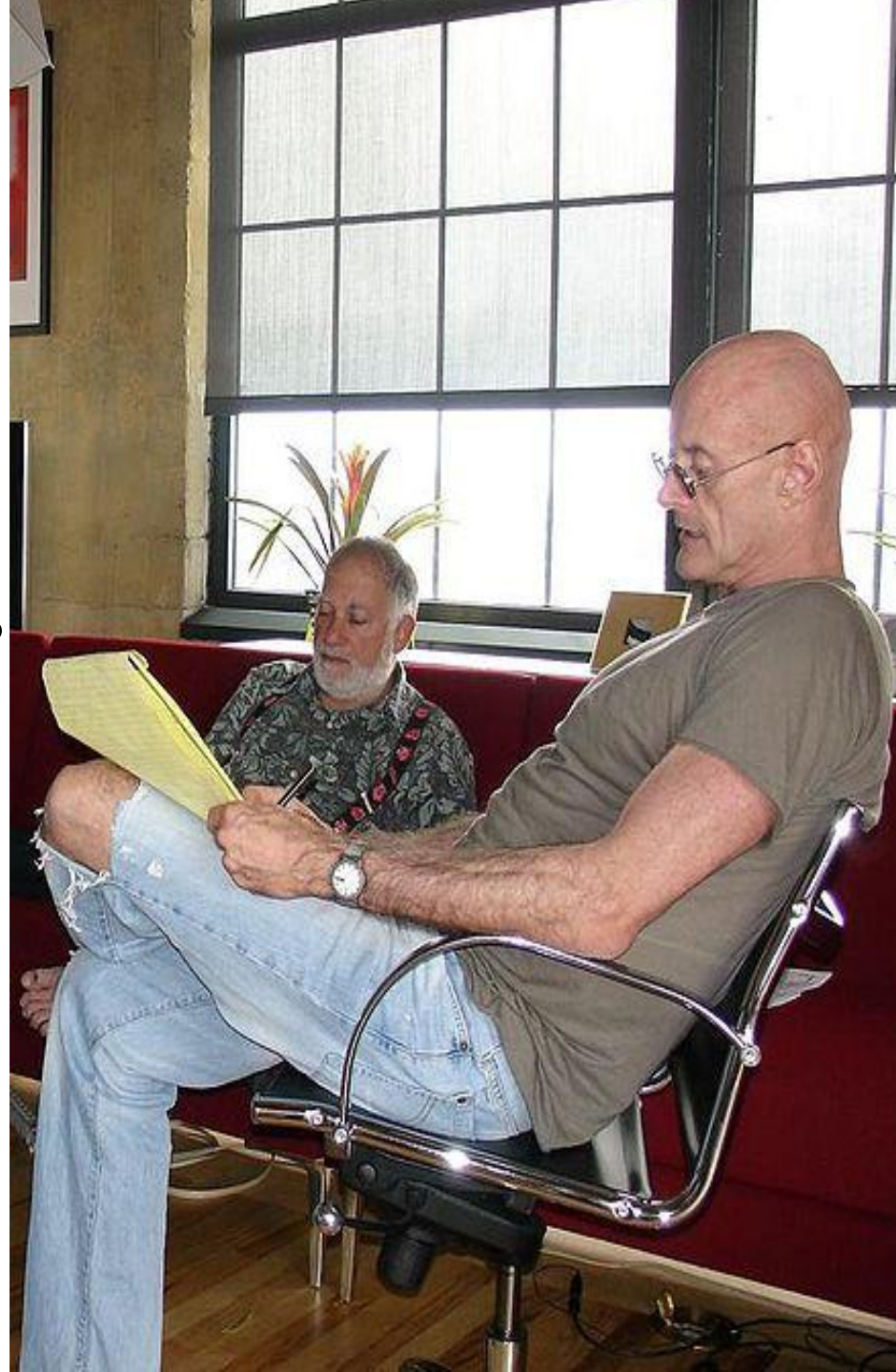


# Интегральный подход: теория и практики



# Кен Уилбер

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



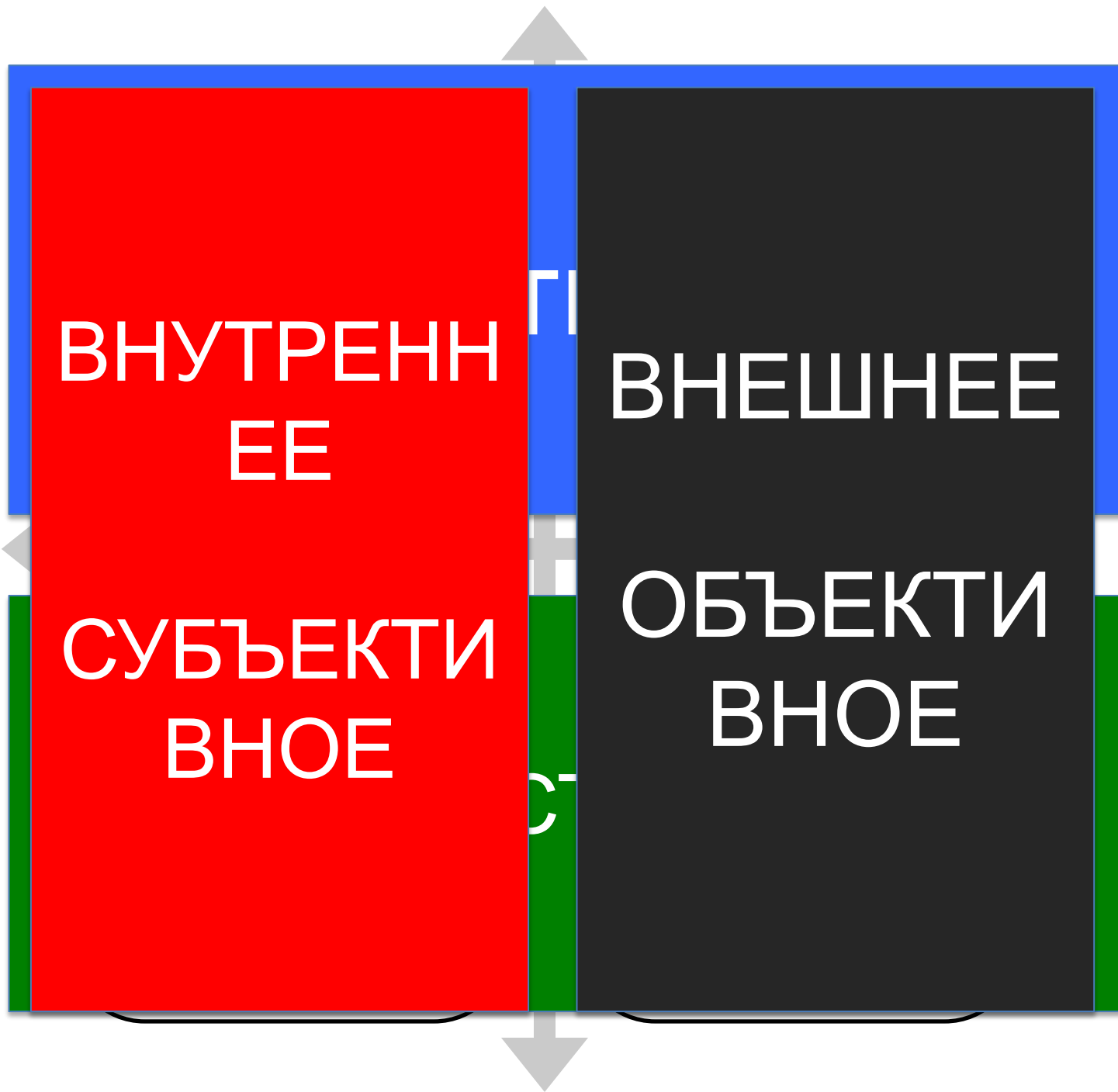
# На русском языке

- **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.
- AQUAL 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

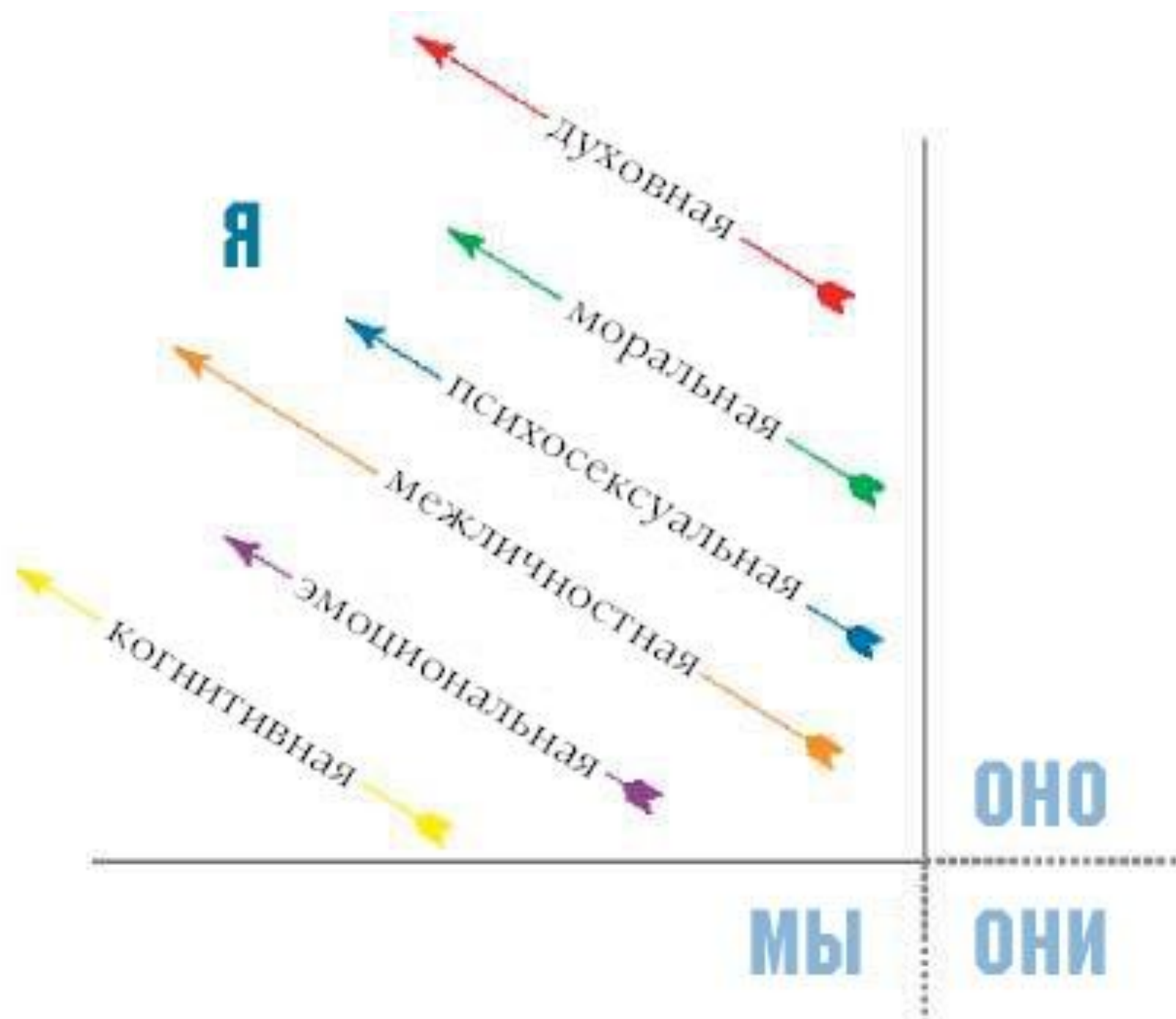
Развитие роли и статуса в  
обществе / сообществе



# Элементы AQAL: 2. ЛИНИИ

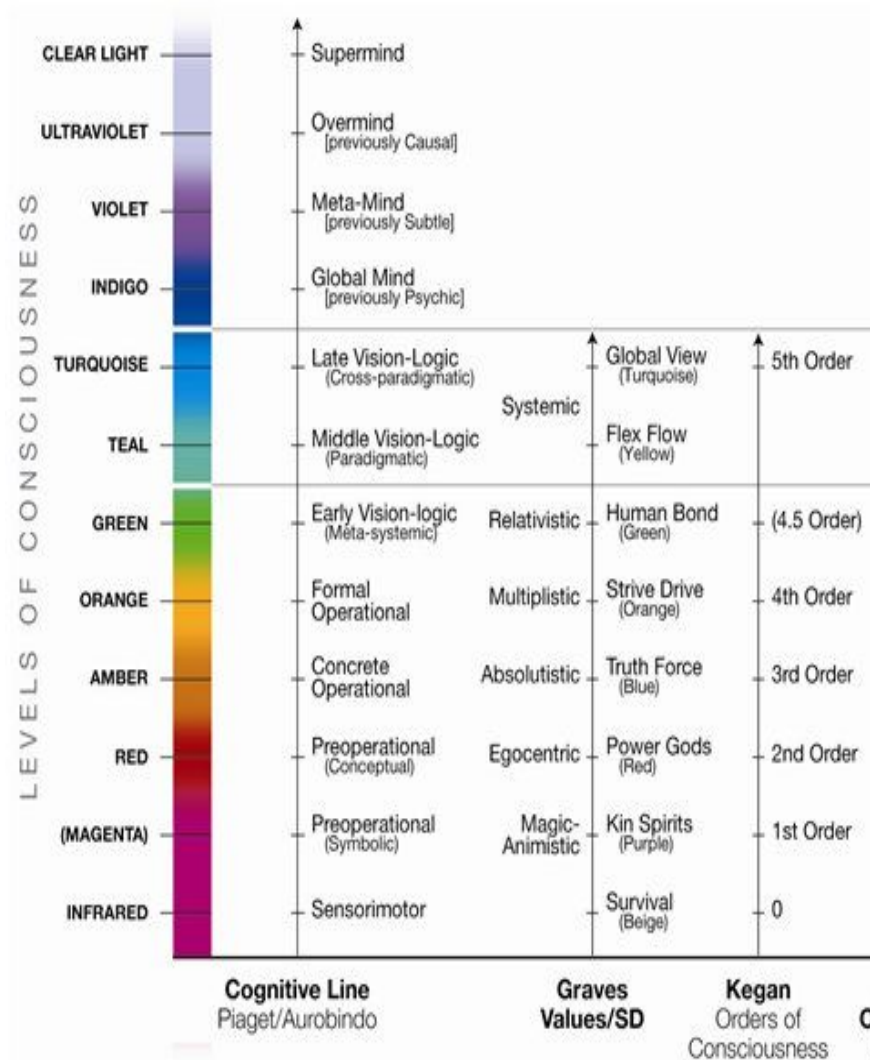
- Мы неравномерно развиты - некоторые люди имеют хорошо развитые аналитические способности, но обладают неразвитой эмоциональной чувствительностью.
- Говард Гарднер популяризировал линии через идею идею множественности интеллектов

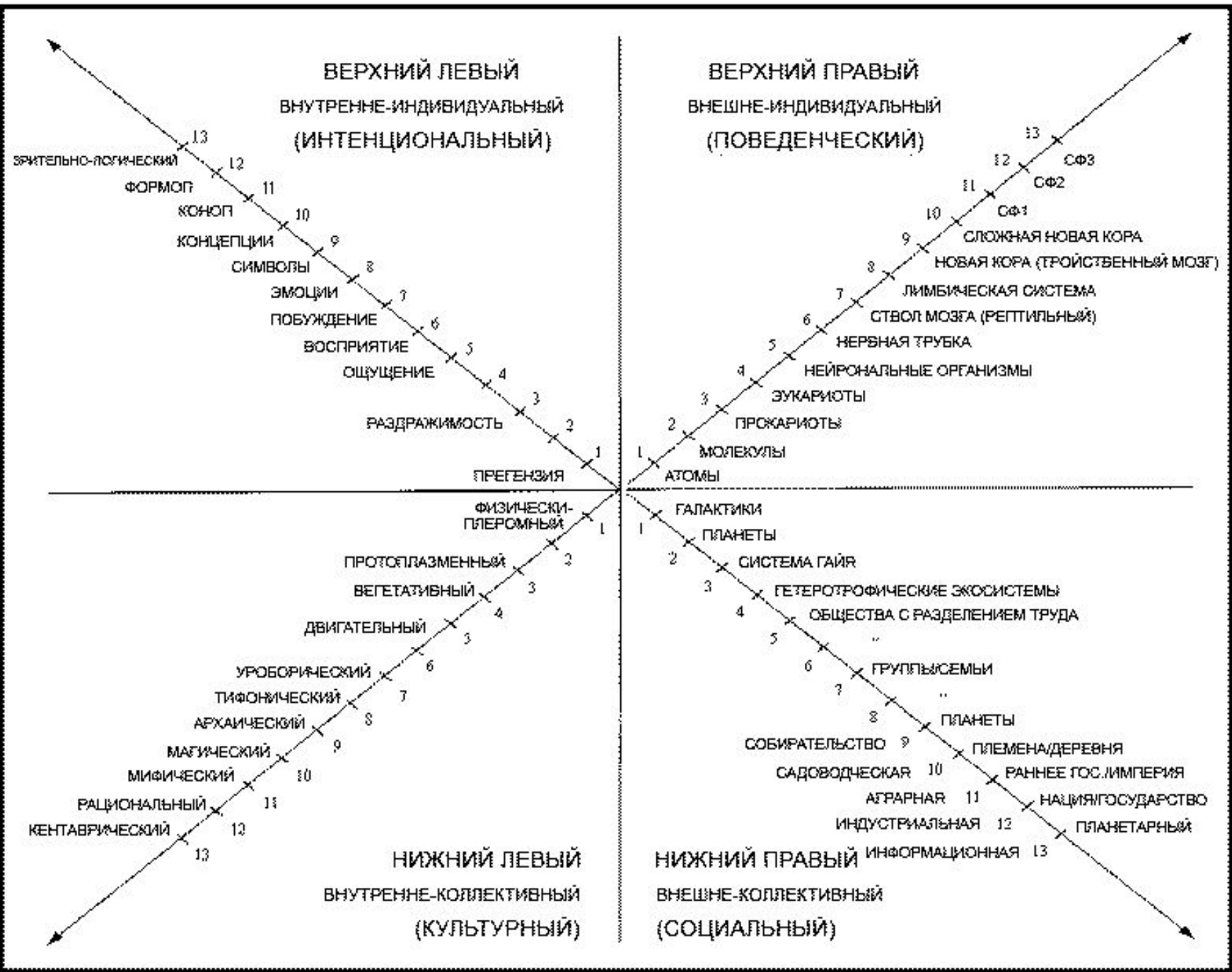




# Элементы AQAL

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).







# 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.

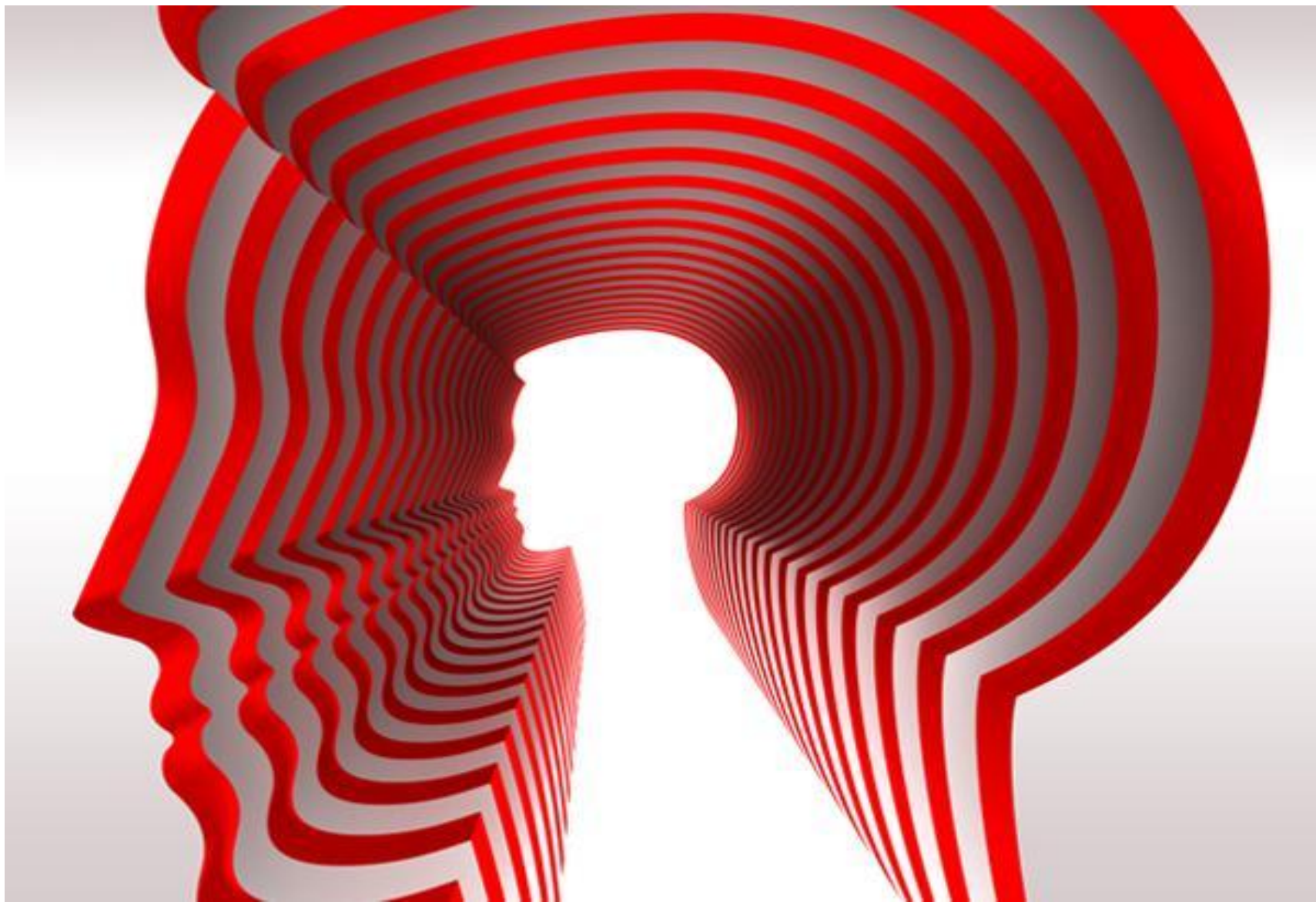
# Развитие 1 и 2 порядка

<b>Тело</b> (физическое, тонкое, причинное)	<b>Ум</b> (система координат, воззрение)	<b>Дух</b> (Медитация, молитва)	<b>Тень</b> (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**

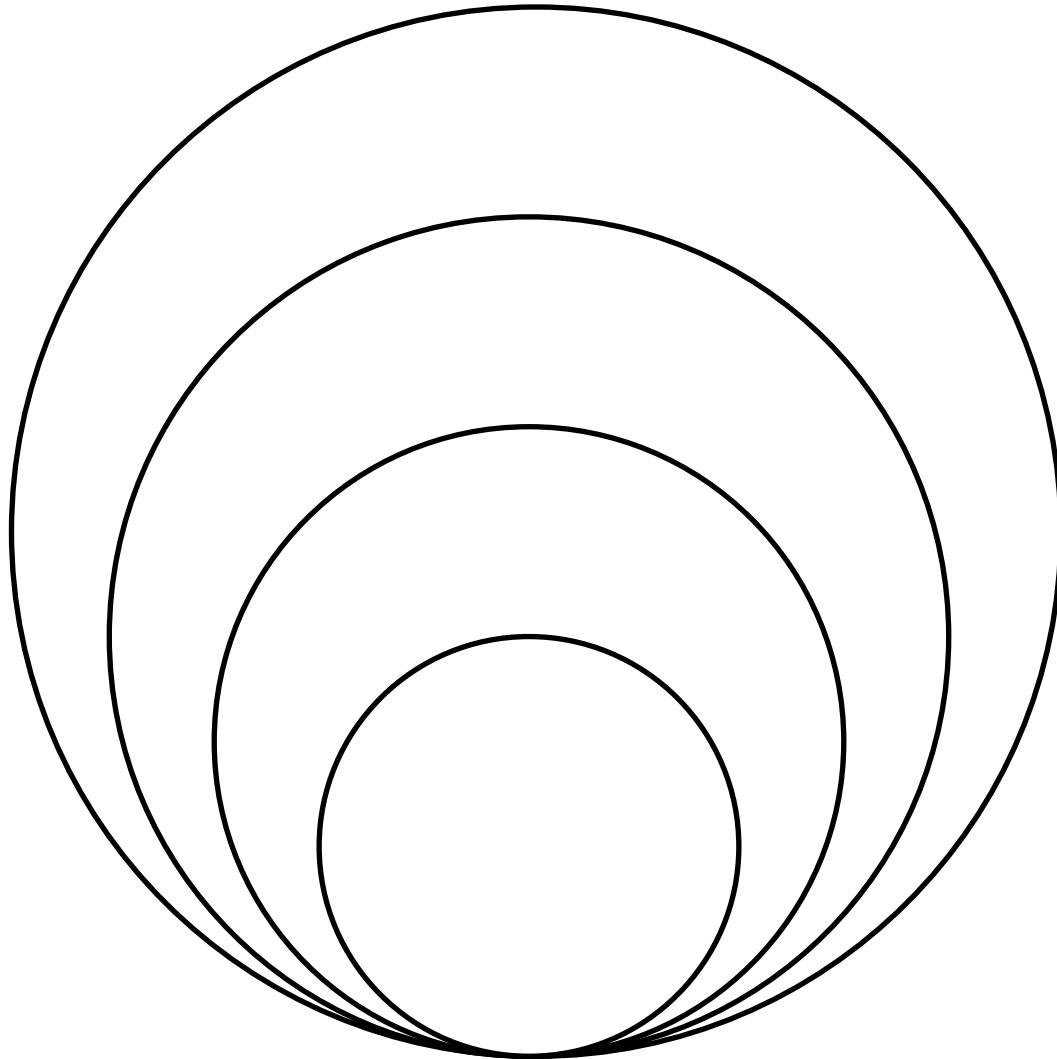
# D - I - E

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)



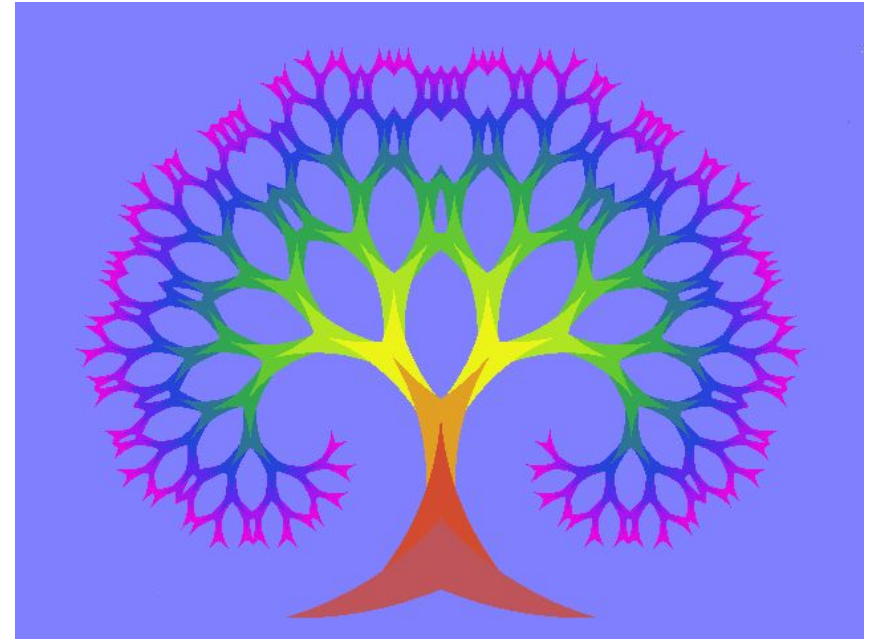
# 3-2-1 shadow work process

- **«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»



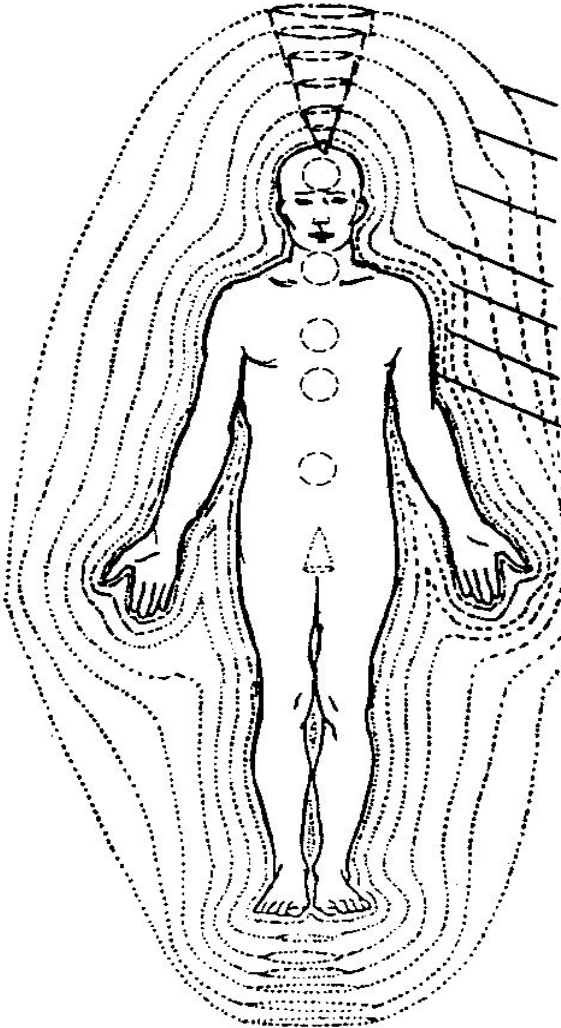
# ЗДОРОВЬЕ – НЕ СТОЛЬКО СОСТОЯНИЕ, СКОЛЬКО СПОСОБНОСТЬ

- 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

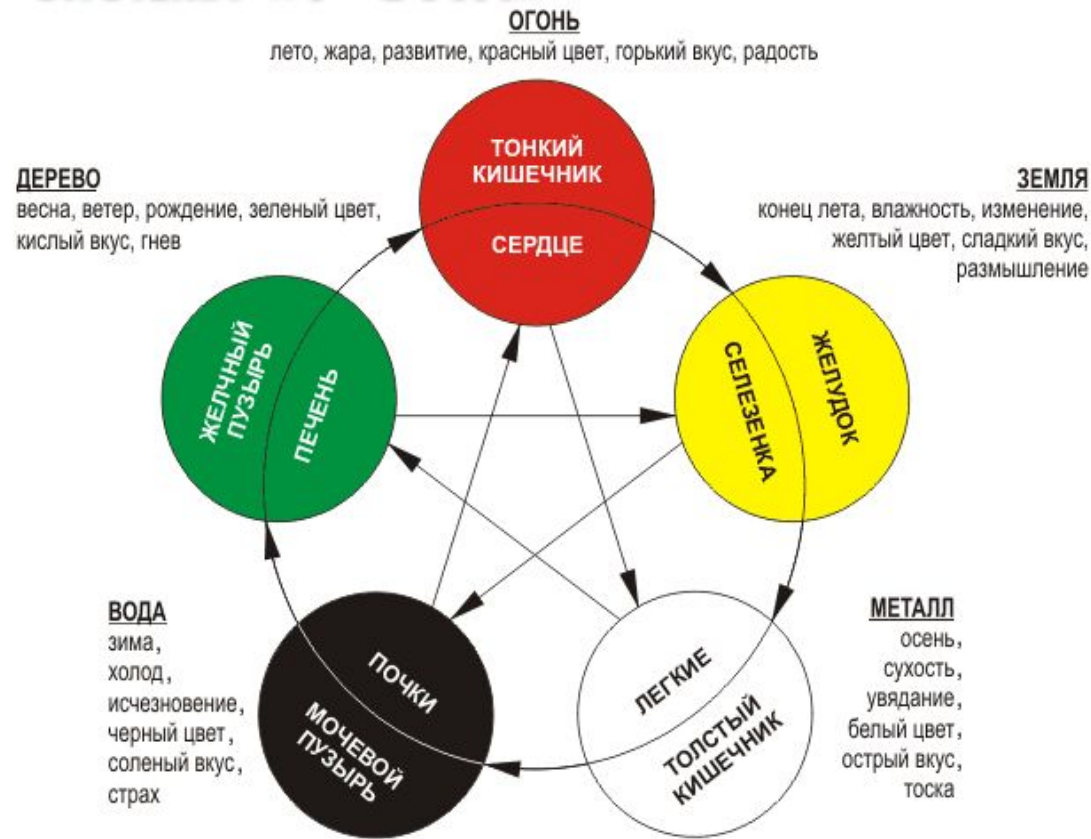


- **ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО =**  
**БОДРСТВОВАНИЕ**  
**СПОРТ, ДИЕТА, ОКР.СРЕДА**
- **ТОНКОЕ ТЕЛО (ЭНЕРГИЯ, ЦИ,**  
**ПРАНА, ..) = СОН СО**  
**СНОВИДЕНИЯМИ**  
**ДЫХАНИЕ, ТЕЛЕСНЫЕ**  
**ПРАКТИКИ, ПИТАНИЕ, ОКР.**  
**СРЕДА**
- **ПРИЧИННОЕ ТЕЛО =**  
**ГЛУБОКИЙ СОН**  
**МЕДИТАЦИЯ**

# 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

