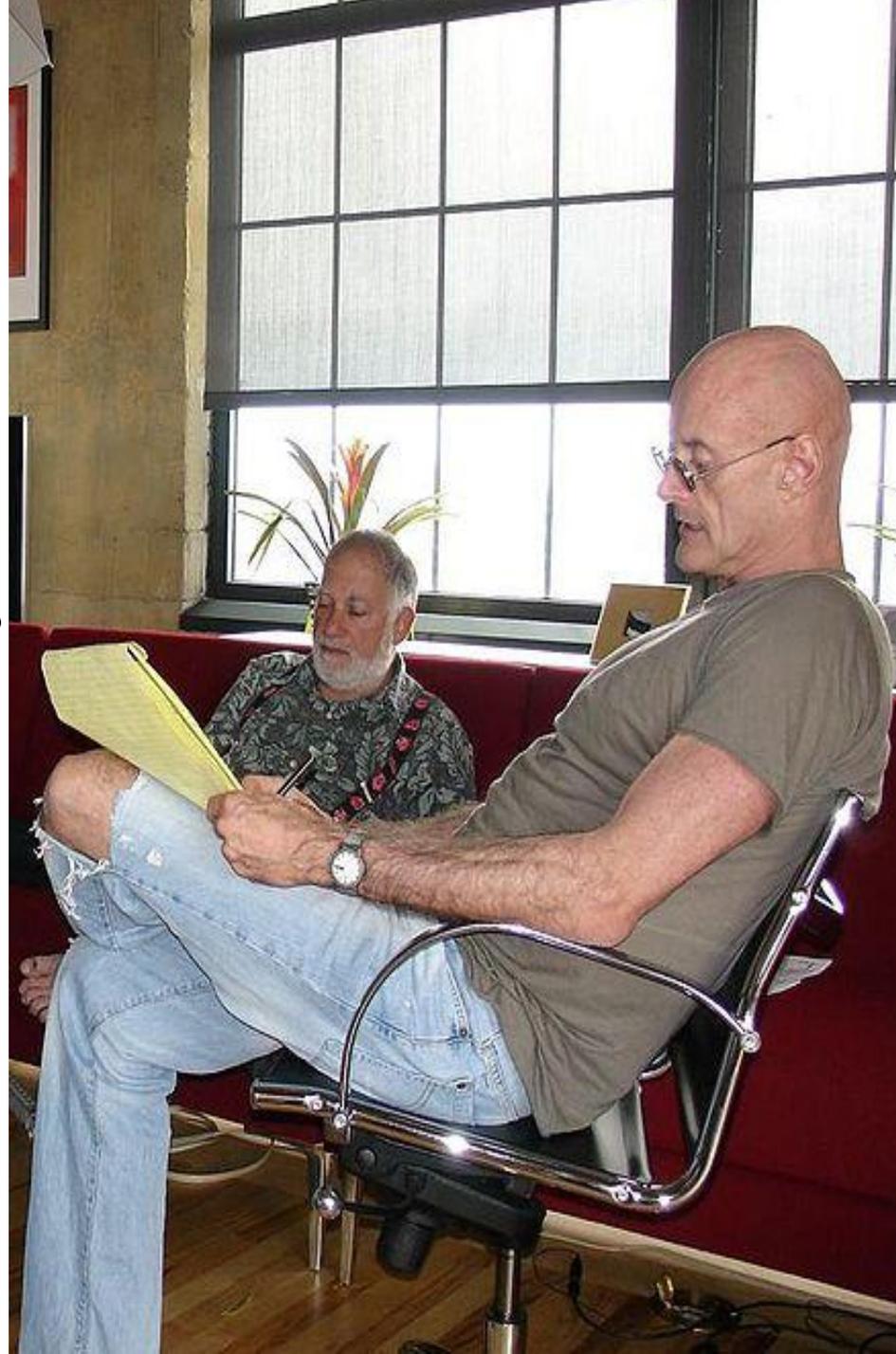


Интегральный подход: теория и практики



Кен Уилбер

- Философ, писатель, 64 года, США
- Основатель интегрального подхода
- Интегральная духовность (2006), Интегральное видение (2007), скоро – «Трансформация сознания», «Многоликий терроризм»



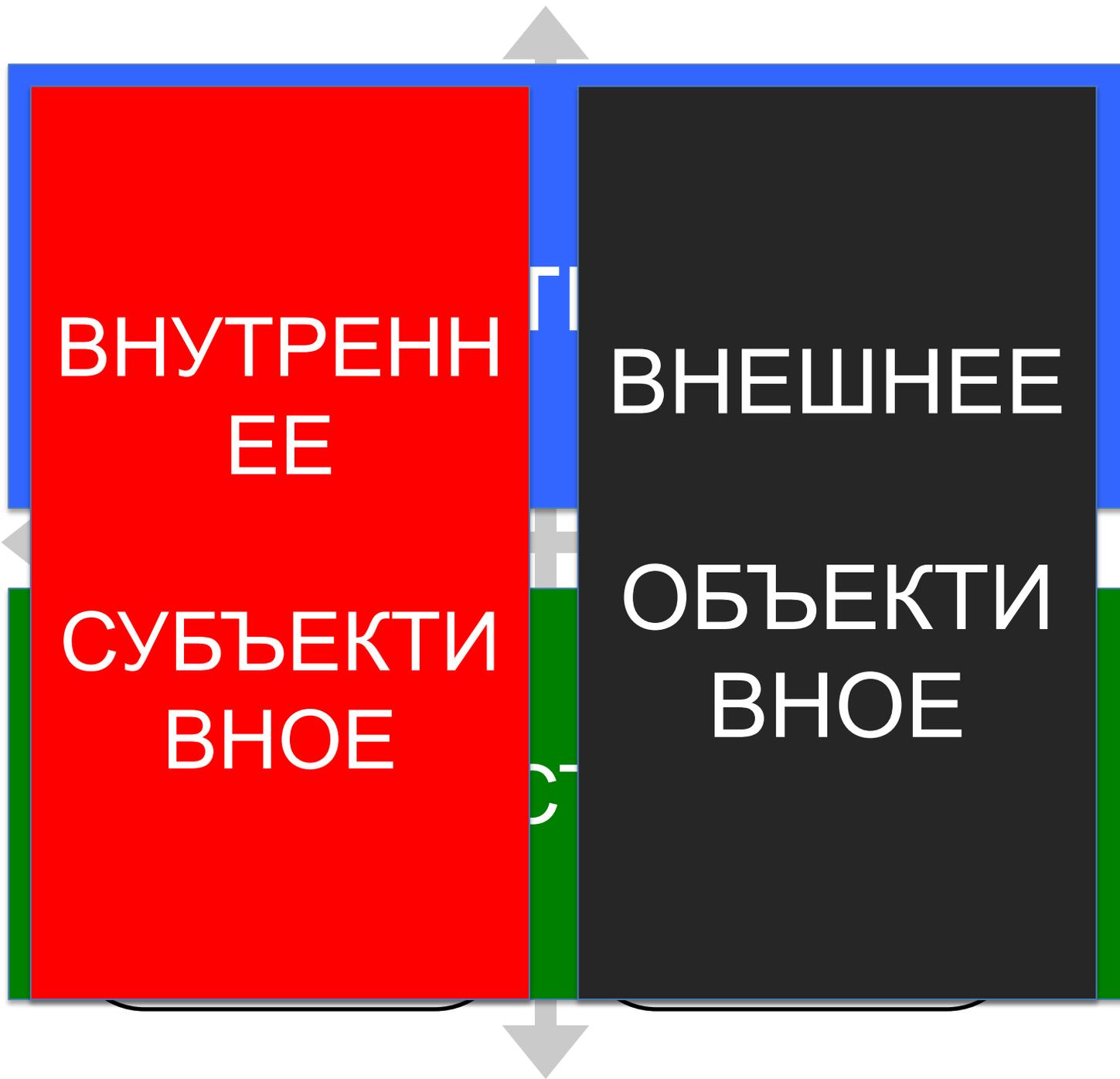
На русском языке

- **Никаких границ. Восточные и западные пути личностного роста**
- Проект Атман. Трансперсональный взгляд на человеческое развитие
- Око Духа. Интегральное видение для слегка свихнувшегося мира
- Один вкус. Дневники Кена Уилбера.
- Интегральная психология. Сознание, Дух, Психология, Терапия.
- Краткая история всего.
- **Благодать и стойкость**
- **Интегральное видение**

Мета-синтез парадигм, концепций и языков описания

- Любая теория на земле имеет зерно истины.
- Теории рассматривают один феномен с разных сторон, в разное время его существования, используя разные методы исследования и пр.
- AQAL как интегральная синтез-матрица





Интегральная операционная система

Элементы AQAL

1. квадранты

все основные точки зрения, с которых человек может рассматривать реальность / измерения / перспективы



Состояния
Восприятие
Смыслы

Тело – форма, вес
Группа крови и тп
Что ест, как движется

Человек

Привязанности
Проявленность в
отношениях
Разделяемые смыслы

ФИО, семья
Национальность
Профессия
Общественный статус

Состояния: доступный
диапазон, управление,
осознавание

Развитие способности видеть
и понимать и создавать
СМЫСЛЫ

Развитие тела и здоровья

Развитие
человека

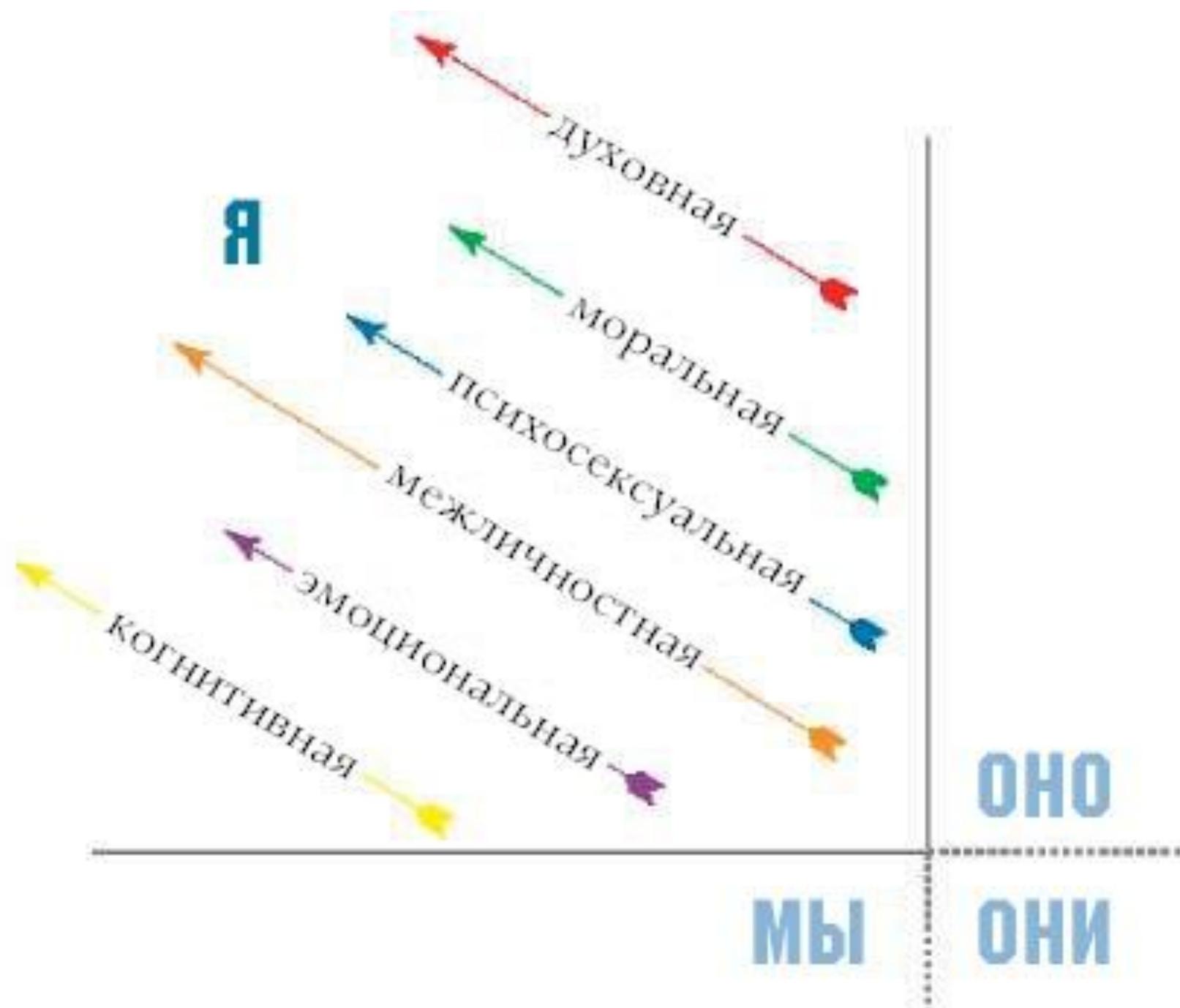
Способность осознавать и
развивать отношения
Самовыражение и понимание
другого
Культурное и этическое
развитие

Развитие роли и статуса в
обществе / сообществе

Элементы AQAL: 2. ЛИНИИ

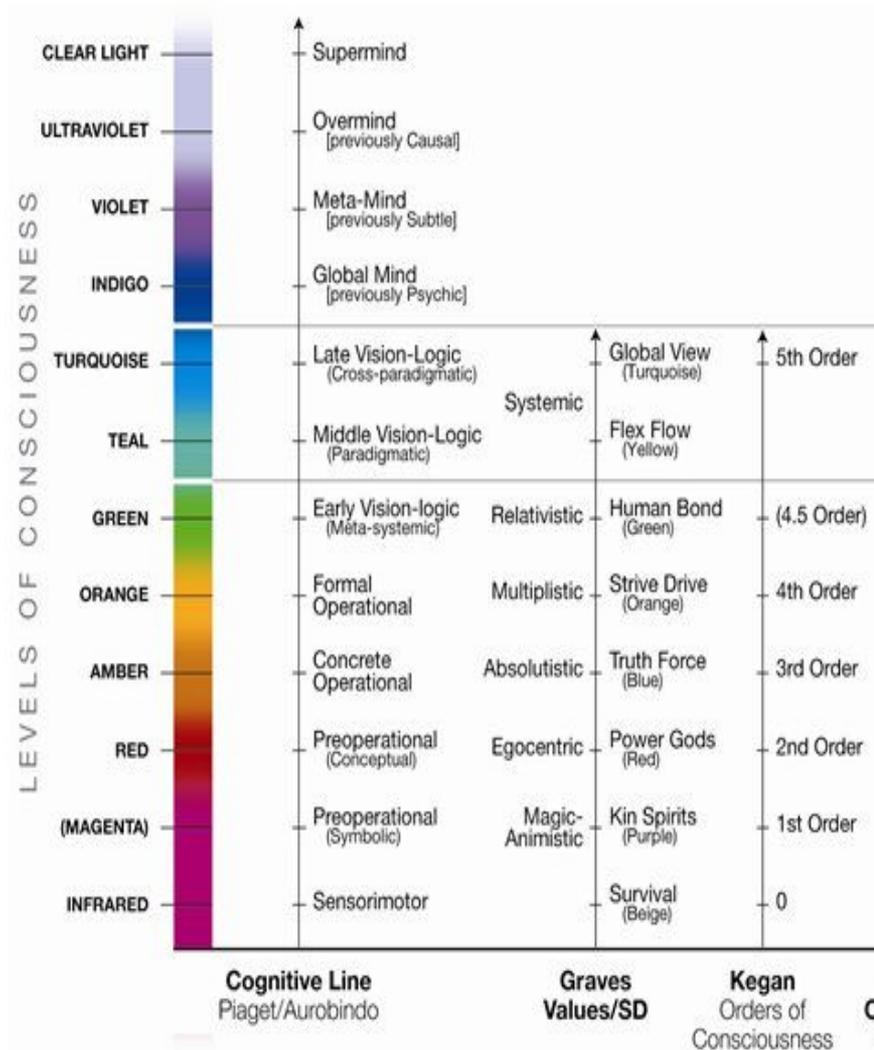
- Мы неравномерно развиты - некоторые люди имеют хорошо развитые аналитические способности, но обладают неразвитой эмоциональной чувствительностью.
- Говард Гарднер популяризировал линии через идею идею множественности интеллектов

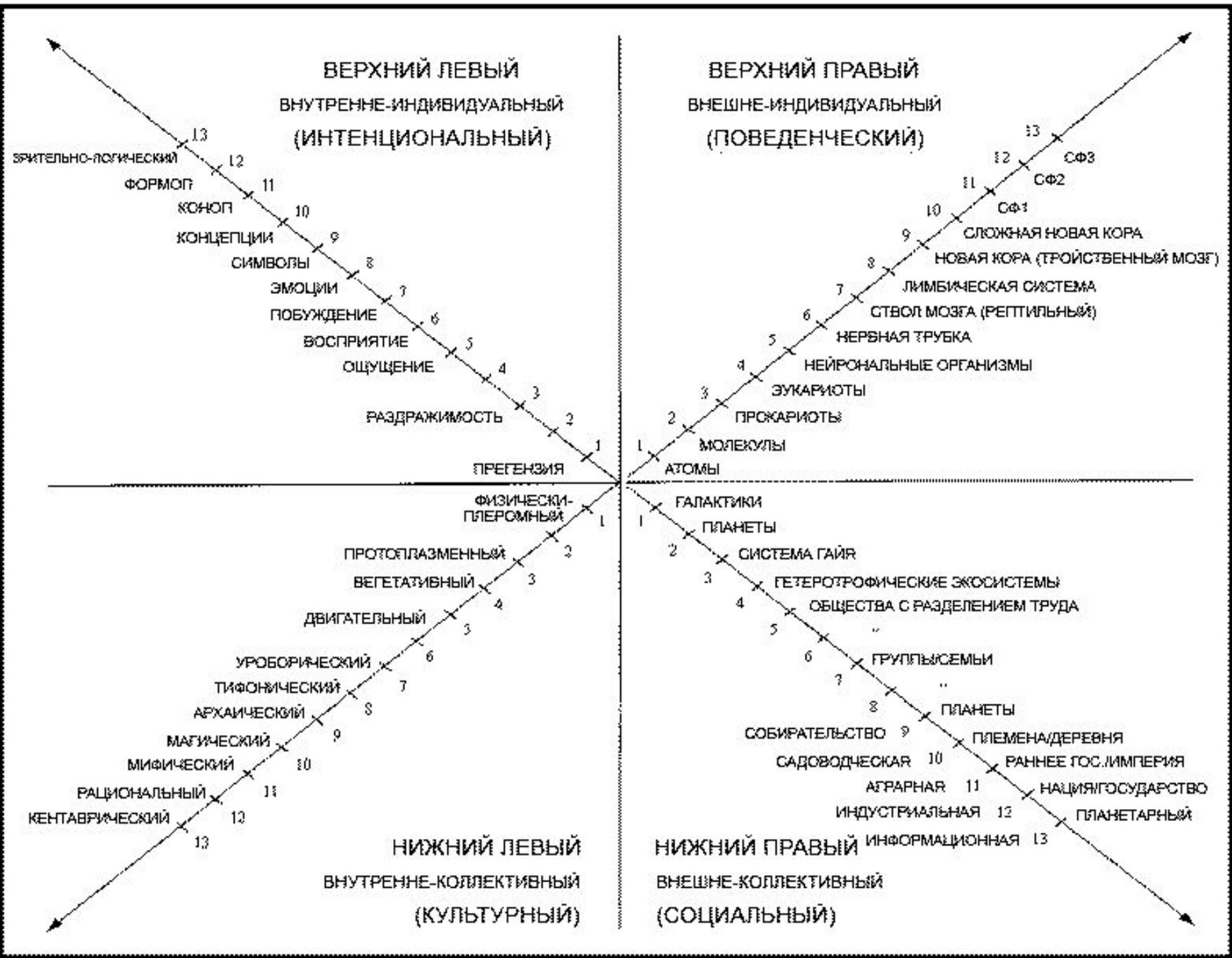




Элементы AQAL

3. Уровни как стадии, ступени, волны развития по линиям в данном квадранте





Элементы AQAL

4. Типы - разные стили поведения, деятельности, реализации в квадрантах, на линиях и на одних и тех же уровнях

Типологии: ВЛ – типологии Майерс-Бриггс, эннеаграммы, соционика, астрология, м-ж и др. ВП – группы крови, м-ж, типы тела (мезоморф и пр.), типы мозговых волн и пр. НЛ – типы отношений, верований, религии, философские школы, гендеры. НП – типы экономических систем, климата, политической власти и пр.

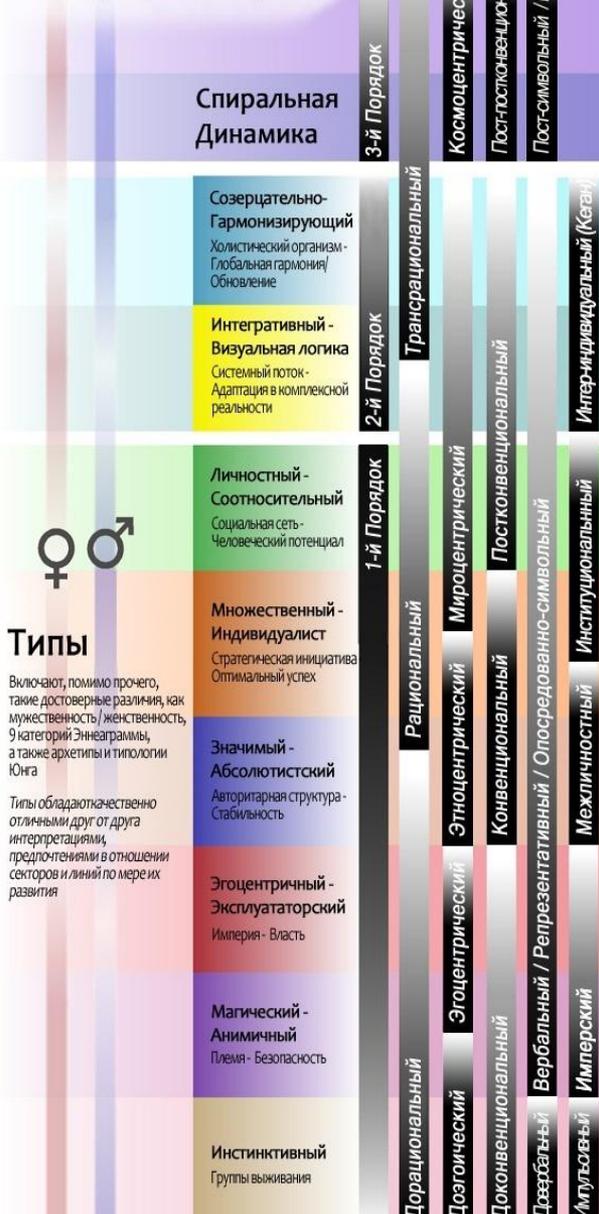
Элементы AQAL

5. Состояния - неустойчивые или временные аспекты каждого квадранта (от состояний погоды до состояний сознания).

AQAL

Все Квадранты
Уровни/Стадии • Состояния
Линии • Типы

Интегральная карта



Стадии развития Эго

Сатирик - объединяющая Межсистемная эволюция управляет процессами. А-перспективный. Свидетельствующая самость. Способность одновременно осознавать все идентификации эго по спирали без необходимости однозначного тождества с ними. Значимое действие / не-действие без привязанности к результату. Соучастие в эволюции, радость и боль осознания себя как отдельного индивида, приносимая самим существованием.	Чистый свет
Маг - конструкт-созающая (5/6) Глубинные процессы управляют принципами. Перспектива от 5-го лица. Кросс-историческое, глобальное видение. Взаимодействие компетентности, действия, мысли, чувств и тела. Фокус на сознательной компетентности и трансформации. Осознание себя как замысла, как продолжающегося творение.	Ультрафиолетовый
Стратег - автономная (5) Высшие принципы управляют релятивизмом. Осознание системных взаимосвязей, взаимозависимостей. Перспектива от 4-го лица развернута в историческом времени. Опыт интеграции множественных субъективностей в целостную совокупность самости и личной истории. Осознание текущей самости как кульминации предыдущего развития.	Фиолетовый
Индивидуалист - плюралистическая (4/5) Радикальный релятивизм управляет видением единственной системы. Осознание множественности перспектив, множества конкурирующих систем. Открытие уникальной субъективной реальности. Уникальный опыт разных личностных своеобразий в разных контекстах.	Индиго
Победитель - ответственная (4) Системная эффективность управляет логикой. Формальные операции. Перспектива от 3-го лица развернута в линейном времени. Фокусируется на научном методе, объективности, измеримой реальности, законах, контроле, результатах, целях, планах. Самость выражается как самостоятельно выбранная система ценностей, "идеология".	Бирюзовый
Эксперт - самосознающая (3/4) Искусная логика управляет нормами. Абстрактные операции. Перспектива от 3-го лица. Фокусируется на эффективности, профессиональной компетентности. Существует правильная точка зрения. Ищет способы отделить индивидуальность от групповой идентификации, но подавляет необходимость наличия данной авторитетными профессионалами правильной точки зрения.	Изумрудный
Дипломат - конформная (3) Нормы управляют потребностями. Конкретные операции. Социально адаптированное поведение. Самость оценивается по принадлежности к группе, по соблюдению норм группы, по одобрению лидеров.	Зеленый
Оппортунист - самозащищающаяся (2/3) Потребности управляют импульсивностью. Эгоцентричный. Фокусируется на собственных нуждах и интересах, на самозащите. Сила реализует справедливость. Другое ничего не значит. не рассматриваются как личности со своими правами.	Оранжевый
Импульсивная (2*) Импульсивность управляет рефлексами, избегает боли и страха, ищет наслаждения, безопасности и освобождения.	Янтарный
	Красный
	Пурпурный
	Инфракрасный

* Цифры имеют отношение к шкале Левинджер/Кук-Гройтер и коррелируют с несколькими другими исследованиями, включая Колберга и Кигана.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ



ВНУТРЕННИЙ

Я Личность + Сознание ментальный субъективный размышления 1-2-3 работа с Тенью психологии духовность намерение, ценности, призвание	ОНО Мозг + Организм поведенческий объективная наука эмпирические выводы бихевиоризм физика, биология, нейрология статистика, цели "факты"
Мы Культура + Мировоззрение интерпретация + искусство + музыка мораль + ценности интерсубъективный корпоративная культура политические ценности ценности сообщества	ОНИ Социальные системы экономика + окружающая среда интерсубъективный теория систем и хаоса Маркс, Капра, Матурана глубинная экология - паутина жизни маркетинг + валовая прибыль

ВНЕШНИЙ

КОЛЛЕКТИВНЫЙ

Состояния сознания



Линии развития

Синди Вигглсворс (менеджмент)

существует 4 важнейших типа интеллекта:

- IQ
- EQ
- физический интеллект PQ
- духовный интеллект SQ

Вместе = «Глубинный Интеллект» (Deep Intelligence™)

Физический интеллект

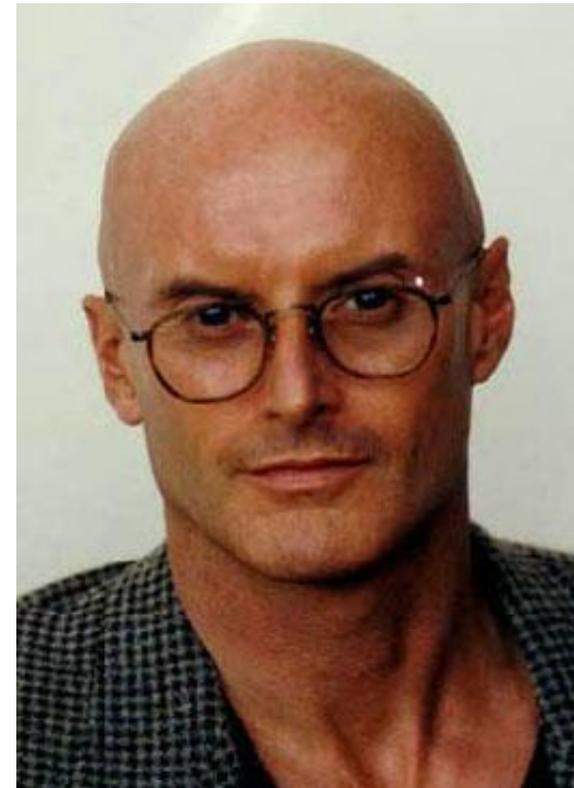
- **осознание тела и умелое его использование**
- **начинается в детстве с освоения простых навыков, как переворачивание, ползание, ходьба, игра в мяч. Это продолжается всю жизнь в плане того, как мы управляем нашей энергией, выносливостью, сном и здоровьем в целом**

Духовный интеллект

- Духовность - это врожденная потребность человека быть связанным с чем-то большим, чем мы сами, чем-то большим, чем маленькое эго и мелкие потребности.
- **«Способность вести себя с мудростью и состраданием, сохраняя при этом внутреннее и внешнее умиротворение вне зависимости от ситуации».**

Направленность личности (самоти)

- обеспечивается сочетанием глубинных и поверхностных структур сознания



Направленность личности

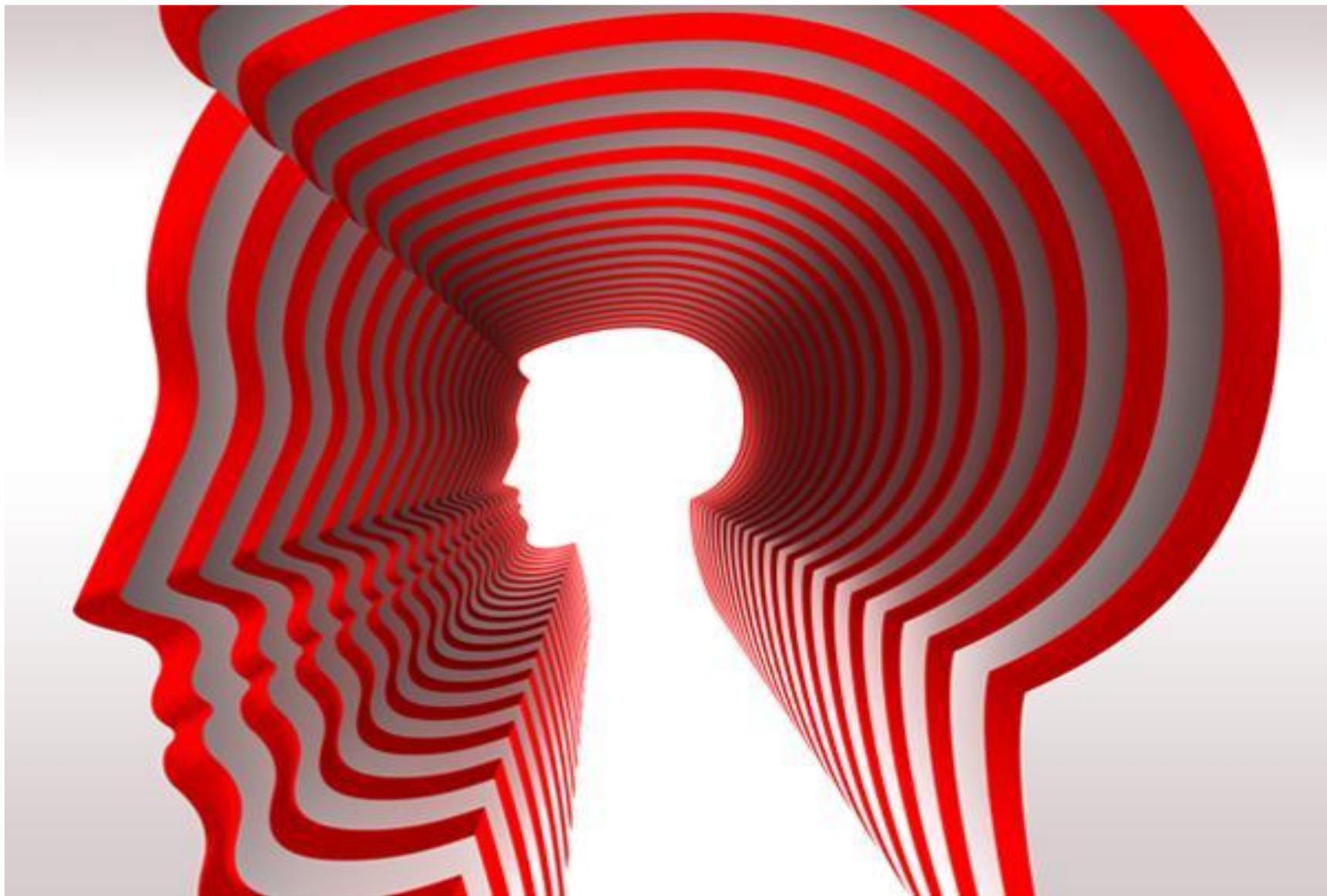
- Глубинные структуры – это такие способы организации самости, которые не зависят от культуры или личной истории. Т.е. присущи всем людям без исключения в виде потенциала развития (все дети в какой-то момент могут начать говорить, если позволит окружение).
- Поверхностные структуры это способы организации самости, зависящие от культуры или личной истории.
- Направленность личности всегда «к чему-то» (и «от чего-то»). от несчастья – к счастью. От того, что мы не хотим – к тому, что мы хотим (осознаваемые и неосознаваемые цели). По факту этой направленности, самость (=мировоззрение) всегда находится во времени.

Развитие 1 и 2 порядка

Тело (физическое, тонкое, причинное)	Ум (система координат, воззрение)	Дух (Медитация, молитва)	Тень (Психотерапия)
<p>Работа с поднятием тяжестей (физическое)</p> <p>Аэробика (физическое)</p> <p>F.I.T. (физическое, тонкое)</p> <p>Диета: Аткинс, Орниш, Зона (физическое)</p> <p>Тайцзи-цюань (тонкое)</p> <p>Цигун (тонкое)</p> <p>Йога (физическое, тонкое)</p> <p>Тренировка 3 тел (физическое, тонкое, причинное)</p>	<p>Чтение и учеба</p> <p>Работа с системой убеждений</p> <p>Интегральная система координат AQAL (всесекторная, всеуровневая)</p> <p>Тренировка ума</p> <p>Принятие множества точек зрения</p> <p>Любое мировоззрение или система осмысления, которая для вас работает</p>	<p>Дзен</p> <p>Центрирующая молитва</p> <p>Медитация «Большой Ум»</p> <p>Каббала</p> <p>Сострадательный взаимообмен</p> <p>Трансцендентальная медитация</p> <p>Интегральное самопознание</p> <p>Випассана</p> <p>1-2-3 Духа</p> <p>Дзогчен</p>	<p>Гештальт-терапия</p> <p>Когнитивная терапия</p> <p>Процесс 3-2-1</p> <p>Работа со сновидениями</p> <p>Межличностная терапия</p> <p>Психоанализ</p> <p>Арт-терапия и музыкальная терапия</p> <p>Процессуальный подход</p> <p>Работа с дыханием: холотропное дыхание, вайвейшн, ребефинг, свободное дыхание</p>

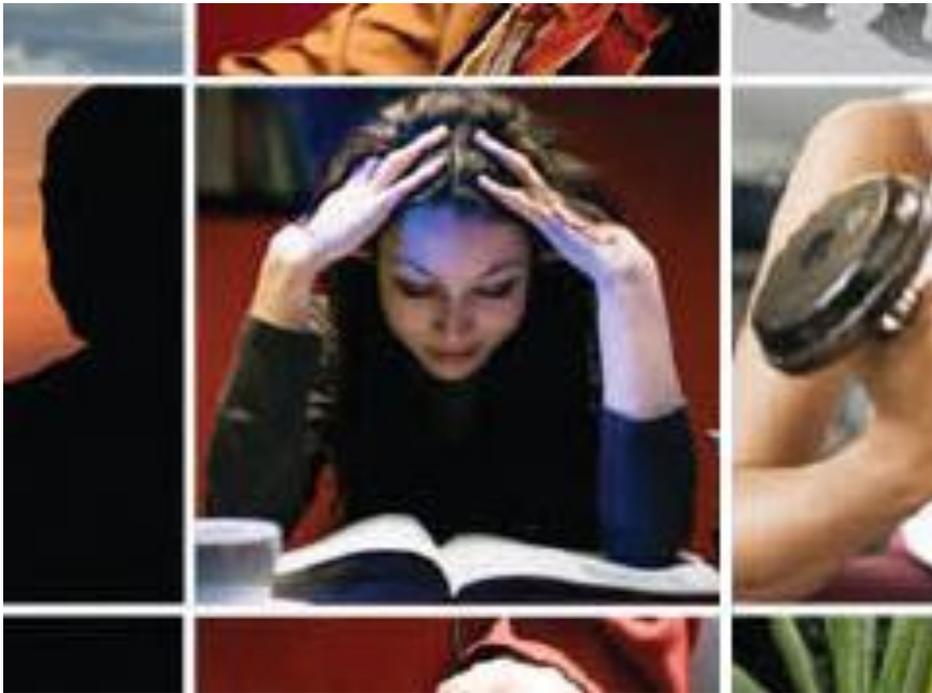
Этика	Эмоции	Отношения	Эффективность
<p>Кодекс поведения</p> <p>Профессиональная этика</p> <p>Самодисциплина</p> <p>Честность vs махинации</p> <p>Категорический императив (Кант)</p> <p>Этика и утилитарная мотивация (Бентам, Милль)</p> <p>Социальная ответственность компаний</p> <p>Социально-ответственное развитие</p>	<p>Эмоции и мотивация</p> <p>Эмоциональная зависимость и деструктивные эмоции (Гоулман)</p> <p>Эмоциональный интеллект (Гоулман)</p> <p>S.P.A.C.E. (Альбрехт)</p> <p>METT (Экман)</p> <p>Социальный интеллект (Торндайк, Гоулман)</p> <p>Преображение эмоций</p> <p>Эмоциональная осознанность</p>	<p>Вербализация</p> <p>Общение</p> <p>Язык и обобщения</p> <p>Кооперация и отношения</p> <p>Групповая динамика (Тукман, Пек и др.)</p> <p>Подсознательные игры и сознательное манипулирование (Карпман)</p> <p>Динамика конфликтов и переговоры</p> <p>Влияние и убеждение (Чалдини, Борг)</p> <p>Социальные сети и сообщества</p>	<p>Совместное видение (Сенге)</p> <p>Командное обучение (Сенге)</p> <p>Ситуационное лидерство (Бланшард)</p> <p>Шесть шляп мышления (Де Боно)</p> <p>Управление жизненным циклом корпорации (Адизес)</p> <p>Менеджмент изменений (Коттер, Левин)</p> <p>Эффективность и КПД</p> <p>Обсуждение продуктивности</p>

дополнительные модули



Модуль практики ума

Практики ума



- Чтение и Исследование, разработки и создание (текстов, идей и пр.)
- Собственная система Верований и Смыслов: построение, проверка, развитие
- **AQAL**
- Принятие Множественных Перспектив (в т.ч., через участие в сообществах)

Практики работы с тенью

- **КТО ВЫ?**

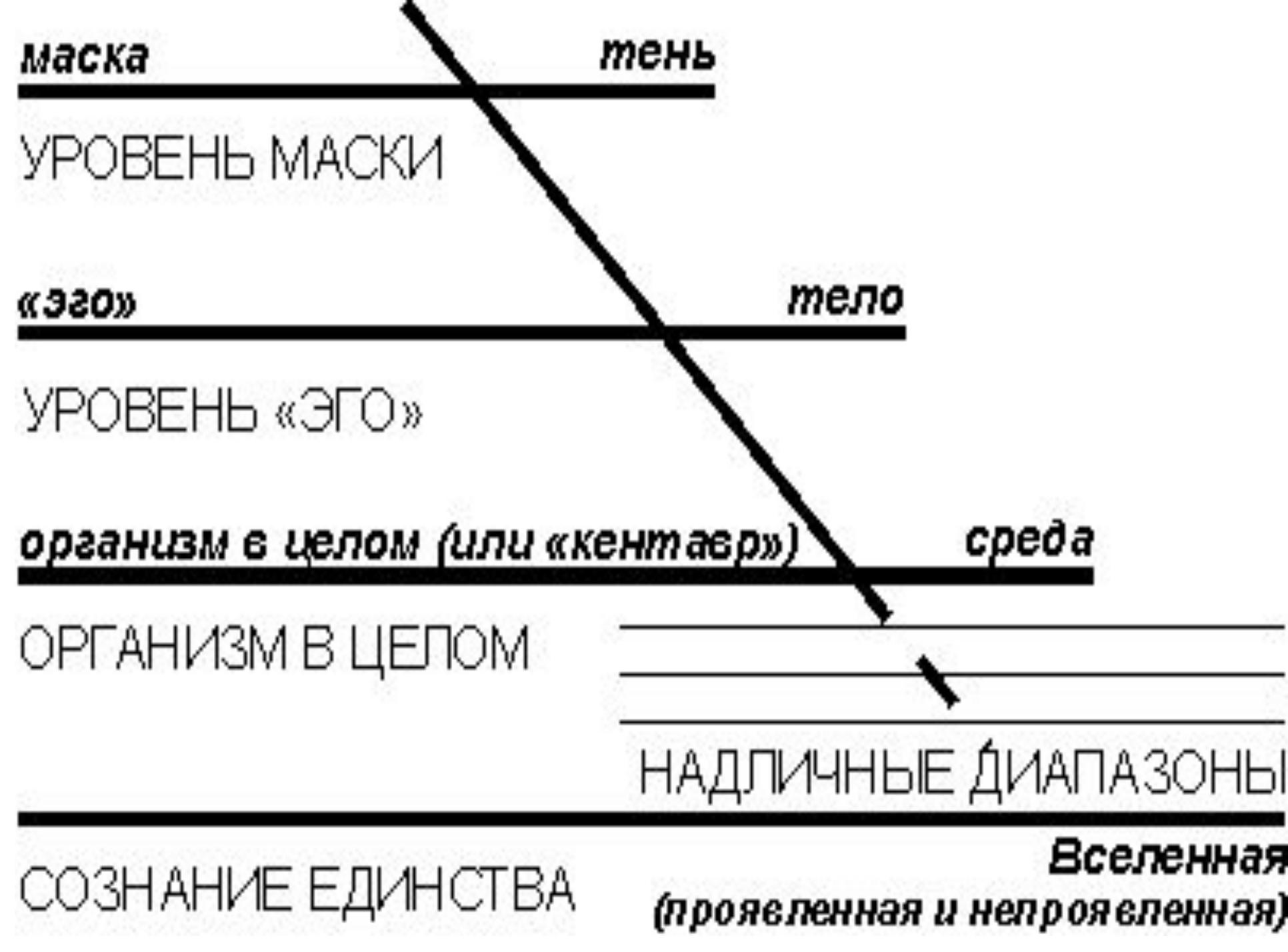


- По разным причинам человек может отказаться считать своими некоторые стороны своей психики. Человек отождествляет себя лишь с одной из сторон своей психики (маской), остальная ее часть воспринимается как "не-я" ("тень").

Маска - Тень

- Самая сильная психологическая защита на уровне маски – **проекция**. Импульс (побуждение, эмоция, желание), который возникает в вас, и нацелен, естественно, на среду, будучи спроецирован, выглядит как импульс, возникающий в среде и нацеленный на вас.
- Сильнее всего нас раздражают те, кто...





Кому – что: из интегральной психотерапии

- **Психоанализ, транзактный анализ и большинство форм традиционной психотерапии** - исцеление раскола между сознательными и бессознательными сторонами психики человека. Воссоединении маски и тени с целью создания сильного и здорового эго, то есть неискаженного и приемлемого образа себя.
- **Цель большинства школ т.н. гуманистической ориентации (гештальт, биоэнергетика Лоуэна, и др.)** - исцеление раскола между эго и телом, воссоединение психики и соматики с целью возрождения целостного организма.
- Надличные диапазоны спектра сознания - **психосинтез, юнгианский анализ, различные предварительные ступени йогической практики, трансцендентальная медитация** и т.д.
- **Дзэн-буддизм или индуизм веданты** - исцеление

Практики работы с тенью

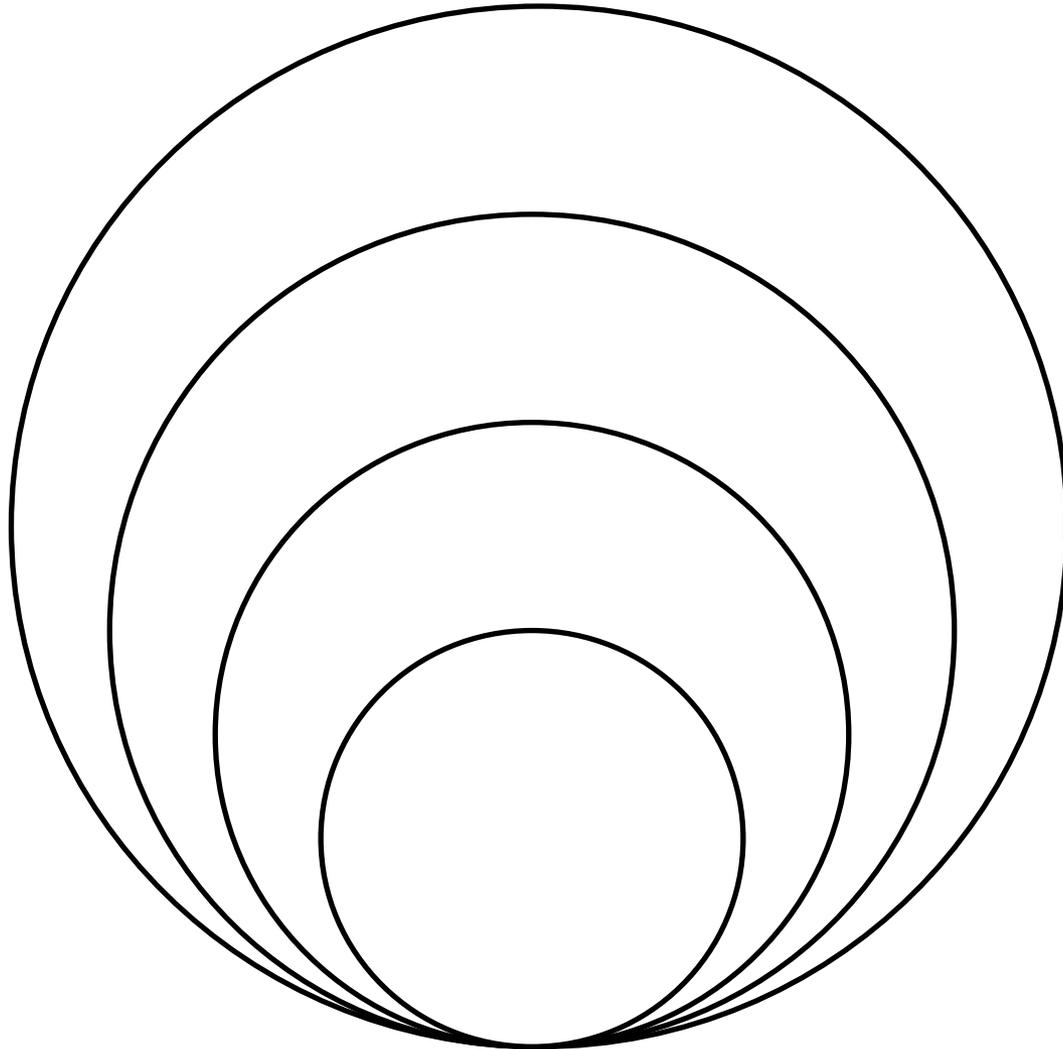
- **Д-П-Р-К и D-I-E**
- Прояснение отношений с другими людьми
- Психотерапия
- **Интегральная техника 3 – 2 - 1**

D - I - E

1. Описание: я вижу
....
2. Интерпретация: я
думаю, что.. Мне
кажется, что..
3. Чувства: и я
чувствую...



Действие – проживание –
рефлексия - концептуализация



Действие «Что случилось!?!»

- Событие: внешнее или внутреннее



Проживание «Я переживаю!!!»

1. Чувства, эмоции, состояния
 2. Мысли, объяснения, интерпретации
 3. Говорение, действия, поведение
- Актуализация психологических защит, когнитивное сужение: диагнозы вместо гипотез

D – I – E формула Беннетов

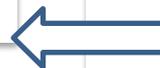


Концептуализация - «Я-концепция»

- Встраивание результатов рефлексии в свою картину мира
- Работа с противоречиями (создание новой концепции Я)
- Бенчмаркинг
- Изменение КМ. Изменение = обогащение видения себя в мире.
- Изменение поведения (грабли)

Рефлексия «Здравствуй, Я, это Я»

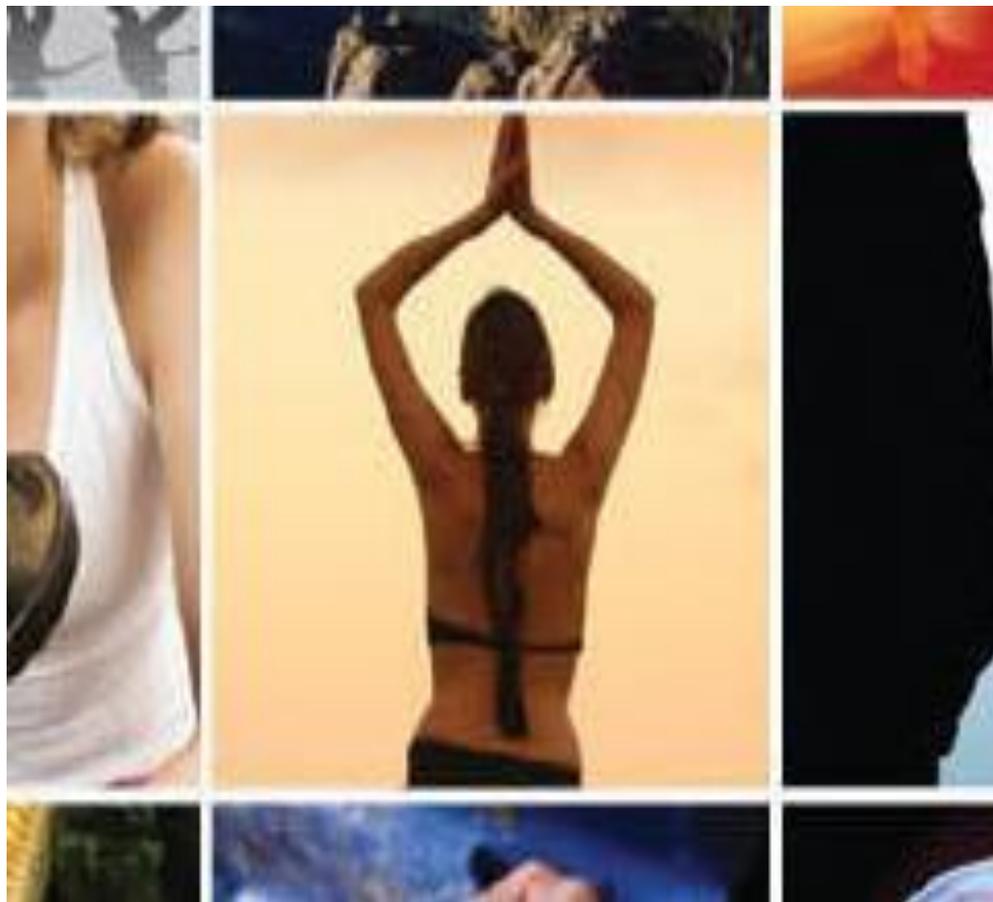
- Что я думаю и чувствую по поводу события? Что я делаю? Как я себя веду в связи с этим событием? Как именно я переживаю событие?
- Какой я? Как я веду себя в аналогичных ситуациях? Знакомство с собой.
- Техника: наблюдение за собой из 3 позиции «Он(а)», гипотезы и тестирование гипотез (ОС и эксперимент)



3-2-1 shadow work process

- **«Посмотри на это» - 3я позиция.** От третьего лица (он, она, оно) подробно опишите, кем является беспокоящий человек и что именно в нём вас беспокоит (раздражает, влюбляет...).
- **«Поговори с этим» - 2я позиция.** Вступите в «диалог» с беспокоящим вас человеком/образом/ощущением от второго лица («ты и я» или «мы»). Обсудите с ним/ней в деталях вашу точку зрения, выскажите открыто все, что вы о нем думаете, и при этом выслушайте и его точку зрения, постарайтесь понять, почему он так думает или поступает.
- **«Будь этим» - 1я позиция.** Почувствуйте точку зрения и взгляд на мир человека его же глазами, то есть уже от первого лица (я), на время как бы «став»

Модуль работы с телом



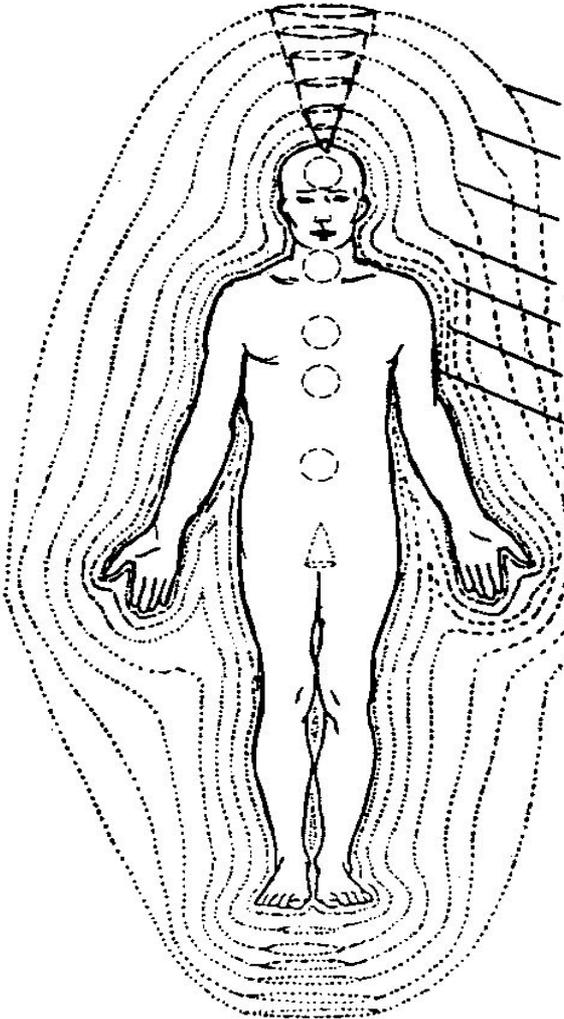
ЗДОРОВЬЕ – НЕ СТОЛЬКО СОСТОЯНИЕ, СКОЛЬКО СПОСОБНОСТЬ

- Смена типа ведущей энергии в разные возрастные периоды (ТКМ, немецкая антропософия, Юнг)
- Образ жизни как набор повседневных дел. (Исследование Бютнера и др.)



**ПРИЗНАКОМ ЗДОРОВОГО
ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЕТСЯ
СПОСОБНОСТЬ РАЗЛИЧАТЬ И
ИНТЕГРИРОВАТЬ ЭЛЕМЕНТЫ
СРЕДЫ, КОТОРЫЕ ПОСЛУЖАТ
ЕГО НЕПРЕРЫВНОЙ
СТРУКТУРНОЙ ЦЕЛОСТНОСТИ.**

У НАС ТРИ ТЕЛА

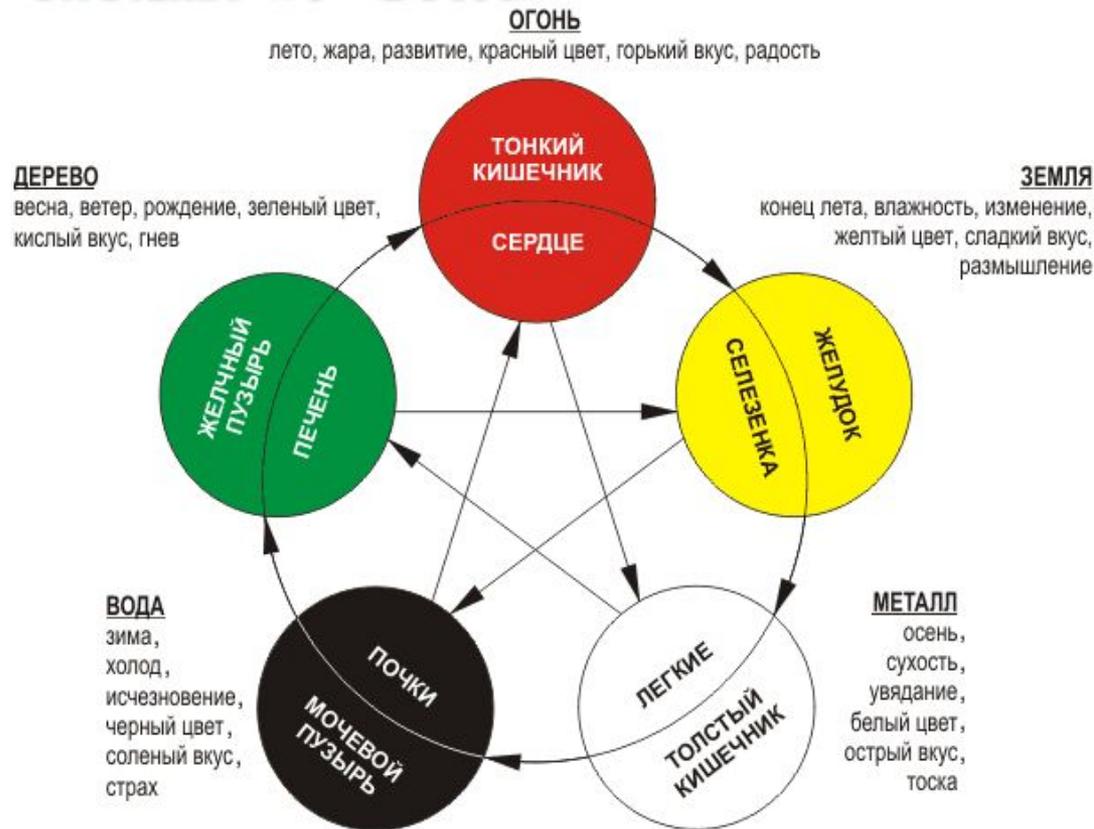


- **ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО =**
БОДРСТВОВАНИЕ
СПОРТ, ДИЕТА, ОКР.СРЕДА
- **ТОНКОЕ ТЕЛО (ЭНЕРГИЯ, ЦИ,**
ПРАНА, ..) = СОН СО
СНОВИДЕНИЯМИ
ДЫХАНИЕ, ТЕЛЕСНЫЕ
ПРАКТИКИ, ПИТАНИЕ, ОКР.
СРЕДА
- **ПРИЧИННОЕ ТЕЛО =**
ГЛУБОКИЙ СОН
МЕДИТАЦИЯ

ПРАКТИКИ ТЕЛА

- Диета как способ питания : редуционная + интегральная
- Варианты: очень много
- Аюрведа и ТКМ (У Син) – пища, которая дает энергию

СИСТЕМА «У СИН»



ПРАКТИКИ ТЕЛА - СПОРТ

- Сила ,
выносливость,
гибкость
- Тяжелая
атлетика, йога,
пилатес,
аэробика, игры,
велосипед,
плавание и т.п.
- Цигун, йога,
тайцзы и т.д.
одновременно
грубое и тонкое
тело

- **The 3-Boby Workout**
Практика трех тел
1 мин., 3 мин., 30 мин.
- Интервальная
аэробика: разминка –
скакалка (ex) до роста
частоты
сердцебиения,
восстановление. 2-3 р.
- Интервальная силовая
тренировка 1 день – 1
подход – 1 группа
мышц



3-Body Workout ☆

I. Causal Body

Standing and breathing naturally...

Notice the suchness, the is-ness of this and every moment. I am this suchness. I am the openness in which all things arise.



Inhale, exhale, and inhale. Palms together at heart and then hands crossed over chest, and then, on last exhale, opening up both hands along either side...

I release to infinity.

II. Subtle Body

Inhaling, hands come down along the sides, returning to fingers loosely interlaced...



I breathe into the fullness of life.

Exhale, hands move up the front, palms facing the sky...



I breathe out and return to light.

Inhaling, hands gather energy, coming to fingers loosely interlaced...



Completing the circle, I am free and full.

Continue for a total of eight arm circles.

Exhaling, hands move up the front to the sky; inhaling, hands circle back out and down.

III. Physical Body



Touch belly with hands, inhaling and exhaling...

Infinite freedom and fullness appear as this precious human body.



Inhaling and exhaling, squat gently, touching the ground ...

Touching the earth, I am connected to all beings.

IV. Dedication



Bow in Four Directions (turning right, clockwise)

*May my consciousness / and my behavior
Be of service to all beings / in all worlds
Liberating all / into the suchness
Of this and every moment.*

At this point, you can proceed to any physical exercise of your choice.

Модуль практики Духа



Духовность как

- **Особое состояние сознания**
- **Уровень развития**
- **Самостоятельная линия развития**
- **Отношение (например, любовь или сострадание)**

- **Духовные практики от 1-ого лица** - *медитации сознания*, помогающие нам осознать наше предельное *Я* или *Я ЕСТЬ*.
- **Духовные практики от 2-ого лица** часто представляют собой виды *молитвы* или *исповедания*, они относятся к священному *Ты*.
- **Духовные практики от 3-его лица** часто представляют собой виды *созерцания*, посредством которых мы соединяемся с Духом как высшей формой *ОНО* или *ОНИ*

Практики Духа

- **Медитация
Большого Ума**
- **Генро Roshi 1999 г.
интеграция аспектов
тренировки
состояний учения
Дзен и западной
терапевтической
техники *диалог
голосов*.**
- **Тонглен
Сострадательный
обмен (*Compassionate
Exchange*)**
- **учимся работать со
страданием,
учитывая позицию
другого – двигаясь от
«я» к «мы» и «все
мы» и снова
возвращаясь к «я».**
- **Пема Чодрон «Там,
где страшно»**

Практики помощи

Я, направленное на себя и заботящееся о самом себе, ограничено границами себя.

Я, направленное на Другого и заботящееся о Другом, Я изменяющееся.



ТОЖ и НОЖ

- Текущий образ жизни
- Новый образ жизни

