

Ричард Х. Пфайффер

Дыхание в унисон

AQAL-руководство по построению значимых взаимоотношений

В данной статье исследуется интегральный подход к выстраиванию значимых взаимоотношений. Глубокие отношения дают надёжное основание как для горизонтальной трансляции, так и для вертикального трансформационного развития. Процесс эволюции объясняется на примере метафоры человека, взбирающегося по лестнице; самой лестницы; вида, открывающегося с определенного уровня (перспективы). Автор разделяет понятие тени на два аспекта: «темный» и «светлый», и показывает, как партнёры зачастую взаимно притягиваются друг к другу этими аспектами своих теней в рамках значимых отношений. Рассмотрены концепции квадрантов, состояний, линий, типов и фаз индивидуального развития применительно к пониманию человеческих взаимоотношений в интегральном ключе. В качестве инструментов для оценки значимых взаимоотношений предложены психограф уровней и линий индивидуального развития и диаграмма взаимного дискурса. Автор рассматривает вопрос, каким образом развитие данного подхода может быть полезно как для самого процесса построения значимых отношений, так и психотерапевтов.

«В самой основе сознания мужчин и женщин лежит предельная Целостность. Но – и в этом камень преткновения – в огромном большинстве люди не отдают себе в этом сознательного отчета. Таким образом, предельная целостность для большинства душ – это Другой... психологический Другой. Она вечно присутствует, но незамечаема; она данность, но данность, редко когда осознаваемая; она Природа всех человеческих существ, но Природа, издревле и поднесь слящая в глубинах души.»

– Кен Уилбер.¹

Обзор

Значимые отношения (ЗО) – это человеческая социальная структура, состоящая из двух индивидуумов, согласных вступить друг с другом в длительную по времени связь для реализации некоторых взаимных потребностей. Эти отношения представляют собой сосредоточие величайшей радости и глубочайшей боли. Любовь начинается в уме, перемешанная с мечтами и фантазиями: надежда быть понятым, признанным и полностью принятым; надежда на пребывание в безопасности и дарение безопасности другому; надежда на сильную страсть; надежда на длительную и трансформирующую связь.² Но надежды наталкиваются на жизненные реалии. Так как потребности обоих партнеров

¹ Wilber, *The collected works of Ken Wilber* (Vol. 2), 1999a.

² Pfeiffer, *Creating real relationships: Overcoming the power of difference and shame*, 1999, стр. 1.

естественно разнятся, часто возникают фрустрация, раздражение, гнев. Отрицательные и несправедливые оценки разрушают бывшее приятие; чувство одиночества просачивается во всё более отдаляющиеся жизни.

Главное достоинство интегрального подхода – это способность рассматривать сложные феномены, избегая ловушек онтологического редукционизма. Поскольку внутренняя сторона не может существовать без наружной, а единственное число – без множественного, рассмотрение ЗО в рамках модели AQAL предоставляет новые возможности для анализа многих сложных аспектов взаимоотношений. С подобным осмыслением у нас появляется возможность превзойти и интегрировать различные частичные перспективы на ЗО.

Интегральный подход к ЗО представляет собой попытку учесть все возможные фундаментальные факторы. Имея это в виду, целью данной статьи является начальный набросок для дальнейших дискуссий и дальнейшего развития AQAL-подхода к взаимоотношениям. Будут рассмотрены: восходящие, или две системы личностей; лестница, или высота; вид (перспектива); тени; полярность ЗО; квадранты; состояния; линии; типы; циклы; фазы; методы оценки ЗО. Эти элементы иллюстрируются на примере воображаемого случая: я покажу свой взгляд на проблемы интегрального подхода к ЗО, используя нижеописанный сценарий.

Пример значимых отношений (ЗО)

Уильям и Барбара часто спорили на протяжении первых пяти лет их брака. По настоянию Барбары они прошли терапию для пар. Они оба придерживались мнения, что *истина* о них может быть найдена. Так же они верили в постконвенциональное утверждение о том, что суждение о верном или неверном идет изнутри и управляется само-превосходящими (self-transcending) принципами, из чего можно было судить об их оранжевом уровне развития. (См. раздел «Вид» ниже.) Уильям, похоже, подавлял Барбару своим гневом и сарказмом. Он высок и строен, с короткой бородой и глубоким взглядом карих глаз. Он был профессором истории на протяжении 9 лет, после чего решил сменить поле деятельности и занялся искусством и стал бизнесменом. Он организовывал выставки, на которых продавал свои работы и работы других художников, а так же антиквариат и различные коллекционные предметы. Барбара тоже была высока и стройна, со светлыми волосам и голубыми глазами. Она успешно работала дизайнером интерьеров. Не будучи удовлетворенной своей жизнью, Барбара интересовалась саморазвитием и развитием отношений. В последнее время оба они заинтересовались духовностью и начали практиковать некие начальные формы медитации. Так же они заинтересовались исследованием своего теневого материала (см. раздел «Тень» ниже).

Уильям признавал за собой страх эмоциональной близости и некоторую жесткость мышления. У него была целая история враждебности по отношению к жене и вообще к кому бы то ни было, с кем он вступал в ЗО. Он становился контролирующим, словесно агрессивным и эмоционально отдалялся от партнера. Он превращался из заботливого любовника в «контролирующего маньяка», критикующего все, что бы партнер ни делал. В данный момент главным объектом критики была Барбара. Уильям признался во время



индивидуальной сессии, что он встречался со своими студентками в свою бытность профессором, и что именно так начались их с Барбарой отношения. К тому моменту он уже прожил вместе с одной студенткой 2,5 года, переехав с ней вместе из Сиэтла в Нью-Йорк. Однажды, придя домой, он нашел записку от неё. Она просто напросто навсегда покинула его, забрав все свои вещи. Единственным объяснением послужило то, что она с самого начала не хотела переезжать в Нью-Йорк. Уильям был задет и зол, и нашел утешение, с головой уйдя в свою новую профессорскую должность. Вскоре он стал чрезмерно дружен с одной студенткой, замужней, матерью двух дочерей-подростков. Получая высшее образование далеко за 30, Барбара хотела стать «интеллектуалкой». Её тогдашний муж, приземленный продавец компьютеров, ненавидел чтение, предпочитая просмотр футбола или тенниса по ТВ участию в какой-либо интеллектуальной дискуссии. Разочарованная в своем браке, Барбара отдалилась от мужа, забываясь от проблем в беседах с другом-профессором, Уильямом, на груди которого можно было выплакаться. Постепенно их отношения углублялись и, в конце концов, Барбара развелась со своим мужем, чтобы выйти замуж за Уильяма.

Будучи понимающим и поддерживающим в дружбе, Уильям неожиданно начал возводить эмоциональные стены. Барбара описала эту перемену так: «Уильям стал незнакомцем с мрачными настроениями и весьма неприятным характером, у него появились секреты и личные недоступные области жизни». Продав свой дом, Барбара переехала к Уильяму. Согласно их брачному договору, у неё не было прав на его дом и прочую собственность. Уильям напоминал ей, что за его дом полностью выплачено, и Барбара должна спрашивать разрешение на изменение интерьеров и перемещение своих вещей. Это в особенности расстраивало Барбару – дизайнера интерьеров! Единственными помещениями, которые она смогла хоть как-то декорировать на свой вкус, были кухня и её часть спальни. Гостиная и прочие места, включая ванную комнату, были вне пределов её досягаемости. Это был *его* дом, и Барбара чувствовала себя там гостем. Старшая дочь Барбары училась в колледже и жила отдельно, а младшая, Сьюзан, не желая подчиниться его правилам, часто ожесточенно спорила с Уильямом. Однажды он дошёл до того, что не впустил её в дом. После чего с помощью Барбары Сьюзан переехала к своему отцу в соседнем районе города.

Когда Уильяма попросили рассказать что-нибудь о своем детстве, он сразу вспомнил о том, как его однажды покусала собака. Он был удивлён как бы деловым подходом своих родителей к этому происшествию; обижен их неэмоциональной реакцией. Несколько лет спустя он случайно услышал, как его младший брат говорил кому-то, что их мать была тогда на самом очень сильно напугана, увидев Уильяма в крови, так что ей пришлось убежать в ванную комнату плакать; отец же его накричал на жену: «Прекрати истерику!» Уильям был рад узнать об этом: это означало, что матери он был небезразличен. Подростком Уильям пытался протестовать против семейного обычая ужинать молча, потому что ему хотелось за едой обсуждать что-нибудь интересное. Проявляя настойчивость, он дождался «получения ремня» от отца, «поставившего его таким образом на место».

Когда Барбару попросили рассказать о том, как росла она, она не смогла вспомнить, чтобы её мать ее хоть когда-нибудь хвалила. Будучи старшей из 4 детей, Барбара часто им всем часто болеющую маму. И хотя Барбара очень много чего делала по дому,



готовила и убирала, мама считала, что та недостаточно хороша ни в заботе о других детях, ни в учёбе в школе. Отец Барбары в целом больше её поддерживал, но в то же время был эмоционально недоступен. Барбара вспомнила случай, когда перед студенческим балом провела несколько часов перед зеркалом. Она надела белое строгое платье. Мать сказала ей: «Барбара, ты выглядишь слишком бледно и нездорово. Уверена, твои товарищи будут выглядеть гораздо жизнерадостнее». Барбара была повержена. Столь же критично и укоряюще мать вела себя почти во всех ситуациях.

Барбара с Уильямом повторяли унаследованные из родительских семей роли в своих ЗО. Уильям был склонен проявлять заботу о женщине в контролирующем стиле (как его отец), а Барбара была зависима и нуждалась в одобрении. В качестве устраивающего обоих взаимобмена эти отношения работали, но отсутствие эмоциональной близости было очевидно. Свои финансы они вели отдельно, вместе оплачивая только покупку продуктов. Часто ужиная в ресторанах (обычно по выбору Уильяма), они платили каждый за себя.

Во время индивидуальной сессии Барбара все время повторяла, что Уильям изменился после их свадьбы: «Уильям был заботливым, любящим, тем, кому я могла довериться, с кем могла разделить все свои проблемы и тайны, а сейчас мы просто два незнакомца, живущих в одном доме».

Уильям тепло относился к людям, пока они не становились для него значимыми, после чего он начинал прятаться за своей профессиональной ипостасью. Он объяснял это тем, что над его страхом, слезами и стыдом смеялись в детстве, и он привык держать свои чувства под контролем и стремиться к контролю в ЗО. Даже простое выражение позитивных, заботливых чувств делало его слишком уязвимым, угрожало его чувству безопасности. Барбара со своей стороны вносила в ЗО ощущение поражения и неполноценности, унаследованные из её прошлого в семье родителей.

Осмысление понятия «значимые отношения»

Гибкая, смещающаяся и контекстуальная природа взаимоотношений индивидуума требует прояснения динамических и многослойных аспектов ЗО. Множественные и доселе разрозненные истины психологии, культурных исследований, теологии, социологии, нейробиологии и других наук мы можем свести воедино в рамках модели AQAL. Интегральный методологический плюрализм (ИМП) вводит интегрирующее измерение, не имеющее конкурентов среди других подходов в деле понимания ЗО.³

Рассмотрение взаимодействий в ЗО приводит нас непосредственно к концепции межсубъективности – к теме, которую Кен Уилбер обсуждает в нескольких своих книгах.⁴ ЗО в некотором смысле – это смещение опыта с личного на межличностное, от индивидуального к социальному. Давайте рассмотрим один из Двадцати принципов Уилбера применительно к ЗО. К примеру, Принцип №2 постулирует, что индивидуум

³ Rentschler, “AQAL glossary,” 2006

⁴ Wilber, *The collected works of Ken Wilber* (Vol. 4), 1999b



обладает четырьмя стремлениями. На какой-либо стадии (уровне) в аспекте горизонтальной *трансляции* у индивида есть стремление к действию (*agency*) и самосохранению, и взаимодействию (самоадаптации). В аспекте вертикальной *трансформации* стремлениями индивида являются Эрос (самопревосхождение) и Агапе (само-сущность) (*self-immanence*).⁵

Обсуждение: Уильям и Барбара развиваются в рамках ЗО и индивидуально, и межсубъективно как пара. Уильям изначально встроен в свое автономное Я в качестве субъекта. Барбара изначально встроена в свое межличностное Я, также переживаемое ею как субъект. Вертикальное развитие Уильяма стремится в сторону общности, тогда как вертикальное развитие Барбары – к автономии. То, как Уильям и Барбара соотносятся с конфликтом между Эросом (выход за пределы) и Агапе (принятие в себя и сохранение) окажет сильное влияние на их вертикальное развитие.

Лестница, восходящий, вид

Интегральная психотерапия предлагает полезную метафору для понимания эволюционного развития человеческого опыта и сознания. «Лестница» представляет «высоты» развития (стадии, уровни или волны), которые каждый человек должен последовательно покорять. Каждый без исключения стартует с самого начала, и ни одной ступеньки перескочить нельзя. «Восходящие» представляют каждого человека (или систему личности), взбирающегося на лестницу. «Вид» представляет восприятие каждым восходящим своего опыта и мира со своей «высоты».⁶ Как мы увидим, ступеньки считаются принятым фактом, в то время как вид с этих ступенек не учитывается. Давайте теперь взглянем на то, каким образом интегральная психотерапия может внести значительный вклад в понимание ЗО.

Восходящий

Любые ЗО по определению требуют двух индивидуальных партнеров или Восходящих. Эти Восходящие являются индивидуальными системами личности. Каждая система личности определяется как суммой своего внутреннего опыта, так и структурой собственной личности. Она обладает аффективными (чувства) и когнитивными (мысли) элементами, так же как и элементами сознательными (осознаваемыми) и бессознательными (неосознаваемыми). Системы личности стремятся развиваться ко всё нарастающим уровням сложности, целостности и зрелости, но им необходима в этом поддержка. При наличии травмы или неадекватном удовлетворении базовых потребностей рост и развитие системы личности могут задерживаться.

⁵ Интегральный подход рассматривает как конфликт между автономностью и общностью, так и конфликт между Эросом и Агапе. К примеру: что могут значить стремление партнеров к выходу за пределы или же стремление к сохранению статуса-кво? Часто это может быть определенная стадия развития, которое идет от импульсивной стадии, через самосохраняющую, конформистскую, сознательную, индивидуалистическую, автономную к интегральной и дальше.

⁶ См. Cook-Greuter, “Ego development theory and stage descriptions,” 2005



Система личности – это наша «граница», или то, с чем мы себя идентифицируем по контрасту с остальным миром. Это организующий принцип, обеспечивающий обмен веществ содержимого всех аспектов мира. Тремя главными аспектами системы личности являются: актуальное Я (ранее: непосредственное Я; субъект); ложное или точное Я (ранее: периферическое Я; субъект, становящийся объектом); реальное Я (ранее: предшествующее Я; Свидетель всех субъектов, объектов и процессов).⁷

В дополнение к трём аспектам системы личности в особенности полезно рассмотреть «стремление к автономии» через уровни «дифференциации Я» партнеров по ЗО. Индивидуумы на низких уровнях дифференциации сильно зависимы от одобрения и принятия окружающими и либо быстро адаптируют то, что они, к примеру, думают и делают, в надежде угодить значимых других, либо требуют от них, чтобы они соответствовали тем или иным требованиям. Школьный хулиган зависит от одобрения не меньше конформиста, только первый заставляет других соглашаться с собой, а не соглашается с ними сам. Индивидуумы на более высоких уровнях дифференциации Я начинают отдавать себе реалистичный отчет в их зависимости от окружающих, оставаясь таким образом спокойными и с ясным сознанием даже в гуще конфликтов, критики и неприятия, в попытке различить разумное и обоснованное мышление и заряды эмоций. Преодолев более низкие уровни развития и включив их в себя, они могут и поддерживать точку зрения партнера, и отклонить её – без ненужного противопоставления ей. В этом состоит способность сохранять объективность.

Обсуждение: у Уильяма и Барбары имеется по отдельной системе личности. У обоих есть непосредственное Я (субъективное Я) и оба переживают своё Я отдельным от Мы в рамках ЗО. Это та часть Я, которая обычно изображается «восходящим». Так же у обоих партнеров есть периферическое Я, где субъект становится объектом. И у них есть предшествующее Я – предвечный пустотный Свидетель всего их опыта. Можно сказать так же, что оба партнера неосознанно прорабатывают свои само-дифференциации. К примеру, «контролирующее» поведение Уильяма является результатом его субъективного чувства «зависимости» от Барбары (которое он еще не трансцендировал).

Лестница

Понятие «лестница» символизирует устойчивые структуры, которые система личности реинтегрирует в процессе трансценденции. Структуры в свою очередь представляют собой перспективы, которых мы придерживаемся, но чью исключительную для нас природу мы отрицаем. Таким образом, лестница представляет собой структуру развития, по которой поднимается восходящий (-ие). Восходящий (-ие) поднимается на одну ступеньку лестницы за раз, превосходя и включая в себя предыдущие ступеньки. В контексте ЗО я бы предложил видение лестницы в качестве двойной винтовой лестницы, чья изгибающаяся, свитая, местами пересекающаяся конструкция работает как плавильный котёл для достижения роста.

⁷ Wilber, “Conference call series,” 2007



Обсуждение: Барбара и Уильям оба являются восходящими в рамках структуры двойной винтовой лестницы, будучи ответственными каждый за своё развитие, претерпевая воздействие межсубъективности их ЗО. Эта структура не предполагает обязательного нахождения Барбары и Уильяма на одной высоте, хотя это имеет значение для динамики их развития.

Вид

Как и большинство перспектив в жизни, понятие «перспектива» в модели AQAL – это временная структура, изменяемый моральный взгляд, к примеру. Во взгляде восходящих, стоящих на импульсивной ступеньке (на пурпурной стадии) большая часть их жизни управляется импульсами. Они утверждают своё чувство Я путём противопоставления, даже понимая, что их партнеры являются источником удовлетворения их же нужд. «От хороших людей я что-то получаю, от плохих – нет». Их дуалистичная простота характеризуется мышлением «всё или ничего!». Импульсивные личности часто бывают беспокойны, запутаны, переполнены впечатлениями. ЗО отношения на этой стадии вращаются в основном вокруг удовлетворения базовых жизненных потребностей.

Восходящий, находящийся на ступеньке, соответствующей самозащищающейся стадии (Красной) демонстрирует эгоцентрический взгляд, где наиболее важными становятся удовлетворение собственных потребностей, контроль и доминирование. Для мужчин обычно важно удовлетворение потребностей, тогда как женщинам свойственен поиск безопасности и статуса. ЗО на этом уровне могут быть весьма затруднены, так как хотя партнеры и сильно зависят друг от друга, они часто отрицают это. Эта зависимость может породить противоположную тенденцию отталкивания и стыда.

Взгляд восходящего с конформистской (янтарной) стадии обычно сфокусирован на сильной потребности в принятии и одобрении. На стадии ЗО главной их целью часто является продолжение рода, но так же проявляются и элементы долга и принятия, и впервые обретает значимость взаимный резонанс. Конформисты ищут партнёров с общими вкусами, атрибутами, убеждениями, ожиданиями, взглядами, предопределенными их социальной группой (семьей, церковью и т.п.), что приводит к конфликтам, когда один из партнеров эволюционирует к более сложной стадии развития.

Взгляд восходящего с сознательной стадии развития (оранжевой) обращён на поиск того, что ощущается как «правильное» для него. ЗО на этой стадии основаны на самовыражении и составлении союзов. Из искренней заинтересованности в выяснении того, что представляют из себя окружающие и сопутствующей этому потребности в разделении своего опыта с ними, вырастает эмпатия. ЗО на этой стадии получают потенциал к тому, чтобы стать более сильными и значимыми.

На индивидуалистической (зелёной) стадии взгляд восходящего концентрируется на эмоциональности, на равноправии и на эгалитаризме. Восходящие здесь более полно сознают свою эмоциональную жизнь и хотят получать удовлетворение своих эмоциональных потребностей в ЗО. Партнеры на этой стадии хотят иметь возможность выражать свои чувства и испытывать эмоциональную связь со своим партнером. ЗО могут стать самым важным элементом жизни на этой стадии.



Когда восходящие достигают автономной (сине-зелёной) стадии, их взгляд расширяется до больших временных рамок и падает на более широкие социальные сети. Они могут когнитивно постигать множественные взаимосвязанные процессы, в том числе и ЗО. Они могут замечать различные конфликтующие аспекты или полярности в себе самих, действующие в различное время и в разных контекстах, способны принимать и интегрировать ранее подавленные части личности. Они способны взять на себя большую ответственность за взаимный резонанс в ЗО. Они сознательно и активно создают смысл для себя и для своих партнёров путем самоактуализации и самоопределения в рамках постоянно смещающихся контекстов. Иногда они могут проявлять нетерпение по отношению к «замедленному росту» или «нежеланию развиваться» своих партнёров.

По достижению стадии осознания конструкта (бирюзовой), эго становится прозрачным для себя самого. Это оказывает сильное влияние на ЗО, партнёры начинают понимать, что постоянное вынесение оценки об истинности и ложности создаёт напряжение в ЗО. Партнёры на Стадии осознания конструкта прозревают насквозь через фильтры символических конструкций и карт реальности и отдают себе отчёт в том, что коммуникация работает на поддержку верховенства эго, понимая в то же время ту жизненно важную роль, которую оно играет в их ЗО.

Интуитивная (индиго) и трансперсональная (фиолетовая) стадии представляют собой совершенно новый взгляд на человеческое существование. Это взгляд с Космической перспективы, где индивидуумы ощущают себя и других частью неразделимой человеческой сущности. В настоящее время почти не существует ЗО на этих крайне высоких уровнях. Но *существуют* все же идентификации состояний-стадий в рамках ЗО, служащие как бы окном в более глубокие измерения ЗО. К примеру, если один партнёр, находящийся на Зеленой стадии, идентифицируется с тонким телом, а другой, находящийся на Оранжевой, -- с каузальным, то динамика их ЗО будет куда как более комплексной, нежели в обычных земных (mundane) ЗО. Индиго и фиолетовая высоты кореллируются, соответственно, с просветленным и с интуитивным разумами. Существует крайне мало свидетельств помимо *само-осознающей* самоидентификации Кук-Грэйтер, что эти высоты достигнуты к данному моменту в какой-либо устойчивой форме.

Таким образом теперь мы можем видеть, как могут действовать в ЗО сложные идентификации состояний-стадий. Субъект и объект интегрированы на большей глубине и с большей сложностью: чувства принадлежности и чувство отдельности ощущаются без чрезмерного напряжения как изменяющиеся восприятия множества потенциалов бытия. Партнёры уважают сущности друг друга, не испытывая нужды в изменении друг друга, чтобы другой стал «таким же как я». Партнёры принимают себя и друг друга «как есть», в неконтролирующем стиле. Они выражают принимающее, неконтролирующее присутствие; более эмпатическую, ненавязчивую способность к взаимодействию. С другой стороны, они часто действуют как катализаторы формирования жизни друг друга. Они способны к сильным, «не-нуждающимся» ЗО безотносительно уровня развития, возраста, пола и прочих идентификаций партнёра. Партнёры на этой стадии обладают



встроенным чувством уникальной идентичности в качестве участников эволюции Космоса и больше не видят ЗО чем-то он него отдельным.⁸

Обсуждение: у Барбары «центр тяжести» оценочно лежит между конформистской и сознательной стадиями (янтарный-на-выходе смещающийся к оранжевому). Она желает более удовлетворительной жизни и понимает, что ей следует принять на себя ответственность за создание такой жизни, хотя и продолжает временами винить мужа в отсутствии удовлетворения. Она жаждет стать более интеллектуальной и её изначально привлекает интеллект Уильяма. «Центр тяжести» Уильяма оценочно находится на оранжевой стадии, с отчасти неинтегрированной самозащитной (красной), что имеет тенденцию проявляться в рамках ЗО. Я продолжу дальнейшее обсуждение развития этой пары ниже.

Тень

Тень состоит из негативных и позитивных аспектов нас самих, которые мы не принимаем за части своего существа – из частей нашего периферийного Я, с которыми мы перестали идентифицироваться. Эти части проявляются таким образом в сознании как «не Я» («Я не злюсь, а вот мой муж так уж точно!» или «Я так восхищаюсь им, он – самый потрясающий человек на всем свете!»)

Интегральный психотерапевт Уиллоу Пирсон (Willow Pearson) считает полезным рассмотреть, как тень (бессознательное) изживает себя на пути нашего восхождения по лестнице развития и трансформации нашей системы личности.⁹ Мы ежеминутно связаны своими ограниченными перспективами нашего Я и нашего опыта. Но так же временами мы видим проблески более широкой перспективы. Как бы ни была благотворна такая большая перспектива, её сложно поддерживать без адекватных структур сознания. Отсюда многое из нашего опыта подавляется и становится тенью. «Тень – это скрытое периферийное Я. Оно отделяется и проецируется на третьих лиц.»¹⁰

Эта тень обладает двумя базовыми и взаимосвязанными ипостасями, которые мы здесь рассмотрим. Первая ипостась – это «подавленное погружённое бессознательное» или «тёмная тень». Сюда входит наша память или чувства, связанные с прошлым опытом (-ами), отколовшимися по причине угрозы нашему ощущению Я. Контакт с мыслями и чувствами, связанными с этим опытом, вызывает серьёзное потрясение и диссонанс в личности. Общим способом попыток защиты от неприятных чувств является подавление их, сокрытие от нашего «сознательного Я». Таким образом, они становятся недоступным более для нашего осознания.

⁸ См. Norbu, *A cascading waterfall of nectar*, 2006

⁹ Pearson, личное общение, 25 октября 2006

¹⁰ Wilber, личное общение, 10 сентября 2006



Вторая ипостась тени соотносится с «направлением вверх», с эмергентностью и заключается в «подавленном эмергентном бессознательном», «светлой тени». Динамику этой «светлой тени» можно увидеть в нашем стремлении спроецировать наши «светлые» стороны на других, помещая их на пьедестал (идеализация). Светлая тень также может указывать на наши собственные потенциалы, структуры сознания для которых ещё только предстоит развить.

Зачастую партнёры в рамках ЗО очень сильно притягиваются к тёмным/светлым теням друг друга. В начале, когда партнеров ещё только влечёт друг к другу, они могут проецировать друг на друга светлые теньевые материалы Эроса или «стремятся вовне к тому, что ещё должно быть найдено внутри них самих». Один из них или оба могут представлять светлую тень другого. Так же возможно и доминирование тёмной тени, хотя это и не часто случается на фазе раннего взаимного притяжения партнёров. Подобное притяжение теней обычно случается в самом начале ЗО, когда преобладают фантазии и, в случае светлой тени, всё кажется прекрасным. Часто можно услышать, как кто-то называет своего партнёра: «моя лучшая половина». С течением времени, по мере замещения фантазий более реалистичным взглядом, партнёры начинают всё меньше проецировать светлые тени, что открывает возможности для проекций в качестве замены теней тёмных. Иными словами, тёмная тень заполняет пустоту, оставленную в результате растворения светлой тени, для поддержки связующего партнеров эмоционального заряда. Может случиться, что один из партнеров начнет проецировать тёмную тень сильнее другого. По мере того, как партнеры поляризуются, и проекции светлых теней ослабевают, в ЗО наступает время интенсивной борьбы, и партнёрам становится всё труднее оставаться вместе. Главной проблемой является то, что светлые и тёмные тени всегда неотъемлемо действуют в ЗО, тогда как мы сознаём их лишь отчасти, если вообще сознаём.

Пожалуй, наиболее надежные пути к обнаружению теневого материала и сопутствующих защитных механизмов можно обнаружить в контексте ЗО. Возможно, верно также, что именно ЗО бросают величайший вызов в овладении собственной тенью, обещая в результате победы наибольшую награду. В потенциале в ЗО могут разворачиваться как критика, процессы разрушения и деградации, так и рост, исцеление и углубление связи.

Обсуждение: изначально Уильяма привлекала творческий потенциал Барбары и её уязвимость. Барбару привлекали в Уильяме его интеллектуальные достижения и его уверенность в себе. Он подавил собственные творческие способности и уязвимость и спроецировал свой потенциал в качестве светлой тени на партнершу. Она, хотя и не потеряла из виду собственное стремление к интеллектуальности, тем не менее подавила в себе этот потенциал, также спроецировав его в качестве светлой тени на Уильяма. Поначалу Уильям внимательно прислушивался к Барбаре, и их взаимное влечение росло, дополняясь фантазиями. По мере же того, как Уильям начал ощущать углубление эмоциональной связи, всё с большей силой начали проявляться его усиливающиеся страхи и тёмный теньевой материал. Уильям боялся, что «другие», становясь близкими для него, «начнут контролировать» его жизнь, не отдавая, таким образом, отчет в своей собственной склонности к контролю. Барбара переживала контролирующее поведение Уильяма, развившееся из-за его страхов, как критичность и отдаление, начиная чувствовать себя «недостаточно хорошей». Она поняла, что это чувство является



повторением её детских ощущений, когда мать была настроена критично по отношению к ней, а отец дистанцировался от происходящего, и что и она тоже может быть критичной и эмоционально недоступной, вскрыв тем самым ускользающую динамику светлой и тёмной сторон тени.

Полярность в значимых отношениях

Пары в ЗО регулярно оказываются «застрявшими» в дополняющих взаимоотношениях, характерных тем, что тёмный теневой материал одного партнера вызывает к жизни его диаметрально противоположность во втором партнере. Если один партнёр спроецировал на другого лень, то тот становится активным; если один партнёр – «жертва», то другой становится «преследователем». Полярности разделяются между партнёрами, и чем сильнее один из них ударяется в свою крайность, тем жестче второй привязывается к другой, дополняющей ее крайности.¹¹ Партнеры часто становятся пленниками этой насильственной проективной силы тёмных теней друг друга, где каждый безнадежно детерминирован другим.

Бенджамин (Benjamin) предложил метафору детских качелей, удобную для демонстрации моей мысли о динамике темной тени.¹² Представьте себе ЗО в виде качелей, где партнёр «1» находится на поднявшейся вверх стороне качелей, а партнер «2» – на опустившейся вниз. Находясь на качелях, всё, из чего они могут выбирать – это либо двигаться друг к другу, либо к назад, от центра, но и то и другое одновременно, так, чтобы общий центр тяжести приходился на опору посередине. И пока они остаются на этих качелях, вариантов действия у них мало. Они могут оставаться на своих сторонах качелей или могут поменяться сторонами. Они могут сдвинуться оба к центру, что, в общем, упрощает ситуацию, но жесткая дуалистичность остаётся и в этом случае. Они не могут быть одновременно оба наверху или внизу, и остаются зафиксированными в жёсткой взаимодополняющей модели отношений. Оба отражают противоположность друг друга, представляют обратные стороны друг друга, свои противоположные перспективы. Эта структура демонстрирует опыт взаимного проецирования тёмной тени.

Когда партнеры «1» и «2» застревают в этой комплементарности, каждый субъективно испытывает чувство «это ты делаешь это со мной; ты насильно ставишь меня в эту позицию». В то же время часто наблюдается связь через взаимное притяжение светлых теней, с её собственной поляризацией. Альтернативой всем этим дуалистичным структурам может стать добавление позаимствованной из психоанализа концепции

¹¹ Время от времени роли могут меняться на противоположные, что не приводит к реальным изменениям самой дуалистической структуры этой дополнительности. Партнер с садистскими наклонностями может периодически проявлять мазохистские наклонности, а «мазохист» в то же время проявит садистские черты, но хотя их роли и меняются на противоположные, дуалистическая структура садист—мазохист остаётся в силе. См. Benjamin, “Afterword,” 1999, стр. 203

¹² Benjamin, “Beyond doer and one to: An intersubjective view of thirdness,” 2004



«третьей позиции» («3»)¹³ ЗО должны найти способ выбраться из поляризации позиций «1»-«2», приоткрывая пространство для более гибкого взаимного резонанса. Существует третья психологическая возможность, создающая пространство перехода, открытое пространство, в котором можно вздохнуть свободно, умиротворённое пространство игры, поддерживающее спонтанное отношение друг к другу, где можно разглядеть динамику тени.¹⁴ Я также придаю концепции «третьей позиции» значение «самоосознание предшествующего Я», изнутри которого поляризацию можно трансцендировать. ЗО предоставляют партнёрам широкие возможности для развития осознания «третьего» и потенциал для разряжения поляризации.

Обсуждение: Барбара с Уильямом оба ощущают себя по большей части безнадежно детерминированными друг другом. Они кажутся неспособными выбраться из поляризации диалектического дуализма их ЗО. Они инстинктивно искали способ, объективное пространство, в котором можно было бы взаимно развивать динамику «от третьего лица», например, медитативные практики. По мере того, как медитативные практики входили в их жизнь, Уильям начал сообщать об уменьшении своих страхов. Барбара стала отмечать, что начала ощущать Уильяма менее контролирующим и более гибким, а также начала чувствовать повышение уверенности в себе. Пара начала испытывать некоторое облегчение в своих ЗО по мере взаимного принятия перспектив друг друга, они стали способны находить ценность в открытости к эмоциям «первого лица», в совместности «второго лица» и в понимании – «третьего».

Применение квадрантов

Вот прекрасный способ применения квадрантов для терапевтического выравнивания и прояснения ЗО. Выполните следующее задание по квадрантам для каждого партнера: относительно «внутреннего» в индивидууме (верхний левый квадрант) исследуйте «что я думаю, чувствую, намереваю, интуитивно ощущаю, воображаю, знаю и т.п. и как я понимаю, что ощущает или воспринимает мой партнер, включая его рамку восприятия и мировоззрение». Относительно «внутреннего» в коллективном (нижний левый квадрант) определите, «какие понимания я разделяю со своим партнёром; каковы качества наших взаимоотношений (автономия, проактивность, притяжение, конфликт, взаимность, рассинхронизация, упрощённость, широта, глубина, поверхностность)». Для «внешнего» в индивидууме (верхний правый квадрант) рассмотрите «что вы на самом деле делаете в ЗО, включая поведенческие паттерны, действия, вопросы, предположения». Наконец, для «внешнего» в коллективном (нижний правый квадрант) осознайте свою роль в поведенческих мотивах, содержащихся в ЗО, относя сюда различные писанные или неписанные договоры, списки повседневных обязанностей, а также соглашения об общем домашнем пространстве, о переживании сексуальной удовлетворенности и о времени, проводимом вместе.

¹³ Benjamin, “Beyond doer and one to: An intersubjective view of thirdness,” 2004

¹⁴ Winnicott, Playing and reality, 2005



<p>ВЕРХНИЙ ЛЕВЫЙ</p> <p>ПОЧЕМУ</p> <p>Я</p> <p>ДЕЛАЮ</p> <p>Личные ценности</p>	<p>ВЕРХНИЙ ПРАВЫЙ</p> <p>ЧТО</p> <p>Я</p> <p>ДЕЛАЮ</p> <p>Выражение личных ценностей</p>
<p>НИЖНИЙ ЛЕВЫЙ</p> <p>ПОЧЕМУ</p> <p>МЫ</p> <p>ДЕЛАЕМ</p> <p>Коллективные ценности</p>	<p>НИЖНИЙ ПРАВЫЙ</p> <p>ЧТО</p> <p>МЫ</p> <p>ДЕЛАЕМ</p> <p>Выражение коллективных ценностей</p>

Рис. 1. Взгляд с точки зрения квадрантов на межсубъективность в ЗО

Рисунок 1 представляет AQAL-взгляд на межсубъективность ЗО. Рассмотрение партнеров «1» и «2» в терминах «Почему я делаю?» и «Что я делаю?» важную информацию об их личных потребностях и ценностях, и о тех способах, которыми они выражают их в контексте ЗО. Что позволяет осознать их взаимные потребности и ценности и способы их выражения в ЗО. Процесс исследования этих потребностей и ценностей помогает партнёрам разобраться не только каждому в самом себе, но и лучше понять другого. Становится проще выявить моменты, в которых ЗО разбалансируются, и открывает сознательный диалог для выявления возможностей и решений.

Обсуждение: Уильям говорил о своём понимании того, почему он склонен к контролю, и о своем страхе близких отношений. Он рассказал об обстоятельствах своего детства, приведших к развитию этих страхов. Барбара поделилась своим пониманием того, почему ей так тяжело чувствовать над собой контроль, и о том, что из её детства привело к этому. В результате обсуждения своих детских переживаний им стало проще различать периферические части в себе и в партнере. Оба стали лучше осознавать с одной стороны, свои ограничения, вызванные их путём развития, с другой – возможности, открывающиеся перед ними для развития в рамках ЗО. Стало очевидно усиление эмпатии. Они вместе обсудили, как они поняли свои взаимные потребности и ценности, и причины своего поведения в ЗО. Их обсуждения стали проходить в более осознанной манере, и они начали обсуждать возможные альтернативы развития событий. Все это показывает действительный прогресс на пути трансформации.



Состояния

Феноменальные (например, эмоциональные) состояния сознания непосредственны и глубоки, и являются одной из важнейших частей AQAL в приложении к ЗО. Подобные состояния часто возникают в межсубъективности ЗО, приводя как к приятным, так и к негативным личностным переживаниям. Способность дистанцироваться от эмоций, возникающих в ЗО, является неоценимым приобретением для обоих партнёров. И именно следуя своим сильным эмоциям, партнеры могут осознать теневые аспекты своих систем личностей.

Обсуждение: став ближе к Барбаре, Уильям начал испытывать беспокойство, сильное чувство страха – в нормальном, бодрствующем состоянии сознания. Барбара испытывала беспокойство и чувство оставленности из-за контролирующего поведения Уильяма. Она начала открывать для себя пути безэмоционального реагирования на те свои прошлые чувства, что способствовало развитию её периферического Я. В результате Барбара теперь может в большей степени рассчитывать на ту часть себя, которая рассматривает ситуацию отстраненно, находясь в ней. У Уильяма также начал рассасываться эмоциональный заряд, связанный с его ощущением страха, который таким образом стал частью его более периферического Я.

Линии

Исторически лучшим способом построить психограф считается проведение испытуемого через различные психометрические тесты, нацеленные на различные линии развития. Это занимает много времени и для многих не представляет интереса. В настоящее время предпринимаются попытки разработать более эффективные тесты для построения более интегральных психографов. В любом случае терапевт может использовать психограф в качестве клинического инструмента, чтобы определить, в какой части всего спектра линий развития находятся его пациенты. Обычно в рамках нескольких сессий общий диапазон развития индивида по основным линиям становится вполне очевиден.

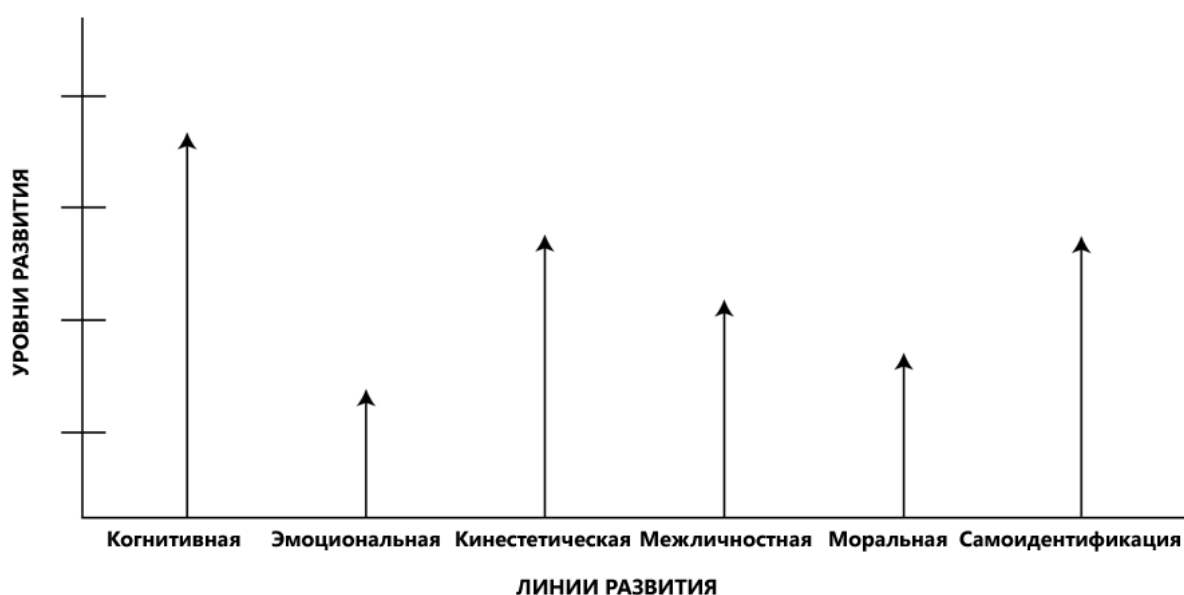


Рис. 2. Психограф – линии развития.

Обсуждение: и Барбара, и Уильям оба развиты достаточно неравномерно. Когнитивная линия Уильяма выглядит весьма сильно, хотя у него есть и серьезные «слепые пятна», и заметные искажения мышления. Его же моральное и межличностное развитие существенно отстает. Уровень когнитивного развития Барбары так же достаточно высок, и она продолжает работать над его ростом. В то время, как она достигла умеренного уровня эмоционального развития, её «линия потребностей» (needs line) осталась, похоже, менее развитой. Оба партнера ощутили рост по линии само-идентификации по мере того, как стали осознавать, что их близость не детерминирована чувствами другого, в результате чего им открылась возможность раскрыть новое качество их связи.

Типы

Типы в ЗО могут быть в особенности полезными для понимания партнерами их различий. В контексте типов суждения о том, что один тип лучше или хуже другого совершенно лишены смысла. В модели AQAL ЗО при рассмотрении горизонтальных компонентов - квадрантов, типов и состояний - ценностные различия осознанно не вводятся. Тем не менее, мы можем стремиться к высшим уровням сознания (вертикальным) или хотеть избавиться от низших теневых элементов, желая того же своему партнеру. Модель AQAL ЗО отражает эволюционное стремление человека к большей сложности. Соответственно, в ЗО мы также ищем удовлетворяющий нас взаимный дискурс и обычно хотим, чтобы наш партнер стремился к большей сложности.

Обсуждение: Уильям и Барбара обнаружили особенно полезным применение маскулинного и феминного типов для понимания различия способов, которыми они взаимодействуют друг с другом. Мужчины и женщины думают и действуют различным образом. Разность не означает того, что кто-то лучше другого. В этом состоит камень преткновения для ЗО: в понимании отличия нашего партнера без вынесения суждения. Уильям и Барбара стали меньше выносить суждения друг о друге напоминая себе о том, что их партнер – иной, пытаюсь понять его мнение.

Циклы

Циклы в ЗО могут быть полезны для понимания межсубъективной динамики между партнерами. Партнеры в ЗО обнаруживают себя в одном из трёх базовых межсубъективных переживаний: во взаимном резонансе (в любви), в конфликте или в отдалении. Когда партнеры переживают взаимный резонанс – всё в порядке. Когда один или оба партнера переживают конфликт, наличествует продолжающийся дискурс (успешный или нет) в попытке разрешить конфликт. Когда один или оба партнёра отдаляются – дискурса почти нет; усиливается дисфункциональность; увеличивается вероятность распада. Если дискурс развивается до стадии, когда конфликт может быть превзойден, ЗО могут вернуться к взаимному резонансу.



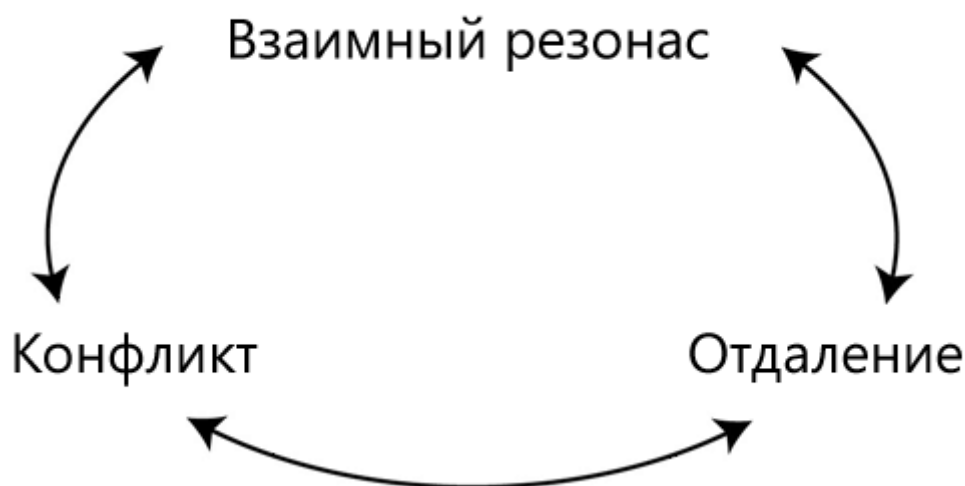


Рис. 3. Цикл значимых отношений.

Обсуждение: в начале своих ЗО и Барбара и Уильям переживали взаимный резонанс. Но по прошествии некоторого времени, проведённого вместе, начали проявляться теньевые элементы Красного уровня Уильяма, и партнеры вступили в зону конфликта. Когда пара находится в конфликте, они всё ещё связаны друг с другом, хотя зачастую и чувствуют себя некомфортно. Именно тогда, когда один или оба партнера отдаляются друг от друга, появляется ощущение дистанции и связь между ними разрывается. Я считаю период отдаления цикла ЗО потенциально наиболее опасным в случае, когда партнеры застревают на ней. Тем не менее, отдаление может оказаться полезным, в случае когда сильные эмоции на время затухают.

Фазы

Я разработал модель графика времени в отношениях, которую нахожу полезной для измерения фаз отношений. Эти фазы ЗО относятся к длительности ЗО и применяются гибко. Я выделяю 5 фаз, сменяющихся в плавном ритме и чаще всего предсказуемой последовательности; обычно представленные фазы несколько перекрывают друг друга. Произвольно я назвал их: Начальной (0—6 мес.), Ранней (6 мес.—2 года), Средней (2 года—5 лет), Продвинутой (5 лет—10 лет), Зрелой (10 лет и более). Фазы можно осмыслять многими способами, относящимися к различным аспектам ЗО (например: межсубъективная динамика; уровни зрелости). Эта модель нуждается в дальнейшей разработке.

Обсуждение: Уильям и Барбара обратились за помощью к терапевту, находясь в средней фазе своих ЗО. Это типичное время борьбы в ЗО, когда на сцену выходят темы взаимных различий и зависимостей.



Оценка

Интегральный подход к оценке старается охватить все возможные перспективы. Оценка ЗО рассматривает как партнеров индивидуально, так и пару в целом. Здесь следует отметить, что поскольку ЗО – это динамичный и сложный процесс, то и оценка ЗО – продолжающийся процесс, а не конечный диагноз. Психографы, похожие на приведенные ниже, могут быть применены и для оценки индивидуального развития, и для оценки развития ЗО.

Психограф индивидуального развития позволяет лучше понять контуры индивидуумов, так что они могут более уверенно соотноситься со своими сильными и слабыми сторонами, а так же ценить потенциальную дополняющую природу ЗО и их целостность.

Партнеры могут оценить себя и друг друга в когнитивной, моральной линиях; линиях самоидентификации, потребностей, ценностей (см. рис. 2). Взаимная оценка нацелена не на соревновательность, а на развитие осознания и понимания. Обсуждение партнерами психографов может привести к большей ясности и выяснению направлений возможного развития.

Также в качестве средства для оценки ЗО как целого я предлагаю Диаграмму взаимного дискурса. Партнеры могут оценить как широту, так и глубину областей их взаимного дискурса. К основным категориям относятся: рабочий дискурс (разделение рабочих задач, связывающих партнеров); эмоциональный дискурс (разделение важных переживаний и чувств); интеллектуальный дискурс (разделение идей и мнений); кризисный дискурс (совместное взаимодействие с проблемами и с болью); духовный дискурс (разделение созерцательных переживаний, отношений с Богом, молитвы и другие духовные практики); эстетический дискурс (разделение понимания красоты и творчества); сексуальный дискурс (разделение физической интимности).

Обсуждение: Уильям и Барбара обнаружили, что взаимный дискурс в их ЗО был заметно несбалансированным. Они поняли, что хотя, к примеру, их интеллектуальный дискурс и дискурс, относящийся к сфере отдыха, были достаточно глубоки и важны для обоих, Барбаре хотелось бы, чтобы их связь с Уильямом развивалась и по эстетической линии. Уильям желал, чтобы для Барбары сексуальный дискурс приобрел большее значение. В итоге оба применили свои психографы и диаграмму взаимного дискурса для лучшего понимания себя самих и различий между собой.

Резюме

Обсуждение: улучшившееся осознания взаимного дискурса, систем личности, теней и проблем взаимозависимости содействовало увеличившемуся взаимному резонансу этой пары. За полтора года Уильям и Барбара работали в терапии индивидуально и в паре. В итоге оба признали увеличение уровней удовлетворенности от жизни вообще и в их совместной жизни в частности; повышение взаимного резонанса. Определенные изменения начались с понимания их отдельных семейных историй и старательной проработки каждой своей системы личности. Это привело к большей открытости и расширению коммуникации и взаимных активностей. Новые возможности поведения,



применённые Барбарой, нацеленные на построение нового семейного очага, и последующая положительная оценка этих усилий, закрепила её успехи. По мере того, как Уильям стал больше осознавать через свой собственный опыт свою негибкость, Барбара получила возможность более широкого самовыражения и стала оказывать большее влияние. Чем большую уверенность чувствовала Барбара, тем больше гибкости отваживался проявлять Уильям.

Интегральный подход к значимым взаимоотношениям представляет собой надежную модель для понимания и продвижения, как горизонтального трансляционного процесса развития, так и вертикального трансформационного. Эволюционный процесс человеческого развития лучше всего передается метафорами восходящих (или двух систем личностей), лестницы (или структуры развития в виде двойной спиральной лестницы) и вида с различных высот. Тени – тёмная (подавленное погружённое бессознательное) и светлая (подавленное всплывающее бессознательное) – играют непропорционально большую роль в ЗО. Возможность преодоления поляризационной динамики ЗО обретается через усиливающееся осознание, растворяющее дуальность. Рассмотрение высоты, линий, циклов, фаз и квадрантов увеличивает интегральность подхода к ЗО. Техники оценки посредством психографа индивидуального развития и диаграммы взаимного дискурса помогают увеличить осознание и интенсифицировать рост.

Коллеги задавали мне вопрос, чем интегральный подход к ЗО принципиально выделяется на фоне других моделей терапии пар. «Что такого особенного пытается услышать терапевт, что отличается от других моделей?» Моя собственная практика работы с парами и индивидами в моём врачебном кабинете изменилась революционным (или, возможно, эволюционным). Я всё больше задумываюсь о саморазвитии каждого индивида и о том, как это проявляется в их ЗО. Так же я всё больше «прохожу по квадрантам» в попытке включить и понять как можно больше аспектов опыта пар/индивидуумов. Для меня материал, выдаваемый парами в кабинете, становится более понятным именно в контексте AQAL и интегрального подхода. Я нахожу себя временами в роли скорее образовательной, объясняя парам их опыт исходя из эволюционной перспективы с точки зрения развития. И они, как мне видится, получают удовольствие от такого взаимодействия, так как оно предлагает им новую рациональную модель для понимания своего опыта. Возможно, наиболее значительно то, что инструменты, предоставляемые мне как терапевту интегральной теорией, интегральной психологией и интегральной практикой, дают мне способность к «небеспокоящему присутствию» (“non-anxious” presence), ценимому парами, с которыми я работаю. Я считаю, что интегральный подход к значимым отношениям дает существенную выгоду в клинической практике и психотерапии и психологии. Я надеюсь, что данная статья послужит к дальнейшему развитию дискурса о способах, которыми интегральная модель может развить наше понимание взаимоотношений и нашу включенность в них.

Выражение признательности: я хотел бы выразить благодарность Джоан Рубин (Joann Rubin) и Уиллоу Пирсон (Willow Pearson) за ознакомление со статьей и за их полезные комментарии. Дэвид Цайтлер (David Zeitler) воодушевил на написание статьи и помог с научной редакцией. Особенно я хотел бы поблагодарить мою жену, Аниту Боэнски



(Anita Bohensky) за ее поддержку, вычитку, редактуру и развитый взаимный дискурс идей, отраженный в этой статье.

Библиография

Benjamin (1999). Afterword. In S. Mitchell & L. Aron (Eds.), *Relational psychoanalysis: The emergence of a tradition*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.

Benjamin (2004). Beyond doer and done to: An intersubjective view of thirdness. *Psychoanalytic Quarterly*, 73, 5-46.

Cook-Greuter, S. (2005). Ego development theory and stage descriptions. Выложено на: <http://www.harthillusa.com/9%20levels%20of%20increasing%20embrace%204%2006.pdf>

Norbu, T. (2006). *A cascading waterfall of nectar*. Boston: Shambhala.

Pfeiffer, R. (1999). *Creating real relationships: Overcoming the power of difference and shame*. New York: Growth Publishing.

Rentschler, M. (2006). *AQAL glossary*. *AQAL: Journal of Integral Theory and Practice*, 1 (3), 1-39.

Wilber, K. (1999a). *The collected works of Ken Wilber (Vol. 2)*. Boston: Shambhala.

Wilber, K. (1999b). *The collected works of Ken Wilber (Vol. 4)*. Boston: Shambhala.

Winnicott, D. W. (2005). *Playing and reality* (2nd ed.). London: Routledge.

РИЧАРД ПФАЙФФЕР, магистр богословия, доктор философских наук, (M. Div., Ph.D.), является основателем и директором «Growth Central» (<http://growthcentral.com>). Он является также семейным терапевтом с лицензией в штатах Нью-Йорк и Нью-Джерси; интегральным психотерапевтом; сертифицированным специалистом по управлению гневом 5-й национальной категории (nationally certified Anger Management Specialist-V). Его образование теолога и клинического психотерапевта лежат в основе его знаний в деле помощи людям как в горизонтальном («трансляционном»), так и в вертикальном («трансформационном») развитии. Он является также сертифицированным епархиальным психотерапевтом (Certified Pastoral Psychotherapist), членом Американской ассоциации епархиальных консультантов (a Fellow of the American Association of Pastoral Counselors (AAPC)) и выдающимся дипломантом Национальной ассоциации управления гневом (a Distinguished Diplomate of the National Anger Management Association (NAMA)). Инноватор в области интегральной терапии пар, Пфайфер оказывает психотерапевтические услуги индивидуумам и парам на протяжении более 25 лет. Он является автором книги «Создание реальных взаимоотношений: преодолевая власть различия и стыда» («Creating Real Relationships: Overcoming the Power of Difference and Shame»), и восьми обучающих пособий «Real Solution Workbook».



