

ОГЛАВЛЕНИЕ

Обращение к читателю	11
Введение в интегральный подход	17
Глава 1. Интегральный методологический плюрализм	55
Глава 2. Стадии сознания	75
Глава 3. Состояния сознания	101
Глава 4. Состояния и стадии	115
Глава 5. Буддизм бумерита	139
Глава 6. Тень и отвергнутое «я»	159
Глава 7. Чудо под названием «мы»	188
Глава 8. Мир ужасно очевидного	215
Глава 9. Конвейерная лента	235
Глава 10. Практика интегральной жизни	262
Приложение 1. От Великой цепи бытия к постмодернизму за три быстрых шага	277
Приложение 2. Интегральная постметафизика	296
Приложение 3. Миф о данном продолжает жить	351

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

За последние двадцать лет получил известность и широкое признание совершенно новый теоретический подход к организации мира и нашей активности в нем. Речь об интегральном подходе, который сейчас находит применение во многих областях человеческого знания: бизнесе и медицине, психологии и юриспруденции, политике и теории устойчивого развития, искусстве и образовании. Благодаря тому, что интегральная концепция претендует на целостность и всеохватность, у каждой использующей ее дисциплины появляется возможность преобразовать себя наиболее целостным, эффективным и продуктивным способом. Но причина не в том, что эти дисциплины получают новое содержание: сам по себе интегральный подход ничего не добавляет в них, он просто показывает границы их применения, которые, как правило, не столь обширны и всеохватны, как интегральный подход. Это и есть руководящий принцип, который обещает поистине революционные преобразования, по крайней мере в некоторых областях человеческого знания.

А что если мы применим интегральный подход к духовности? Именно этому и посвящена настоящая книга.

Тема эта по своей природе настолько серьезна, а ее различные ответвления имеют такое колоссальное значение и масштаб, что мне с самого начала хотелось бы избежать плачевной участи задохнуться в тисках этой серьезности. Вот почему я выбрал другое направление — в сторону легкости и даже некой фривольности. Но, полагаю, это единственный способ говорить на тему, которая содержит в себе предельный интерес к таким спорным понятиям, как Бог и Дух, спасение и покаяние, греховность

и искупление, иллюзия и пробуждение. Легкость прикосновения — это и мудрое настроение, и блеск изящества.

Одна из основных трудностей в представлении интегрального подхода заключается в том, что его нужно объяснить, прежде чем начать использовать. Так что мне пришлось в качестве своего рода пролога или прелюдии включить в книгу «Введение в интегральный подход». Тем из вас, кто близко знаком с ним, конечно, достаточно бегло просмотреть его, а может, даже пропустить.

После того как интегральный подход будет вкратце представлен и объяснен, мы сможем применить его к духовности. Я не буду давать краткий обзор всех выводов в книге и просто укажу, что они касаются нескольких, возможно четырех или пяти, самых острых вопросов духовности: ее места в повседневной жизни, доказательства существования Духа, стадий духовного развития, роли медитации и созерцательных практик, восточных и западных подходов к религии — и их связи с различными течениями в современном и постсовременном мире. Дать ответы на эти вопросы равносильно тому, что написать манифест интегральной духовности.

Я уверен, что интегральный подход к духовности раскрывает новую роль религии в современном и постсовременном мире — ту, которая до сих пор упускалась из виду. Она не только важна для религии, но и предлагает весьма реалистичный способ спасения человечества в целом. Более подробное объяснение этой роли будет дано по мере развития изложения.

В книге встречаются врезки и примечания, подробнее раскрывающие ту или иную тему; тем же, кто хочет погрузиться в обсуждаемые вопросы глубже, я рекомендую заглянуть на сайт www.kenwilber.com. Вы найдете там сотни страниц пояснений. Кроме того, в книге вам будут встречаться ссылки наподобие этой — «Отрывки A–G» (Excerpts A–G). Это ссылки на выдержки из второго тома трилогии «Космос» (первый том — «Секс, экология, духовность»). Они также опубликованы на сайте www.kenwilber.com.

Рассказывая об интегральном подходе, я часто использую местоимение «мы» вместо «я». Оно относится ко всем моим коллегам по Интегральному институту (ИИ), и я говорю «мы», поскольку эта работа — результат общих усилий сотен людей: тех, кто непосредственно работает в Интегральном

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

институте (и десятков тысяч членов ИИ), посвятивших себя распространению интегрального подхода во всех слоях общества. Я не раз буду предлагать вам присоединиться к нам (www.integrallife.com) — на случай, если вы захотите помочь нам в этом необыкновенном путешествии.

Грядет новый день, новый рассвет, новый мужчина, новая женщина. Новый человек интегрален, такова и духовность.

*К. У.
Денвер, штат Колорадо,
весна 2006 г.*

ВВЕДЕНИЕ В ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД

КРАТКИЙ ОБЗОР

За последние тридцать лет мы стали свидетелями беспрецедентной исторической ситуации: теперь нам доступны все культуры мира. Раньше, если вы, скажем, родились китайцем, то, скорее всего, вам суждено было провести всю свою жизнь в одной культуре, нередко в одной провинции, иногда в одном доме — 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 ее. В глобальной деревне, какой стал современный мир, все культуры открыты и проницаемы друг для друга.

Само знание теперь глобально. Впервые в истории мы получили доступ ко всей сумме накопленных человечеством знаний. Открытия, опыт, мудрость и размышления всех основных цивилизаций — досовременных, современных и постсовременных — теперь доступны каждому.

Но что получится, если мы возьмем все, что каждая из культур может рассказать о человеческой потенциальности: духовном, психологическом и общественном развитии, — и выложим это перед собой? Что выйдет, если мы, основываясь на сумме всего человеческого знания, открытого для нас, попытаемся найти крайне важные, основополагающие ключи к пониманию человеческого развития? Что будет, если на основе обширных межкультурных исследований мы попробуем использовать опыт всех

великих традиций мира для составления всеохватной — *интегральной* — карты, включающей всё лучшее, что они могут нам предложить?

Звучит сложно и запутанно? С одной стороны, да. Но с другой — результаты могут приятно удивить нас простотой и изяществом. В последние несколько десятилетий мы и в самом деле проводили обширные исследования с целью создания целостной карты всего человеческого потенциала. В ней задействованы известные на сегодняшний день системы и модели развития человека — от знаний древних мудрецов и шаманов до последних прорывов в когнитивной науке. Нам удалось выделить главное во всех этих системах и сформулировать на их основе пять простых факторов — они и будут сущностными ключами к эволюции человека.

Добро пожаловать в интегральный подход.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ, ИЛИ ВСЕОХВАТНАЯ, КАРТА

Каковы же эти пять элементов? Мы называем их **квадранты, уровни, линии, состояния и типы**. Как вы вскоре увидите, все они *доступны вашему сознанию прямо сейчас*. Эти пять элементов не просто теоретические концепции: это аспекты вашего опыта, контуры вашего сознания. Скоро вы сможете легко убедиться в этом сами.

В чем смысл использования этой интегральной карты? Во-первых, чем бы вы ни занимались — бизнесом, медициной, психотерапией, юриспруденцией, экологией — или просто жили и учились, она поможет вам в любой момент убедиться, что вы в контакте со всеми своими возможностями — «затрагиваете все основы». Если вы захотите перелететь через Гималаи, вам понадобится очень точная карта, иначе вы рискуете разбиться. Применение интегрального подхода дает 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 своем сознании (потому что они в нем есть в любом случае), вам будет легче учитывать их, развивать и использовать и тем самым значительно ускорить свое развитие и движение к более высоким, широким и глубоким способам бытия. Знакомство с пятью элементами интегральной модели поможет вам легче и точнее ориентироваться в этом волнующем путешествии к откровению и пробуждению.

Интегральный подход может дать вам всесторонний и эффективный взгляд на то, что происходит внутри вас и в мире вокруг. Но кое-что нужно понять с самого начала. Интегральная карта — просто карта. Это не территория. Было бы очевидной ошибкой путать их, но не меньшая ошибка руководствоваться неточной картой. Рискнете ли вы совершить перелет через Гималаи, имея на руках неправильную карту? Интегральная карта — это просто карта, но самая полная и точная из всех, что нам доступны на сегодняшний день.

ЧТО ТАКОЕ ИОС?

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

Кроме того, мы исследуем то, что, вероятно, можно считать самым важным применением интегральной карты, или операционной системы. Дело в том, что **ИОС** допустимо использовать для индексирования любой деятельности — от искусства, музыки, бизнеса до психологии, политики, экологии, и это позволяет им взаимодействовать 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 такого и в самом деле никогда еще не случалось.

При помощи интегрального подхода — прибегая к интегральной карте, или операционной системе, — мы можем облегчить и резко ускорить междисциплинарные и трансдисциплинарные исследования и тем самым начать созидание первого в мире подлинно интегрального

ученого сообщества. Что касается религии и духовности, то применение интегрального подхода уже позволило создать Интегральный духовный центр, где собрались вместе некоторые из ведущих духовных учителей современности, представляющих все основные религии мира, и не только для того, чтобы просто послушать друг друга, но в первую очередь для того, чтобы друг у друга учиться. И это «учение для учителей» оказалось, пожалуй, одним из самых выдающихся учебных проектов, которые можно себе представить. Позже мы еще вернемся к этому важному собранию и поговорим о том, как вы можете поучаствовать в жизни этого сообщества, если, конечно, на то будет ваша добрая воля.

Но все начинается с понимания пяти простых элементов, присутствующих в очертаниях вашего сознания.

СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Как мы уже говорили, все пять элементов интегральной модели доступны вам прямо сейчас в вашем собственном сознании. Так что у нас будет что-то вроде экскурсии по вашему опыту. Почему бы вам не посмотреть, действительно ли хотя бы некоторые из этих элементов проявляются в вашем сознании прямо сейчас, в это самое мгновение?

Некоторые элементы интегральной карты связаны с субъективными реалиями внутри вас, другие — с объективными реалиями внешнего мира, а остальные касаются коллективных или общественных реалий, разделяемых различными людьми. Начнем с состояний сознания, которые относятся к субъективным реалиям.

Каждый человек знаком с основными **состояниями сознания**, такими как бодрствование, сновидение и глубокий сон. Прямо сейчас вы пребываете в бодрствующем состоянии (или, если устали, в полусонном). Существует целый ряд состояний сознания, включая *медитативные* (вызываемые йогой, созерцательной молитвой, медитацией и т. п.), *измененные* (в том числе вызываемые приемом психоактивных веществ) и разные варианты пиковых состояний, в которые мы можем войти с помощью тех или иных *интенсивных переживаний* вроде занятий любовью, прогулок на природе или прослушивания музыкальных шедевров.

Великие традиции мудрости (такие как христианский мистицизм, индуизм веданты, буддизм ваджраяны и иудейская каббала) утверждают, что три *естественных состояния сознания* — бодрствование, сновидение

и глубокий бесформенный сон — способны открыть нам сокровища мудрости и духовного пробуждения. Если мы, конечно, знаем, как правильно их использовать! Мы привыкли думать, что состояние сна менее реально, чем бодрствование. Но что если вы войдете в него пробужденными, осознавая себя? И то же — с глубоким сном? Может, вы обнаружите нечто необычайное в состояниях осознаваемого сна. Способны ли вы точно знать, пока не попробуете? В некотором особом смысле, который нам еще предстоит подробно исследовать, три основных естественных состояния — бодрствование, сновидение и глубокий сон — могут содержать полный спектр духовного просветления.

Но на более простых, поверхностных уровнях каждый переживает разные состояния сознания, и они обуславливают нашу глубинную мотивацию, смыслы и побуждения. Подумайте о многих ага-переживаниях, полных гениальных творческих озарений: что если бы мы могли входить в них всегда, когда это необходимо для быстрого решения какой-либо проблемы? Одни состояния сознания менее значимы, другие — более, однако интегральный подход не может позволить себе игнорировать какие-либо из них. Когда бы вы ни использовали ИОС, вы должны будете удостовериться в том, что учитываете все основные моменты этих важнейших субъективных реалий. Это один из примеров, как карта — в данном случае ИОС, или интегральная карта, — помогает обнаружить территорию, о существовании которой вы, возможно, даже не подозревали...

СТАДИИ, ИЛИ УРОВНИ, РАЗВИТИЯ

Любые состояния сознания характеризует одна немаловажная черта: они преходящи. Даже величайшие пиковые переживания или измененные состояния, достигнутые каким угодно способом, приходят, продолжаются некоторое время, а затем прекращаются. И неважно, насколько удивительны наши возможности в них; факт в том, что эти возможности временны.

В отличие от состояний **стадии сознания постоянны**. Это устойчивые этапы роста и развития. Как только вы достигаете определенной стадии, она становится вашим устойчивым приобретением. Например, когда ребенок развивается до лингвистических стадий, он получает постоянный доступ к языку. Тот не присутствует в один миг, а в следующий исчезает. То же справедливо и для других стадий. Если какая-то из них

достигнута и стабилизирована, вы получаете доступ к определенным способностям, свойственным ей. Это могут быть более ясное понимание, более всеохватная любовь, более высокие этические побуждения, большие разумность и осознанность. То, что раньше было *преходящим состоянием*, становится *устойчивой характеристикой* сознания.

Сколько же всего стадий существует? Какую бы карту мы ни взяли, способ, которым территория представлена на ней, всегда в чем-то произволен. Например, сколько градусов между точкой замерзания и точкой кипения воды? Если вы используете шкалу, или «карту», Цельсия, то 100 градусов. Но по шкале Фаренгейта вода замерзает при 32 градусах, а закипает при 212, здесь разница составляет 180 градусов. Какой вариант правильный? Оба. Все зависит от того, какой способ измерения вы предпочитаете.

То же справедливо и для стадий. Есть разные способы их разграничения, поэтому существуют различные **концепции стадий**. Все они могут быть полезны. В системе чакр, например, выделяются семь основных стадий, или уровней развития сознания. Жан Гибсер, знаменитый антрополог, говорит о пяти стадиях: архаической, магической, мифической, рациональной и интегральной. Некоторые западные психологические модели включают восемь, двенадцать и более уровней развития. Что тут правильно? Все. Разница только в том, какие именно аспекты роста и развития хочет подчеркнуть та или иная модель.

Стадии развития также называются **уровнями**, и суть здесь в том, что каждая из них представляет собой какой-то уровень организации или сложности. Например, в последовательности от атомов к молекулам, клеткам и организмам каждая из этих эволюционных стадий имеет все больший уровень сложности. Слово «уровень» не носит оценочного или исключаяющего оттенка, речь только о том, что есть важные эмерджентные свойства*, которые возникают в определенном порядке дискретности или

* Эмерджентность (англ. emergence — возникновение, появление нового) — общее понятие из теории систем, обозначающее процесс возникновения сложных систем и паттернов (структур) из множества относительно простых взаимодействий, причем свойства этих новых структур невозможно предсказать, опираясь только на свойства более простых взаимодействий ранних стадий развития системы. На протяжении всей книги автор говорит о возникновении новых иерархических уровней развития, основываясь именно на перспективе эмерджентности и самоорганизации.
Прим. перев.

квантования, и эти квантовые скачки развития, или уровни, представляют собой очень существенные аспекты многих естественных явлений.

Как правило, в интегральной модели мы имеем дело с 8–10 стадиями, или уровнями развития сознания. После многих лет работы мы обнаружили, что большее число стадий делает всю систему слишком громоздкой, а меньшее — слишком неточной и расплывчатой. В число наиболее часто 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 много и других моделей и концепций развития сознания, каждая из которых способна добавить что-то полезное и значимое в интегральный подход. Так что вы можете заимствовать и включать в свою карту все, что кажется вам подходящим.

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

ЭГОЦЕНТРИЗМ, ЭТНОЦЕНТРИЗМ И МИРОЦЕНТРИЗМ

Рассмотрим некоторые факты развития, тесно взаимосвязанные с уровнями, или стадиями. Возьмем упрощенную модель, включающую только три из них. Если мы посмотрим, например, на моральное развитие, то обнаружим, что ребенок в первые годы жизни существует вне культурных, этических и конвенциональных норм. Эта стадия развития называется **доконвенциональной**, или **эгоцентрической**, поскольку сознание младенца во многом поглощено самим собой. Доконвенциональная стадия морального развития сменяется **конвенциональной**, когда ребенок начинает усваивать социальные роли и культурные нормы поведения. Она также называется **этноцентрической**, поскольку малыш центрируется на определенной группе, племени, клане или нации, тем самым, как правило, исключая тех, кто не принадлежит к его группе, из круга своей заботы. Но на следующей, **постконвенциональной**, стадии морального развития индивидуальное самоотождествление расширяется еще больше, включив в себя заботу обо всем человечестве в целом, независимо от расы, цвета кожи, пола или убеждений. Вот почему эта стадия называется **мироцентрической**.

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

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

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

Стадия 2 — стадия «ума», на которой самоотождествление 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 человек уже может использовать ум, чтобы ставить себя на место других, примерять на себя их роли и чувствовать, каково быть ими. Так самоотождественность расширяется от «мне» к «нам» (от эгоцентризма к этноцентризму).

На стадии 3 самоотождествление расширяется снова, на этот раз от «нам» ко «всем нам» (от этноцентризма к мироцентризму). Здесь человек начинает понимать, что вдобавок к чудесному разнообразию людей и культур существуют определенные сходства 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 развертывание стадий развития от тела к уму и духу. Каждую из них можно рассматривать как волну или уровень развития заботы и сознательности в направлении от эгоцентризма к этноцентризму и мироцентризму.

Мы еще не раз будем возвращаться к стадиям эволюции и развития, каждый раз рассматривая их под разными углами. Пока же нам нужно только понимание, что под стадиями мы имеем в виду устойчивые и прогрессирующие этапы на эволюционном пути вашего 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 идет об этих важнейших

и фундаментальных ступенях в раскрытии вашего более высокого, глубокого и полного потенциала.

Применение ИОС в жизни будет подталкивать вас к постоянным самонаблюдению и проверке, и вы всегда сможете видеть, насколько хорошо вы учитываете важнейшие **аспекты стадий** в любой ситуации; это, в свою очередь, поспособствует резкому увеличению ваших шансов на успех — неважно, идет ли речь о личной трансформации, социальных изменениях, преимуществах в бизнесе, заботе о других или получении удовлетворения от жизни.

ЛИНИИ РАЗВИТИЯ: ЧТО-ТО ПОЛУЧАЕТСЯ ХОРОШО, А ЧТО-ТО НЕ ОЧЕНЬ

Замечали ли вы, насколько неравномерно мы развиты? У некоторых очень хорошо развито, скажем, логическое мышление, но крайне слаба эмоциональная чувствительность. Другие далеко продвинулись в когнитивном развитии (очень сообразительны), но отстали в моральном (нечестны и жестоки). У кого-то выдающиеся эмоциональные способности, но он не может сложить два и два.

Говард Гарднер прославил эту идею, введя концепцию **множественного интеллекта**. Люди обладают целым рядом интеллектов — например, когнитивным, эмоциональным, музыкальным, кинестетическим и т. д. У большинства хорошо развиты лишь одна или две способности на фоне слабого уровня всех остальных. Это не обязательно плохо: отчасти интегральная мудрость состоит в том, чтобы понять, в чем мы преуспеваем и где лучше всего можем предложить миру ценнейшие из своих талантов.

Но это значит, что наряду со своими сильными сторонами (там, где сияют наши раскрытые способности) нам важно осознавать свои темные, слабые стороны (то, в чем мы развиты плохо или даже патологически). И это заставляет нас обратиться к следующему из пяти основополагающих элементов — множеству наших способностей, или линий развития. Мы уже рассмотрели **состояния** и **стадии**. Перейдем к **линиям**, или множественным способностям.

Множественные способности включают когнитивную, межличностную, моральную, эмоциональную и эстетическую. Почему мы называем их еще и **линиями развития**? Потому что эти способности могут расти

и развиваться и их развитие проходит 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 любое количество стадий, описываемых в других моделях: три, пять, семь или больше; важно помнить, что они различаются так же, как температурные шкалы Цельсия и Фаренгейта). Вы можете быть когнитивно развиты, например до стадии 1, стадии 2 или стадии 3.

То же касается и других способностей. Эмоциональное развитие до стадии 1 означает, что я имею способность к эмоциям, сосредоточенным на «мне», — особенно к эмоциям и инстинктам утоления голода, выживания и самозащиты. Если вы продолжаете эмоциональное развитие от стадии 1 к стадии 2, от эгоцентрической к этноцентрической, вы расширяетесь от «я» к «мы» и начинаете развивать чувства долга и любви 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, ваши эмоции заботы и сострадания начинают распространяться не только на членов вашего племени или народа, но выходят за эти пределы и пытаются включить всех людей и даже всех чувствующих существ в мироцентрическую заботу и сострадание.

А поскольку речь идет о стадиях, достигнутое становится вашим постоянным приобретением. Но прежде чем это случится, все способности будут приходить к вам в виде временных состояний: на некоторое время вы станете подключаться к ним, 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. Постепенно эти временные состояния преобразуются в устойчивые стадии, или постоянные характеристики вашей территории.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПСИХОГРАММА

Есть довольно простой способ представить это множество способностей или линий. На рис. В.1 приведена несложная диаграмма, отображающая три основные стадии (или **уровня** развития), через которые проходят пять самых важных способностей (линий развития). **Через эту последовательность основных стадий разворачиваются различные линии, или уровни развития.** Так что на диаграмме мы можем изобразить

любые линии — сексуальную, когнитивную, эмоциональную, моральную и т. д. Их уровень 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. В.1 изображена психограмма человека, у которого высоко развиты когнитивные способности и неплохо — межличностные, но почти не развиты моральные и эмоциональные. Разные люди, разумеется, будут иметь различные психограммы.

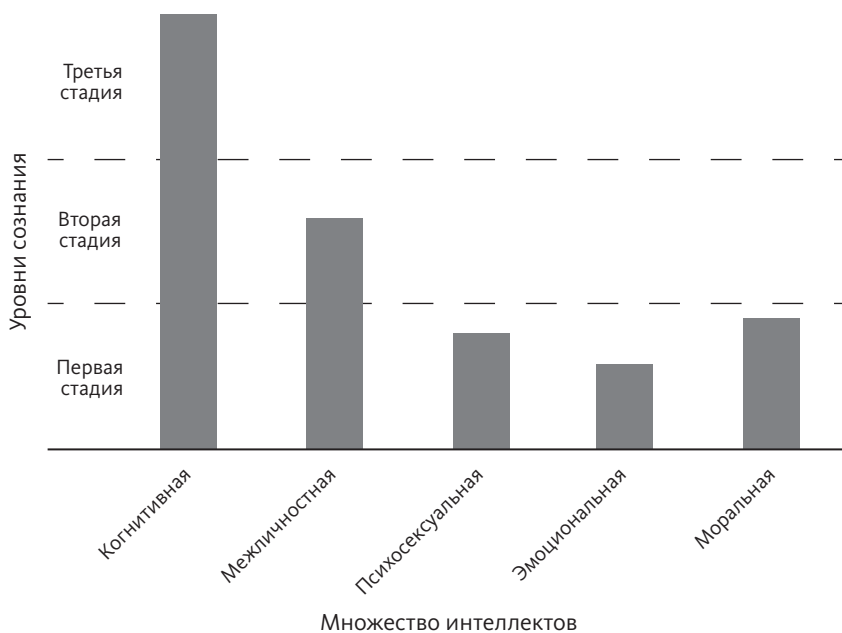


Рис. В.1. Психограмма

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 все большему совершенствованию вашего знания своих границ, чтобы вы могли увереннее расширять их, одинаково хорошо работая с преимуществами и недостатками — как собственными, так и других людей.

Психограмма также позволяет продемонстрировать, что все люди развиты неравномерно, и избежать ошибочной идеи: если мы замечательно преуспеваем в одной сфере, то так же преуспеем и в остальных. 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. Это значит, что вам следует культивировать ясное представление о состоянии ваших способностей: только имея как можно более целостный образ себя, вы сможете составлять эффективные планы своего развития. Для кого-то это может и в самом деле означать необходимость усиления конкретных способностей, слабый уровень которых становится причиной тех или иных проблем. Для кого-то — необходимость избавления от серьезных патологий в какой-либо линии (например, в психосексуальной). А для некоторых — необходимость простого осознания того, в чем заключаются их сильные и слабые стороны, чтобы учесть это на будущее. С помощью интегральной карты мы можем увереннее и эффективнее 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, достаточно их осознавать. Исправление дисбаланса линий — задача практики интегральной жизни (ПИЖ), которая как раз и предназначена для того, чтобы повышать уровни развития сознания с помощью интегрального подхода (подробнее мы обсудим эту дисциплину в главе 10).

Отметьте еще один крайне важный момент. В некоторых видах психологической и духовной практики вы можете с самого начала столкнуться с полным спектром **состояний** сознания и телесного опыта, включая пиковые переживания, медитативные состояния, шаманское видение, измененные состояния и т. п. Это возможно в силу того, 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 как пиковый опыт прямо сейчас. Но вы не сможете

получить пиковый опыт более высокой *стадии* (например, превратиться в профессионального пианиста), поскольку стадии разворачиваются последовательно и нужно время, чтобы это произошло. Они надстраиваются одна поверх другой вполне определенным 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, и 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 стадии развития, как правило, будут раскрываться намного быстрее и легче. Существуют многочисленные экспериментальные данные, подтверждающие этот факт: чем чаще вы будете входить в аутентичные высшие *состояния* сознания, например медитативные, тем *быстрее* станете расти и развиваться через любые *стадии* сознания. Практика высших состояний — своего рода смазка для спирали развития, облегчающая процесс разотождествления с более низкой стадией, чтобы могла появиться более высокая. Во время практики вы двигаетесь туда-сюда до тех пор, пока не сможете стабильно оставаться на высших уровнях сознания долгое время и они не станут вашей постоянной опорой; так временное состояние превращается в непреходящее достояние. Разновидности практик высших состояний, например медитация, становятся неотъемлемой частью любого интегрального подхода к трансформации.

В общем, нельзя перескочить через существующие *стадии*, но можно ускорить свое движение через них, используя какую-либо практику *состояний*, например медитацию; и эти трансформирующие практики — неотъемлемая и очень важная составляющая интегрального подхода.

КАКОЙ ТИП: МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?

Следующий компонент интегральной модели очень прост: каждый из предыдущих элементов может быть как мужественного, так и женственного типа*. Здесь мы исходим из двух основных предпосылок: одна основана

* Целесообразно учитывать, что в современных гендерных исследованиях «мужественность» и «женственность» («маскулинность» и «феминность») — термины для обозначения гендера, «психосоциокультурного пола», а «мужчина» (англ. *male*) и «женщина» (*female*), как правило, указывают на принадлежность к *биологическому* полу. *Прим. перев.*

на идее существования типов как таковых, другая — на факте существования мужских и женских типов.

Типы имеют отношение к тем вещам, которые могут присутствовать на любой стадии или в любом состоянии. Один из простых примеров такой типологии — Майерс — Бриггс (основные типы в которой: чувствующий, мыслящий, сенсорный и интуитивный). По сути, **вы можете соотноситься с любым из этих типов на любой стадии развития.** «Горизонтальные типологии» такого рода иногда очень полезны, 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»^{*} указывает, что и мужчины, и женщины в своем моральном развитии, как правило, проходят 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 стадии развития, которые используем мы, только применительно к моральному интеллекту.

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

^{*} Gilligan C. In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Harvard University Press, 2016.

Но не будем забегать вперед, а для начала отметим вклад работы Гиллиган в общее дело. Она полностью согласна с тем, что женщины, как и мужчины, проходят три или четыре основные иерархические стадии развития. Сама она правильно определяет их как иерархические, поскольку каждая из них подразумевает более *высокую* способность к заботе и сопереживанию. Но при этом Гиллиган заявляет, что женщины проходят эти стадии, используя другой тип логики — «в ином голосе». Иными словами, у мужчин и женщин «свое звучание».

Мужская логика, или мужской голос, как правило, основан на понятиях автономии, справедливости и прав, а женская логика, или голос, обычно базируется на понятиях взаимоотношений, заботы и ответственности. Мужчины склонны к деятельности, женщины — к общению. Мужчины следуют правилам, женщины — связям. Мужчины смотрят, женщины чувствуют. Мужчины стремятся к личной свободе, а 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 есть девочки, потому что два разных лада 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 чем не бывало: правило есть правило, а оно таково, что если ты пропускаешь три удара подряд, то выбываешь из игры. Гиллиган говорит, что, когда в компании оказывается девочка, она обычно начинает говорить: «Ой, ребята, ну дайте ему еще один шанс!» Она видит плачущего и хочет помочь, установить контакт, утешить. Это, однако, сводит мальчишек с ума, ведь для них игра становится посвящением в мир правил и мужской логики. По словам Гиллиган, мальчики скорее поступятся чувствами, чем нарушат правила, а девочки 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** (этноцентрическая), **универсальная забота** (мироцентрическая) и **интегрированная**. Но почему же Гиллиган (которую многие неправильно понимали в этом вопросе) называет эти стадии иерархическими? Потому что каждая из них подразумевает более высокую способность к заботе и сопереживанию (не все иерархии плохи, и Гиллиган прекрасно показывает почему).

Итак, интегрированная стадия, или стадия 4. Что это такое? Согласно Гиллиган, на четвертой, наивысшей, стадии морального развития мужской и женский голоса стремятся к интеграции друг с другом. Это, конечно, не означает, что человек на этой стадии теряет половую принадлежность и становится аморфным, андрогинным, бесполом существом. Напротив, мужское и женское начала могут стать в нем еще сильнее. Но это означает, что человек начинает устанавливать более глубокую связь с собственной мужественностью и женственностью, даже если продолжает чаще действовать, исходя из какого-то одного аспекта.

Вы когда-нибудь видели *кадуцей* (символ врачебной профессии)? Это жезл, обвитый двумя змеями, с крыльями на вершине (рис. В.2). Жезл олицетворяет позвоночный столб; места пересечения змей — отдельные *чакры*, расположенные вдоль позвоночника последовательно от низших к высшим; змеи символизируют солнечную и лунную (мужественную и женственную) энергии в *каждой из чакр*.



Рис. В.2. Кадуцей

Здесь мы подходим к очень важному моменту. Семь *чакр*, по сути более развернутая версия трех основных уровней, или стадий, представляют собой семь уровней сознания и энергии, доступных всем человеческим

существам. Первые три *чакры* — пища, секс и власть — приблизительно соответствуют стадии 1; четвертая и пятая — сердце и голос как инструменты взаимоотношений и общения — стадии 2; а шестая и седьмая — психическая и духовная — стадии 3. Здесь важно то, 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 может считаться в чем-то выше или лучше другого — это два равноценных типа на каждом из уровней сознания.

Это означает, что существует, например, две разновидности третьей *чакры* (эгоцентрической власти) — мужская и женская: мужчины стремятся к власти, проявляющейся через автономию («Делай, как я говорю, или проваливай!»), а женщины — к проявляющейся через общественное или социальное взаимодействие («Сделай это по-моему, иначе я перестану с тобой разговаривать»). То же справедливо и для остальных *чакр*: у каждой из них есть солнечный и лунный, или мужественный и женственный, аспекты. И все они равноценны, ни одним нельзя пренебречь.

Но заметьте, что в седьмой *чакре* обе змеи исчезают в своем основании или источнике. Мужская и женская энергии встречаются и объединяются на вершине — буквально 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 таков: применяя ИОС в жизни, вы сможете автоматически продиагностировать любую ситуацию — в себе, других, организации, культуре — и увидеть, насколько полноценно и целостно включены в нее оба типа — и мужественный, и женственный. Если вы считаете, что между мужчинами и женщинами нет фундаментальных различий, или ставите их под сомнение, это тоже неплохо и вы можете относиться к людям разных полов равнозначно, если хотите. Мы только подчеркнем: независимо от того, в каком свете вы рассматриваете мужское и женское, нелишне убедиться, что вы находитесь в глубоком контакте и с тем и с другим. Помимо различения мужского и женского типов существуют и другие «горизонтальные типологии», которые также важны и могут сослужить хорошую службу, став частью целостной

ИОС. Интегральный подход принимает любые подходящие типологии подобного рода. Типы так же важны, как и квадранты, уровни, линии и состояния.

БОЛЬНОЙ МАЛЬЧИК, БОЛЬНАЯ ДЕВОЧКА

Одно интересное замечание касается типов: существуют их здоровые и нездоровые варианты. Отметим, что кто-то «подвис» в нездоровом типе, значит не осудить его, а понять и более ясно и эффективно с ним взаимодействовать. Если всякая стадия развития имеет мужественное и женственное измерения, то каждое из них может быть как здоровым, так и нездоровым — мы иногда называем это «больной мальчик, больная девочка». Деление на здоровые и нездоровые типы — еще одна разновидность горизонтальной типологии, которая может быть весьма полезна. В нездоровом варианте тенденции того или иного типа либо невыражены, либо выражены чрезмерно. Например, если принцип мужественности в своем здоровом варианте стремится к автономии, силе, независимости и свободе, то в нездоровом, патологическом тяга к автономии превращается в отчужденность; 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, а стремится доминировать по причине боязни.

Если здоровый принцип женственности стремится к плавности, близким отношениям, заботе и состраданию, то нездоровый во всем этом тонет. Вместо того чтобы присутствовать в отношениях, женщина теряется в них. Вместо того чтобы в общении с другими оставаться собой, она забывается в них и подпадает под власть отношений, в которые вовлечена. Не связь, но слияние; не состояние потока, но паника; не объединение, но растворение. Нездоровый принцип женственности находит не полноту в связях, а хаос в слиянии. С помощью ИОС вы сможете определять здоровые и нездоровые мужественные и женственные типы, работая с собой и с другими. Так что основная идея этого раздела проста: польза типологий в том, что они способны помочь нам лучше понять себя и других. Какую бы типологию мы ни взяли, каждый из описываемых в ней типов всегда имеет как здоровый, так и нездоровый варианты. Выявить

у человека нездоровый тип — вовсе не способ упрекнуть его, а попытка лучше его понять, чтобы выстроить свое общение с ним наиболее эффективно.

ТРИ В ОДНОМ

Вернемся к состояниям сознания, чтобы закрыть эту тему, прежде чем перейдем 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 его. Традиции дают нам простой пример. Поскольку каждый из нас имеет доступ к трем основным состояниям сознания — бодрствованию, сновидению и бесформенному сну, традиции мудрости утверждают, что каждый из нас также имеет **три тела**, которые часто называются **грубым, тонким и причинным**.

«У меня три тела?! Да вы шутите! Мне и одного-то многовато!» Учтите следующее. В традициях мудрости «телом» называется модальность опыта или энергетического чувства. У нас есть нечистый, или грубый, опыт, тонкий, или очищенный, и сверхтонкий, или причинный. 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. Отметим, что прямо сейчас вы находитесь в *бодрствующем состоянии* сознания, а значит, свидетельствуете проявления своего **грубого тела** — физического, материального, сенсомоторного. Но когда вы спите, вы не можете свидетельствовать свое грубое тело: все выглядит так, как если бы оно просто исчезло. Вы в процессе свидетельствования своего сновидческого состояния сознания, и у вас нет грубого тела, состоящего из плотной материи, но зато есть **тонкое**, сотканное из света, энергий, эмоций, подвижных и текучих образов. В состоянии сновидения душа и ум освобождаются и могут творить все, что им заблагорассудится: воображать бесчисленные миры, не имеющие

отношения к грубой чувственной реальности, переноситься, зачастую как по волшебству, за тридевять земель, входить в контакт с душами других, погружаться в стремительные водопады лучезарных образов, мерцающих и пульсирующих в такт с сокровенными желаниями сердца. Какое же у вас тело в сновидении? **Тонкое** — из чувств, образов и даже света. Поэтому вы и переживаете все это во сне. И сны — это не просто иллюзия. Когда кто-то вроде Мартина Лютера Кинга говорит: «Мне было видение» — это хороший пример проникновения в огромный потенциал визионерского сновидения, в котором тонкие душа и ум становятся настолько свободными, что возвышаются до своих самых величайших возможностей.

По мере того как вы переходите из *состояния сновидения* с тонким телом в *состояние глубокого сна*, иначе — состояние бесформенности, уходят даже самые тонкие мысли и образы и остается только безграничная пустота — лишенное форм пространство за пределами отдельного «я», эго или самости. Великие традиции мудрости утверждают, что в этом состоянии, которое на первый взгляд может показаться лишенным всякого содержания небытием, мы на самом деле погружаемся в переживание Великой пустоты, или Основы Бытия, — пространства сознания практически без каких бы то ни было границ и пределов. Этому почти бесконечному пространству соответствует свое почти безграничное тело или энергия — **причинное тело**, представляющее собой тончайшее переживание бытия из возможных, великая бесформенность, источник всякой творческой потенциальности.

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

Идея в следующем: когда бы ни использовалась ИОС, она напоминает нам, что мы должны учитывать реальности бодрствующего состояния, сны, видения и инновационные идеи тонкого состояния, как и наше открытое бесформенное основание всей потенциальности, источника огромной творческой силы. Важный момент интегрального подхода заключается в том, что мы стремимся соприкоснуться с максимальным количеством потенциальных возможностей, чтобы не упустить какие-нибудь перспективы роста и трансформации.