

Мэрилин Аткинсон, Питер Стефани

Четыре типа мышления

КНИГА II




ERICKSON
International

Практика
трансформации
личности

Мэрилин Аткинсон

**Четыре типа мышления. Практика
трансформации личности. Книга II**

«Альпина Диджитал»

2018

Аткинсон М.

Четыре типа мышления. Практика трансформации личности.
Книга II / М. Аткинсон — «Альпина Диджитал», 2018

ISBN 978-5-96-147716-0

Мэрилин Аткинсон, основательница и директор Международного Эриксоновского Университета Коучинга, и ученый-физик Питер Стефани рассматривают природу человеческого сознания через призму авторского подхода, объединяющего психологию и квантовую физику. Они рассказывают о принципах изменения и развития нашего разума и объясняют, как создать гармоничную картину своей внутренней реальности и как научиться преодолевать негативные настройки мышления. Авторская методика Аткинсон и Стефани раскрывается в двух связанных друг с другом книгах. Книга II посвящена развитию коуч-позиции по отношению к своим жизненным целям с помощью четырех типов мышления – А, В, С и D. Сознательно используя эти типы, мы ощущаем свое существование в полной мере, чувствуем принадлежность, делаем выбор, который позитивно влияет на нашу жизнь, и эффективно управляем развитием нашего сознания.

ISBN 978-5-96-147716-0

© Аткинсон М., 2018
© Альпина Диджитал, 2018

Содержание

Наши искренние благодарности	7
Посвящение	8
Рисунки	9
Рисунки из приложений	11
Часть III	13
Глава 1	14
Развивающая игра в большую жизнь	14
Сила четырех	16
Глава 2	20
Изучим четыре закона	20
Закон 1: закон благословенного начала	20
Закон 2: закон плодотворного исследования	20
Закон 3: закон развития через принятие	21
Закон 4: закон постоянного развертывания	22
Уравновешивание системы	23
Начинайте откуда угодно	24
Глава 3	25
Игра внутреннего достигателя	25
Структура типа А: аспекты действия и получения результата	26
Сознательный ум: главный «игрок» типа А	26
Развитие намерения	27
Саморазвитие: проявление через глубину и опыт	27
Путешествие героя	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Мэрилин Аткинсон, Питер Стефани

Четыре типа мышления. Принципы трансформации личности. Книга II

Переводчик *М. Кульнева*

Научный редактор *Т. Андриевская*

Редактор *А. Чукарева*

Арт-директор *Ю. Буга*

Корректоры *Е. Аксенова, А. Кондратова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Д. Изотов*

© 2015 by Exalon Publishing, LTD

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2022

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

Мэрилин Аткинсон
Питер Стефани

ЧЕТЫРЕ ТИПА МЫШЛЕНИЯ

ПРАКТИКА
ТРАНСФОРМАЦИИ
ЛИЧНОСТИ

Книга II



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2022

Наши искренние благодарности

Эта книга появилась в результате совместного труда многих людей. Питер Стефани постоянно помогал в процессе анализа и общего видения, глубоко погружаясь в чтение каждой главы. Хизер Паркс сделала многие фрагменты текста более понятными. Она внимательно изучала все внесенные правки, постоянно создавая карты в рамках четырехквadrантного мышления. Ким Лейшнер, Теодора Каменова, Роза Ткачева и Лоуренс Макгиннис проявили себя как прекрасные друзья и коллеги, помогая внимательным чтением, вопросами и редактурой.

Барбара Козицки и Александра Иванова очень много работали над правками рукописи по мере того, как книга проходила разные этапы подготовки.

Посвящение

Я посвящаю эту книгу глубочайшей тяге человечества к развитию!

Пусть в нас – сотворенных из эроса и пыли,

Объединенных отрицанием и отчаянием –

Возгорится жизнеутверждающее пламя!

Уилфред Оуэн

Рисунки

Исследование внутренней свободы методом четырех квадрантов

[Рис. 1.1.](#) Четыре ключевых способности к осознанию в жизни

[Рис. 1.2.](#) Целостность, предназначение, гибкость, баланс

[Рис. 1.3.](#) Схемы мышления: точки зрения «я», «мне, мое», «ты – я» и «мы»

[Рис. 1.4.](#) Общее и всеохватное

[Рис. 1.5.](#) Подъем к истине по лестнице внутренней свободы

[Рис. 2.1.](#) Четыре основных закона четырехквadrантных квантовых систем

[Рис. 2.2.](#) Использование формы колеса для определения и расстановки приоритетов в четырехквadrантной системе областей успеха

[Рис. 3.1.](#) Обзор типа А

[Рис. 3.2.](#) Тип А: активация достижений через развитие проектов – «внешнее путешествие»

[Рис. 3.3.](#) Четыре стадии развития проектов

[Рис. 3.4.](#) Ассоциативный и диссоциативный аспекты: развитие следующего проекта

[Рис. 3.5.](#) Путешествие героя: стадии обучения

[Тип А, путешествие героя: четыре стадии](#)

[Тип А, пример 2А: появление стилей жизни в культуре \(мемы\) – пример появления в культуре](#)

[Тип А, пример 2В: проявления в культуре в течение 6000 лет – динамическая «спираль» роста тематики ценностей. Каждая цифра представляет 1000 лет](#)

[Рис. 4.1.](#) Создание Большой игры: общая форма типа В

[Рис. 4.2.](#) Содержание, структуры, процессы и формы мастерства

[Рис. 4.3.](#) Видение мастерства и расширение обучения с помощью типа В

[Рис. 4.4.](#) Прогулка к мастерству

[Рис. 4.5.](#) Шутки: изучение содержания, структуры, процесса и формы развития мастерства

[Рис. 4.6.](#) Форма, процесс, структура, содержание

[Рис. 4.7.](#) Ребенок с кубиками

[Рис. 4.8.](#) Рецепт развития чувства юмора

[Рис. 4.9.](#) Обретение реальности внутреннего знания

[Рис. 4.10.](#) Модель мастерства в знании и обучении

[Рис. 4.11.](#) Внутренняя модель мастерства: расширение сфер создающего и креативного интеллекта

[Тип В, пример 1: от младенца \(обучение\) к ребенку \(обучение\)](#)

[Тип В, пример 2: математика – содержание, структура, процесс и форма](#)

[Рис. 5.1.](#) Индуистская шри-янтра

[Рис. 5.2.](#) Буддистская ваджра

[Рис. 5.3.](#) Символ И Цзин

[Рис. 5.4.](#) Кельтские орнаменты

[Рис. 5.5.](#) Формат логотипа

[Рис. 5.6.](#) Фотография активного водорода

[Рис. 5.7.](#) Внутренняя вершина

[Рис. 5.8.](#) Четырехлиственный клевер ценностной благодарности

[Рис. 5.9.](#) Пирамида логических уровней

[Рис. 5.10.](#) Логические уровни во всех направлениях: создание сбалансированной системы показателей

[Рис. 5.11.](#) Движение к главному во всех направлениях

[Рис. 5.12.](#) Четыре аспекта счастья и успеха; показатели в четырех сферах

[Рис. 5.13.](#) Четыре аспекта счастья и успеха; «внутренние» и «внешние» показатели в четырех сферах

[Рис. 5.14.](#) Четыре сферы развития ума

[Рис. 5.15.](#) Позиции восприятия – развитие целостности через разные точки зрения

[Рис. 5.16.](#) Исследование предназначения – IQ, EQ, MEQ, WEQ

[Рис. 5.17.](#) Рождение индивидуальности

[Рис. 6.1.](#) Создание матрицы смысла: вертикальное и горизонтальное измерения

[Рис. 6.2.](#) Четыре области формулировок декартовой математики

[Рис. 6.3.](#) Рене Декарт: четверная математическая база для тестирования контрпримеров

[Рис. 7.1.](#) «Если я брошу пить, я потеряю всех моих друзей»

[Рис. 8.1.](#) Коуч-позиция и шаблон типа D

[Рис. 9.1.](#) Лестница резонанса и внутренней свободы

[Рис. 9.2.](#) Что произойдет, если ситуация разрешится?

[Рис. 9.3.](#) Что произойдет, если ваша проблема исчезнет?

[Рис. 10.1.](#) Четыре типа вместе

[Рис. 10.2.](#) Формат матрешки

[Рис. 10.3.](#) Точки зрения и выбор: А, В, С и D

[Рис. 12.1.](#) Процессы размышления: ощущение, чувство, вопросы и интеграция

[Рис. 12.2.](#) Внутренний опыт; ощущение целого

[Рис. 13.1.](#) «Растяжка» по 9 точкам

[Рис. 13.2.](#) «Растяжка» в четырех квадрантах

[Рис. 14.1.](#) Сознательные аспекты внутреннего знания

[Рис. 14.2.](#) Появление истинного знания

[Рис. 15.1.](#) Четыре квадранта резонирующей истины

[Рис. 15.2.](#) Что притягивает резонанс: изнутри наружу

[Рис. 16.1.](#) Исследование истины как контекста

[Рис. 16.2.](#) Развитие вертикального измерения

[Рис. 16.3.](#) Развитие горизонтального измерения

[Рис. 16.4.](#) Игровая площадка бытия: понимание сфер четырехквadrантного ума

[Рис. 16.5.](#) Иметь, делать и быть: «система матрешки» в расширении осознанности существования

[Внутренняя свобода: как свести все воедино](#)

Рисунки из приложений

[Рис. А2.1.](#) Содержание, структура, процессы и формы мастерства

[Рис. А2.2.](#) Первая стадия мастерства: формулировка

[Рис. А2.3.](#) Вторая стадия мастерства: концентрация

[Рис. А2.4.](#) Третья стадия мастерства: импульс

[Рис. А2.5.](#) Четвертая стадия: мастерство

[Рис. А3.1.](#) Идеи с открытым финалом: как распространяется свет

[Рис. А3.2.](#) Линия открытости

[Рис. А4.1.](#) Логические уровни дизайна проекта

[Рис. А4.2.](#) Логические уровни двойной пирамиды песочных часов

[Рис. А5.1.](#) Обзор четырех ключевых аспектов «реального» успеха

[Рис. А6.1.](#) «Математика» типа D

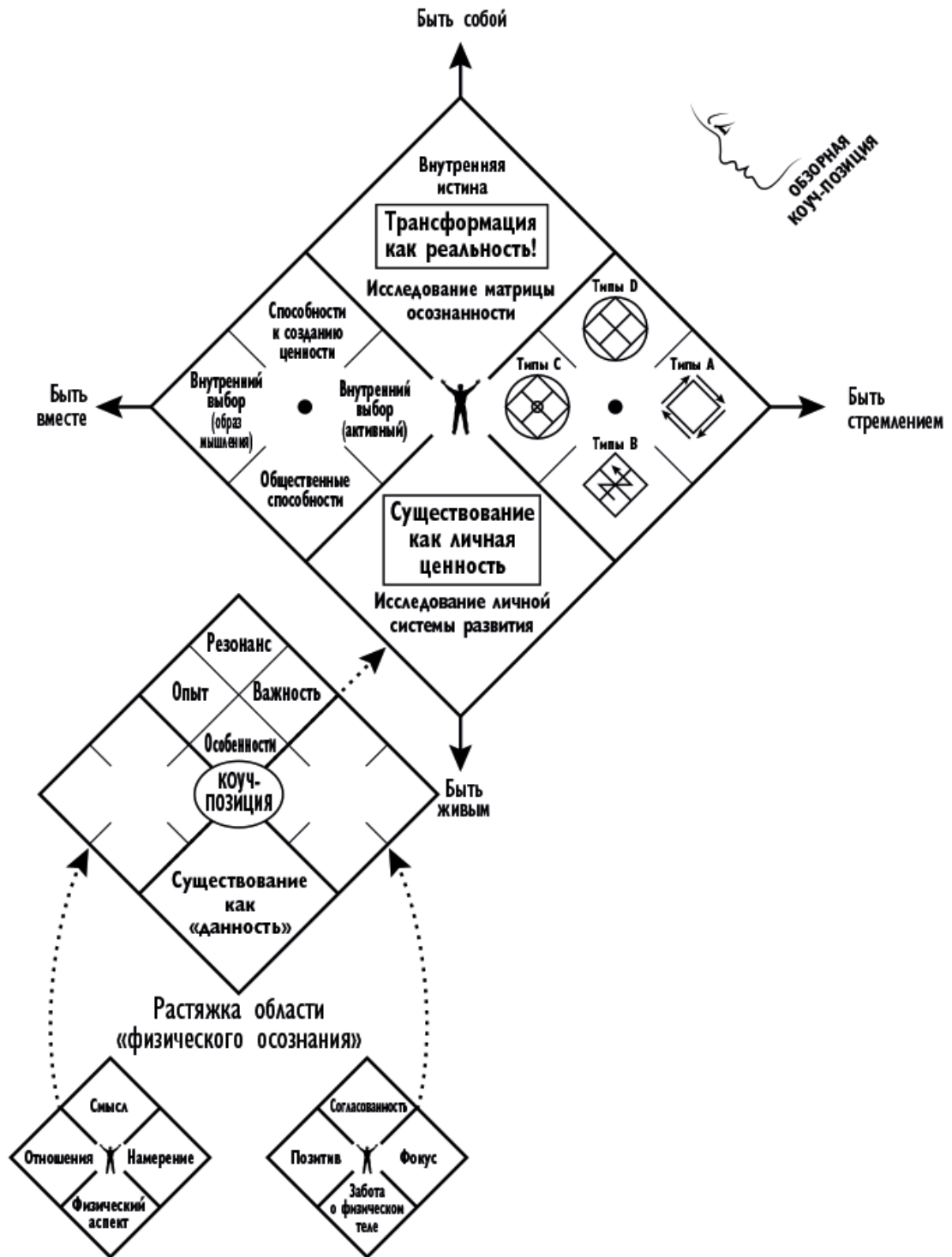
[Рис. А7.1.](#) Осознание естественных систем

[Рис. А7.2.](#) Сложные вопросы типа D: пример формулировки

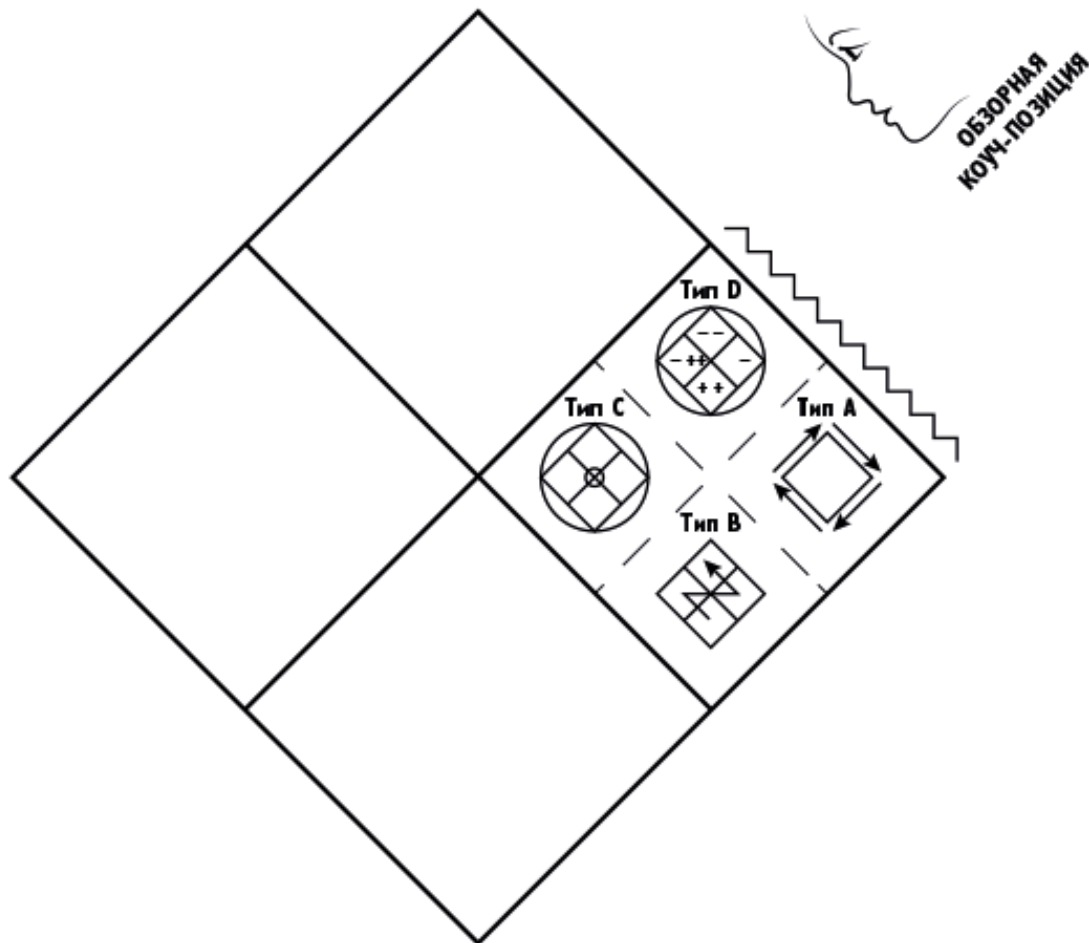
[Рис. А7.3.](#) Подтверждающие вопросы

[Рис. А7.4.](#) Модель соревнования «победа/поражение»

Исследование внутренней свободы методом четырех квадрантов



Часть III Типы А, В, С и D



Исследование правой лестницы: откройте области внутренней свободы

Глава 1

Совершенствование в четырех типах: А, В, С и D

Развивающая игра в большую жизнь

Давайте вспомним, на чем мы остановились и что можно найти на страницах двух книг нашего издания. В двух частях книги I мы определили и обрисовали четырехквadrантный подход к человеческому развитию. Часть I была посвящена укреплению метафорической центральной лестницы. Мы начали с практики механизмов остроты чувствительности, сосредоточившись на **физических особенностях**. Изучили процесс пробуждения и стимулирования физической осознанности с помощью простых упражнений.

В части II книги I представлены методики расширения внутреннего пространства и времени до более высоких уровней масштаба и абстракции. Мы учились менять ассоциированную и диссоциированную коуч-позиции, чтобы вы смогли испытать и различать их. Пробовали символически взглянуть на разум как на игровую доску, чтобы практиковать и развивать с ее помощью конкретные области динамического ума. Мы работали с метафорической «левой лестницей», изучая унаследованные нами системы.

В книге II (части III и IV) нам предстоит исследовать метафорическую «правую лестницу» развития ума, предназначенную для совершенствования свободы мысли и ясности мышления. Мы покажем вам четыре развивающие «игры», каждая из которых может служить отдельным шаблоном развития системного ума и которые мы называем *четырьмя типами мышления* – А, В, С и D.

Вам стоит не пожалеть времени на сосредоточенное изучение четырех типов мышления, которые мы описываем здесь, в части III. Вы узнаете, что каждый из них помогает вашему (и общечеловеческому) развитию. Сознательно используя эти типы, мы *ощущаем* существование, *чувствуем* принадлежность, *делаем* выбор, который позитивно влияет на нашу жизнь, и эффективно *управляем* парадоксом развития разума. Это ключевые жизненные способности и способы осознания жизни.

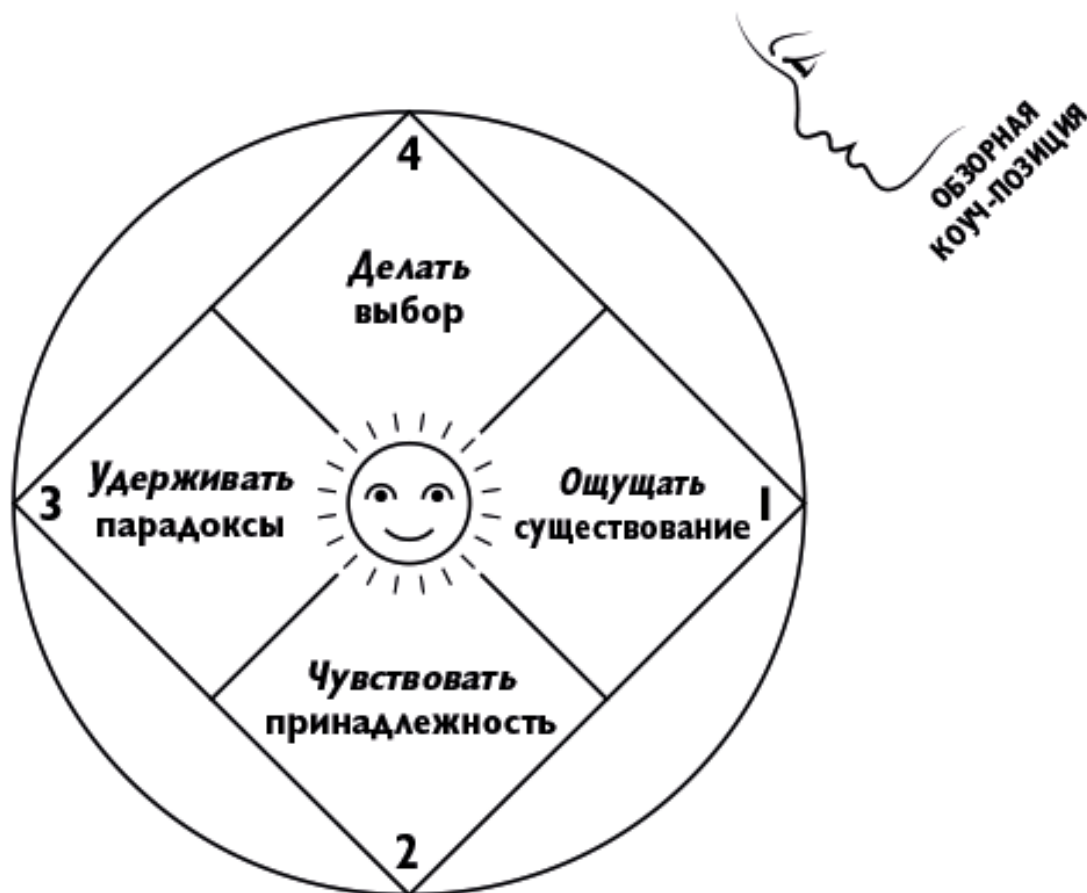


Рис. 1.1. Четыре ключевых способности к осознанию жизни

Каждый из четырех типов прокладывает нам важнейшие эволюционные пути для роста свободы разума. Каждый из них ведет к нестандартному мышлению, которое превосходит охватом и производительностью предшествующий тип.

Какова роль этих типов? Они развивают четыре главные функции ума, отвечающие за сознание, ясность и расширение. Они образуют четыре мощные конструкции для развития коуч-позиции по отношению к жизни, росту, вдохновению и связи между сердцем и разумом. Для каждого из типов характерен свой четырехквadrанный подход, структура и процесс, и каждый несет серьезную методологию жизненного развития. Мы будем знакомиться с ними по очереди:

- Тип мышления *A* проясняет ваши цели в ключевых сферах и дает толчок, чтобы их осуществить.
- Тип мышления *B* позволяет проявиться новым элементам и поэтому превосходит охватом известные цели.
- Тип мышления *C* открывает ценности и новизну через исследование баланса и гармонии.
- Тип мышления *D* открывает все возможные варианты, даже те, которые вы из-за ограниченности фокуса до сих пор не рассматривали.

С каждым этапом ваша креативность растет.

Если вы разберетесь в индивидуальных особенностях действия каждого типа мышления, то сможете использовать их по отдельности или объединять вместе – как дирижер, который управляет разными группами инструментов и дает музыкантам команды играть вместе или

соло. Вы, подобно композитору, научитесь плавно переходить от одной партитуры к другой и начнете развивать контексты – общие партитуры – интегрального дизайна.

Сила четырех

Большинство способов интегративного самообучения можно описать в терминах четырех типов развития разума – *A*, *B*, *C* и *D*. Они выводятся из игр и упражнений из частей I и II, которые связаны с практикой ключевых эволюционных путей обучения. В части III мы продолжим эту линию и пойдем намного дальше.

Четыре типа помогают быстро построить более гибкие связи в головном мозге и лучше осознать процесс внутреннего обучения. Они показывают ключевые пути для развития проектов и всей нашей жизни, если мы используем их для этих проектов и усиливаем с помощью визуального картирования. Они позволяют увлекательными способами получить результат от различных практик развития разума.

Типы *A*, *B*, *C* и *D* предоставляют нам «игровые доски» с уникальными перспективами коуч-позиций: *A* – в отношении цели, *B* – в отношении предназначения, *C* – внутренней целостности и *D* – «всего вместе».

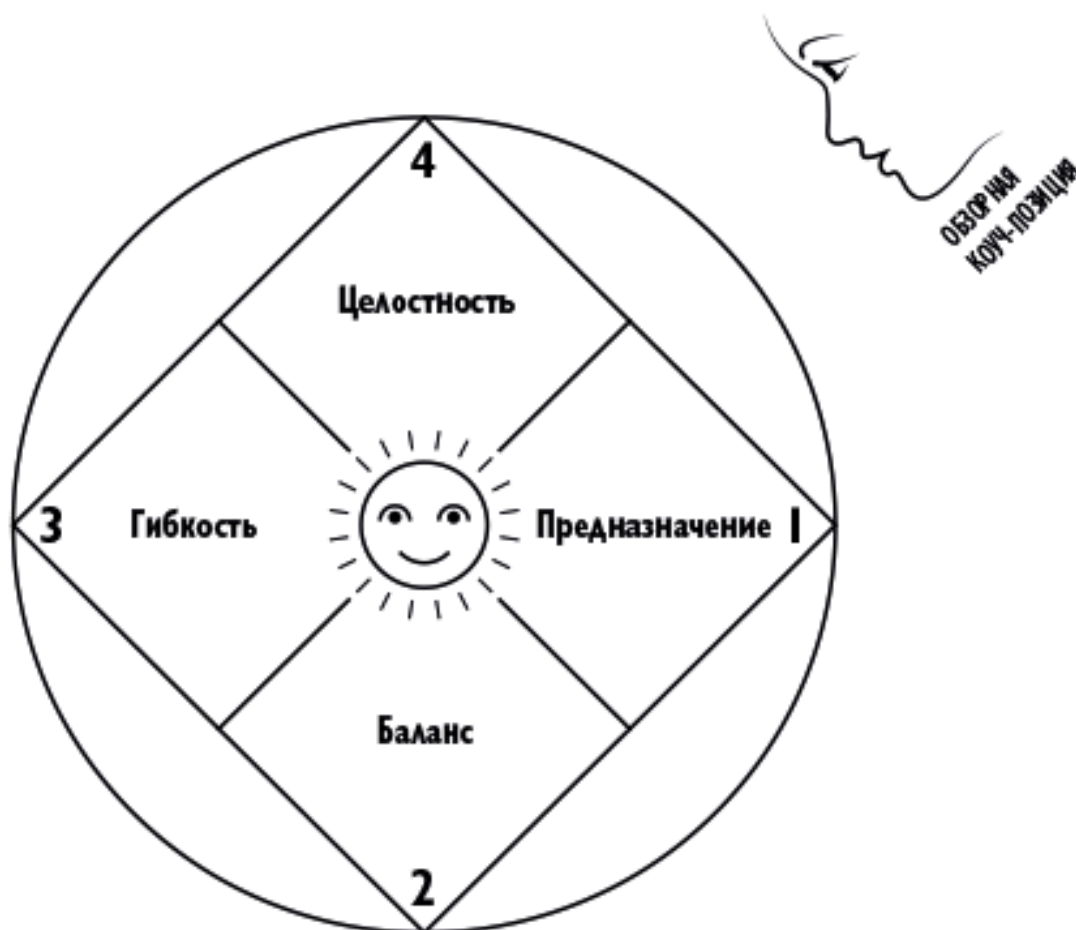


Рис. 1.2. Целостность, предназначение, гибкость, баланс

Ваши уникальные цели служат «контекстом игры». Каждый тип, как игровая доска, помогает развивать интегративные навыки с помощью различных схем, процессов и инструментов. Каждый тип составляет структуру внутреннего обучения, развивающую и проясня-

ющую какую-то одну область осознанности. Каждый тип позволяет вам взрастить ключевые способности и системы осознания и продвинуться к следующему типу. Объединяя их вместе, вы можете развивать глубокое осознание своего предназначения, гибкости, баланса и целостности.

Эти игровые доски – сценарии потенциального выбора – представляют важные возможности и задачи в процессе нашего стремления к развитию. Совершенствуя способности с помощью каждого из четырех типов, вы учитесь переходить между позитивным и негативным внутренними диалогами и между разными точками зрения. Вы понимаете, как сосредоточиться на четырех наиболее важных аспектах жизни и размышлять о них. Вот эти аспекты:

Креативное осознание как отличительная особенность внутреннего «я».

Мышление владеющего, субъективное «**мне, мое**», иногда переходящее в мой результат или личное владение «**ЭТИМ**» (это тело, этот результат и т. д.).

Мышление в границах и категориях «**ты и я**», включая наши общие сферы.

Интегральное осознание – «**мы**» или «**все мы**».



Рис. 1.3. Схемы мышления: точки зрения «я», «мне, мое», «ты и я» и «мы»

У каждого типа есть свое собственное определенное направление, послы и развитие. Происходит естественное движение от *A*, пассивной выработки навыков, к *B*, их активной выработке, и от *C*, пассивного ценностного и целевого обучения, к *D*, активному ценностному и целевому обучению. Мы можем назвать эти способы исследования игровыми досками: соответственно личной и включающей всех заинтересованных лиц, личной и эксклюзивной, общей и эксклюзивной и общей и включающей всех заинтересованных лиц.

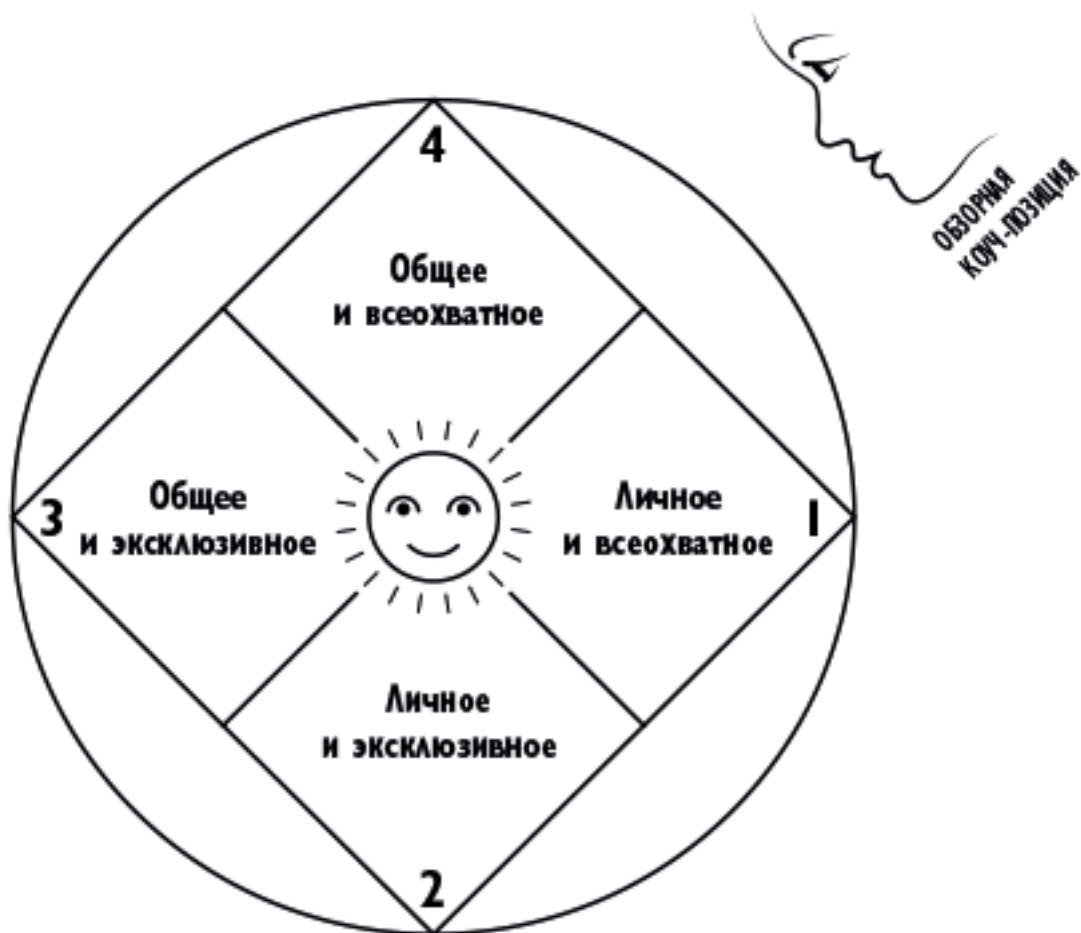


Рис. 1.4. Общее и всеохватное

Итак, у каждого типа есть собственный уникальный посыл, движущий нас к целям. При сознательном использовании четырех типов мы реально *ощущаем* существование, *чувствуем* принадлежность, *делаем* выбор и эффективно *«удерживаем парадокс»* в любое время. Каждый из типов по отдельности углубляет осознание особенностей, опыта, важности и резонанса. Наша глубинная жизнь зовет нас вперед.

Использование четырех типов так, как описано в следующих главах, может стать для вас сознательным выбором, применимым к самым разным аспектам жизни. Они откроют перед вами замечательные возможности – сознательно двигаться, с быстротой и живостью, вверх по «правой лестнице» внутренней свободы. Выбирая и практикуя эти действенные методы, вы с каждым шагом будете раскрывать такие способности разума, о которых даже не догадывались. И каждый шаг станет отправной точкой для следующего, золотой дверью к мастерству.

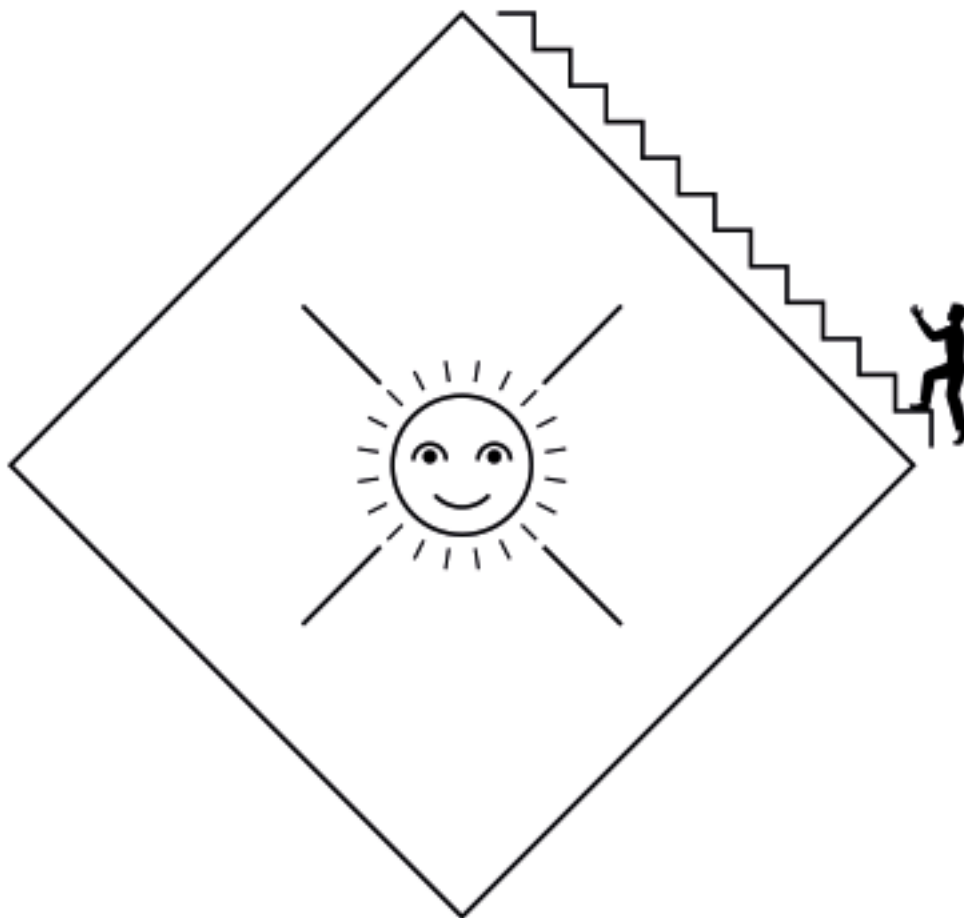


Рис. 1.5. Подъем к истине по лестнице внутренней свободы

Глава 2

Четыре основных закона четырехквadrантных систем

Изучим четыре закона

Пришла пора поговорить о том, что мы называем *четырьмя основными законами*. Вы будете видеть их в действии на каждом практическом занятии. Эти законы изучались адептами на протяжении многих веков. Вы можете изучать их точно так же, как изучаете четыре основные шкалы, – исследуя и проверяя на практике как базовые наборы навыков. Они усилят осознание фундаментальных элементов динамического ума в процессе вашего продвижения ко внутреннему разуму. Мы будем изучать эти законы с помощью различных матриц разума, и они укажут направление исследования в поле осознанности. Вот как я формулирую эти четыре закона.

Закон 1: закон благословенного начала

Закон 1: вы можете начать внутреннее исследование везде! И в любой момент.

Этот замечательный закон мы открываем снова и снова, он позволяет дышать полной грудью и расти в любом возрасте. Очередность внимания к квадрантам и проявляющимся аспектам разума не имеет большого значения. Главное – запустить *процесс исследования!*

Иными словами, нет какого-то установленного порядка проработки различных областей и систем внутреннего развития. Это верно для всех типов, которые мы изучаем здесь, в части III. Вы можете начинать с любого типа и продолжать в любом порядке. Самое важное – просто *начать!*

Например, кто-то может начать с четвертого квадранта ума и исследовать новую расцветающую идею, затем погрузиться в интегральное сознание «мы», нелокальное (точка зрения четвертого квадранта), и узнать, как оно сочетается с потоком общечеловеческого и личного духовного поиска. Постепенно это может подвести к физическому вкусу и запаху прекрасного момента получения результатов (квадрант два). Мы начинаем и начинаем снова, всегда с того, что имеет значение прямо сейчас.

Вы можете начать *когда угодно!* Великий суфийский поэт Руми обращался к своим ученикам:

«Приходите опять, пожалуйста, приходите опять.
Кто бы вы ни были,
Верующие, неверующие, еретики или язычники.
Даже если вы уже обещали сто раз
И сто раз нарушили обещание,
Эта дверь – не дверь безнадежности и уныния.
Эта дверь открыта для каждого,
Приходите, приходите как есть»¹.

Закон 2: закон плодотворного исследования

Закон 2: позитивная любознательность и открытые вопросы двигают процесс вперед.

¹ Руми Д. Сокровища воспоминания. Суфийская поэзия. – М.: Информ. – изд. фирма Диас, 1998.

Второй основной закон также можно назвать законом исследования через внутренние вопросы. Этот удивительный закон опирается на то, что мы, и только мы, можем развивать свое осознание жизни и предназначения в широком смысле и делать это с помощью глубокой любознательности и подлинных внутренних вопросов. Мы разбиваем «лед» любых привычных схем диссоциации и ныряем в живую воду глубинного внутреннего поиска. А потом поднимаемся, чтобы посмотреть на картину в целом и интегрировать ее. В этом и заключается приключение познания – мы идем внутрь и снова выходим наружу, снова и снова.

Даже крохотное одноклеточное существо – исследователь. А у людей любознательность проявляется в виде *исследовательских вопросов*, и чем больше вариантов ответа предполагается, тем лучше. Так мы учимся по-настоящему прислушиваться к тому, что нам внутренне нужно.

Чтобы научиться развиваться, необходима любознательность и глубокое желание развития. Только внутренние вопросы открывают ключевые области самоисследования. Создание «колес исследования» и увеличение масштабов осознанности также развивают способность задавать важные для самоисследования вопросы. Мы поднимаемся по лестнице подлинного осознания.

Закон 3: закон развития через принятие

Закон 3: истинная система осознания целостности развивается при позитивном принятии!

Третий фундаментальный закон базируется на принятии. В том числе принятии себя. Позитивное – то, что мы *признаем с позитивным настроем*. Мы можем позитивно принимать свое осознание в любой момент и признавать, что это хорошо.

Позитив управляет всей реальностью. Стоит нам сказать что-либо негативное, и наша «бутылка» тут же закупоривается диссоциативной пробкой, и глубинное распознавание внутреннего видения исчезает. Поток смысла прекращается, и осознанность замирает.

Позитивное принятие также ведет к *измеримости*. Чтобы создать систему реальности, нужно позитивно исследовать и задействовать ее на всех «уровнях ценности», от 15 000 до 1 метра (вспомним нашу метафору «высоты мышления» из книги I). Вы должны уметь ее видеть, планировать, чувствовать и изучать изнутри как полностью целостную систему.

Чтобы вырастить свою осознанность, ее надо принять. Это позволяет изучить, измерить и проверить истинность любой системы реальности. Система интегрального развития всегда к нашим услугам, но чтобы вкусить нектар жизненных благословений, нужно из раза в раз «вытаскивать пробку».

Если мы хотим сохранить и прояснить какую-либо ценность, важно добиться сознательного доступа к осознанности во времени, поэтому принятие – обязательный аспект *любого позитивного исследования*. Если мы *принимаем что-то позитивно*, наша осознанность может расширяться и расти. Та же идея принятия используется в экономике. Внимание – и измерение – создают *ценностную* благодарность.

Обратите внимание, что осознание очень легко сужается. Люди обычно оперируют приблизительно четырьмя небольшими «кусочками» сознательного фокуса в один момент. Любые ограничивающие негативные мысли незамедлительно включают режим сужения, подобно вампиру, выпивающему кровь осознания. Кто-то уходит в отвлекающие негативные эмоции. У кого-то проявляются различные уровни диссоциации и онемения. Мы сами можем раскрывать свое осознание снова и снова, каждый день, заново устанавливая фокус через *благодарность*.

Благодарность открывает двери. Она совместно с любознательностью помогает поддерживать открытость в жизни и развивать систему ценностей. Целостное осознание всегда в свободном доступе. Текучая энергия жизни создает нашу систему глубинного ума.

Просто удивительно, насколько доступна сила благодарности! Чтобы полностью ощутить это, задавайте вопросы об *особенностях, опыте, важности и резонансе*, которые откроют вам истинное внутреннее знание. А дальше поблагодарите за этот момент.

Вы можете быстро двигаться вперед, изучая динамическую текучую природу внутреннего ума. А над дверью к нему высечен девиз: *«Будьте глубоко благодарны за то, что к вам приходит!»*

Закон 4: закон постоянного развертывания

Закон 4: все системы стимулируют друг друга.

Мы сами создаем нашу внутреннюю дорогу к развитию и действительно можем двигаться по ней так, как нам хочется. Она становится тем, о чем The Beatles пели в «Белом альбоме»: «длинный и извилистый путь, что ведет к твоей двери...» Дверь, к которой все мы идем, – это наш собственный опыт всеобъемлющей внутренней интегрированности, внутренняя истина.

Закон постоянного развертывания связан с неодолимым стремлением человечества к эволюционному развитию, которое побуждает каждого из нас расширять свой человеческий потенциал. Тем не менее у него есть конкретное приложение к четырем квадрантам: *когда вы развиваетесь в трех квадрантах с осознанием и благодарностью, возникает разум четвертого квадранта... как будто сам по себе*. Это та целостность, которая торжествует надо всем и естественным образом возникает при наличии четырех элементов.

Иными словами, если у нас уже есть три естественные системы роста и распознавания ключевых признаков и если мы считаем их ценными и уделяем им внимание, то четвертая система *начинает проявляться и действовать сама по себе*.

Вы можете убедиться в этом, проверив закон на любых трех квадрантах. Стоит только проявить внимание к чему-то важному в трех ключевых сферах, импульс обучения естественным образом раскроет четвертую.



Рис. 2.1. Четыре основных закона четырехквadrантных квантовых систем

Уравновешивание системы

Один из способов приступить к четырехквadrантным «размышлениям» – систематическое исследование закона 4. Интересно будет вначале создать «колеса исследования» для всех четырех квадрантов в тех областях, которые вас интересуют. Так вы сможете разработать собственную систему рычагов. Вы создаете практический план, чтобы определить важные для вас области и аспекты исследования. Вы сами становитесь ответственным исполнителем своего развивающегося исследования! (См. рис. 2.2.)

Начните с любопытства. В каких областях внутреннего и внешнего развития вы видите наибольший потенциал? Что именно сильнее всего влечет?

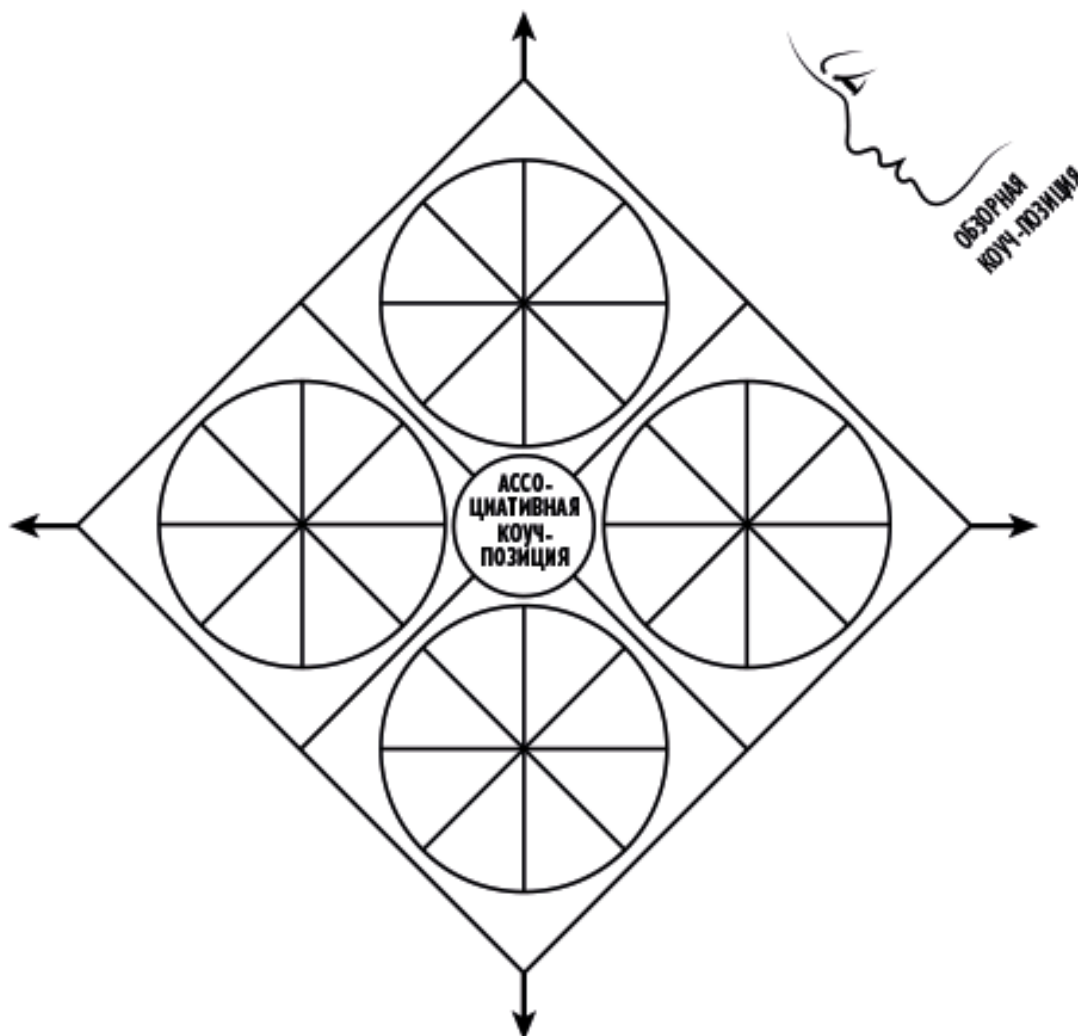


Рис. 2.2. Использование формы колеса для определения и расстановки приоритетов в четырехквadrантной системе областей успеха

Выполните следующее упражнение.

Упражнение

Четыре колеса развития

В своем дневнике нарисуйте четырехквadrантную систему и впишите в каждый квадрант «колесо развития». Сделайте их достаточно большими,

чтобы в секторах поместились краткие записи. Подумайте и запишите внутри каждого сектора ключевые аспекты, которые запускают его работу. Также отметьте все области привычки или фокуса, в которых вам не хватает гибкости. Это те сферы, где вам стоит применить практики саморазвития.

Используйте эту первую систему, чтобы в дальнейшем создать набор пустых «колес развития» в отмеченных областях. Постепенно заполняйте их конкретными контекстами и практиками. Отметьте ваш сегодняшний уровень удовлетворенности по шкале от 1 до 10 в каждой области и подумайте, какие практики могут его повысить. Улучшат ли какие-то проекты ваше обучение и рост в каждой конкретной области? Как вы обогатите свою жизнь с помощью этих практик?

Используйте соответствующие колеса вместе, чтобы разработать план. На сколько вы оцените себя сейчас в каждой области по шкале от 1 до 10? Какой первый шаг можно сделать уже сегодня к развитию одной важной способности? Выберите только одну! Какой сектор сейчас для вас самый важный? Как продвинуть эту ключевую область самоисследования хотя бы на один шаг вперед? Если вы решили начать, то что конкретно сделаете для начала? Не бойтесь перерисовывать схему при необходимости.

Используйте эти колеса какое-то время. Добавляйте отметки роста, пока уровень ваших отдельных способностей не увеличится до 10.

Объединяя четыре закона, мы получаем доступ к квантовому видению и расширяющемуся потоку осознания. Четыре закона позволяют легко попасть в огромную внутреннюю систему жизненного развития. Помните, внутренней интеграции можно достичь только сознательно, с помощью позитивных вопросов, особенно с развернутыми ответами. Принятие открывает двери!

Начинайте откуда угодно

Оцените силу и энергию начала. Чтобы пересечь океан, вы строите лодку и учитесь работать веслами. Для начала вы можете очертить каждое из «колес» – областей в упражнении выше – и поразмышлять о том, какие проекты полезней для обучения и развития в каждой из этих областей.

Такое исследование поражает своей силой. Следуйте за любопытством.

Используйте четыре закона во всех четырех областях. И пробуйте их применить:

- к исследованию особенностей,
- к исследованию опыта,
- к исследованию важности,
- к исследованию резонанса.

А теперь, в последующих главах, мы подробно изучим каждый из четырех типов. «Правая лестница» внутренней свободы зовет!

Глава 3

Тип А: активация достигателя

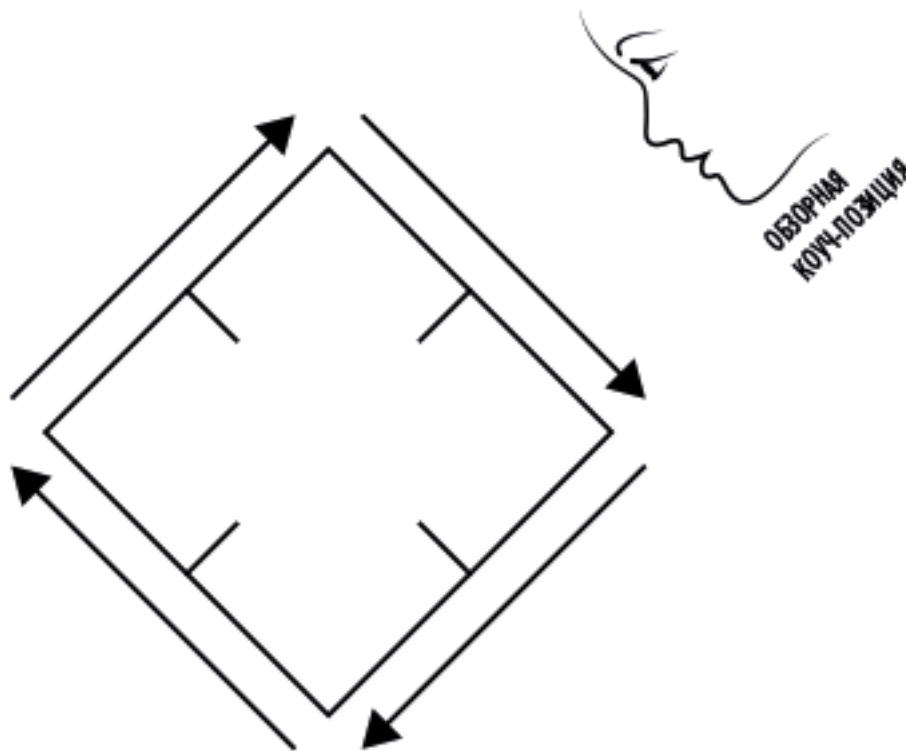


Рис. 3.1. Обзор типа А

Игра внутреннего достигателя

Нашу первую игру мы называем типом А, **активацией достигателя**. С этой базовой игры начинается путешествие нашего развития. Мы включаемся в нее естественно и бессознательно, чтобы создавать стандартные жизненные проекты. Но игру можно применять и сознательно, чтобы строить целенаправленные схемы достижения целей, особенно в жизненных проектах, которые развивают наши индивидуальные способности.

Разбираясь в типе А, запускающем игру, вы постепенно научитесь относиться к развитию проектов как к развитию жизни. Вы будете более активно и сознательно достигать желаемых результатов. Сознательный ум станет вашим агентом целенаправленного выбора и перемен. Тип А – это практическая основа, которая запускает вопросы планирования и создает видение достижений. Когда мы переходим от пассивного выбора к активному, в нас «просыпается человек, способный на внутренние достижения».

Процессы обучения типа А находят самый базовый и прямой путь человеческого развития, на котором мы учимся двигаться вперед и достигать целей последовательно и сознательно. Сознательно активируя эти процессы, мы направляем свое внимание на «путешествие вовне». То есть фокусируемся на плане физической игры и результатах, которых хотим достичь². При

² «Путешествие вовне» – тема первого модуля «Науки и искусства коучинга» (The Art and Science of Coaching) Мэрилин Аткинсон, Erickson Coaching International (www.erickson.edu и www.erickson.ru). Там модели типа А используются для помощи в обучении коучингу.

этом одновременно мы задействуем свою внутреннюю любознательность. Сама эта игра и ее игровое поле естественным образом сопровождают нас, если мы приступаем к проекту, держа в уме «завершение». Наша любознательность и вопросы помогают поддерживать связь с более широким видением.

Структура типа А: аспекты действия и получения результата

Мы развиваем жизненную мудрость, когда активируем «внутренние достижения», чтобы следовать за важной целью до конца. Это основа всех наших способностей – составить план и выполнить его! Нужно воспринимать сознательный ум как систему действия, «делания», и как набор связанных привычек. Сосредоточившись на результате, человек может не осознавать детали или же не обращать на них особого внимания. Но во время размышлений о следующем шаге он неосознанно использует их внутренние указания.

Сознательный ум, как рабочая система, узок и по необходимости сфокусирован на достижениях, так как ему нужно подробно просчитать шаги проекта. Он проходит четыре естественные стадии разработки целей: *вдохновение; реализация; ценностное развитие; завершение и удовлетворение*³. Отсюда следует, что тип А – ключевой аспект созревания и достижения всех наших целей, в том числе общественных, связанных со здоровьем, семейных и личных. Так, например, воспитание ребенка – это жизненный проект типа А.

Можно сознательно учиться шаг за шагом расширять внутреннее видение. Когда мы выполняем важный проект и развиваем стремление «сделать его хорошо», наше видение расширяется, как и навык работать с разнообразными аспектами большой жизненной игры «снаружи внутрь».

Сознательный ум: главный «игрок» типа А

Метафорически, как показано на рис. 3.1 и 3.2, мы ведем свои проекты в определенном направлении. В норме мы движемся подобно стрелкам «бегущего игрока», который перемещается по базам на «бейсбольном стадионе». Это отражает нашу способность учиться на своих проектах. Бегущий, «оценщик целей», в норме представляет и измеряет «внешние аспекты» достижения, в то время как действия человека, который стремится к достижениям, обычно построены вокруг работы в мире. Так развивается подход к жизни и проектам, основанный на наработке навыков.

Получается, что тип А повышает вашу активность и стимулирует видение, что ведет к «внутренним достижениям». Обратите внимание на вопросы четырех стадий или вопросы планирования, которые помогают продвигать процесс (см. рис. 3.2).

³ Atkinson, Marilyn, with Chois, Rae. *The Inner Dynamics of Coaching*. Exalon Publishing, 2007. P. 60–75. (Можно приобрести на Amazon.)

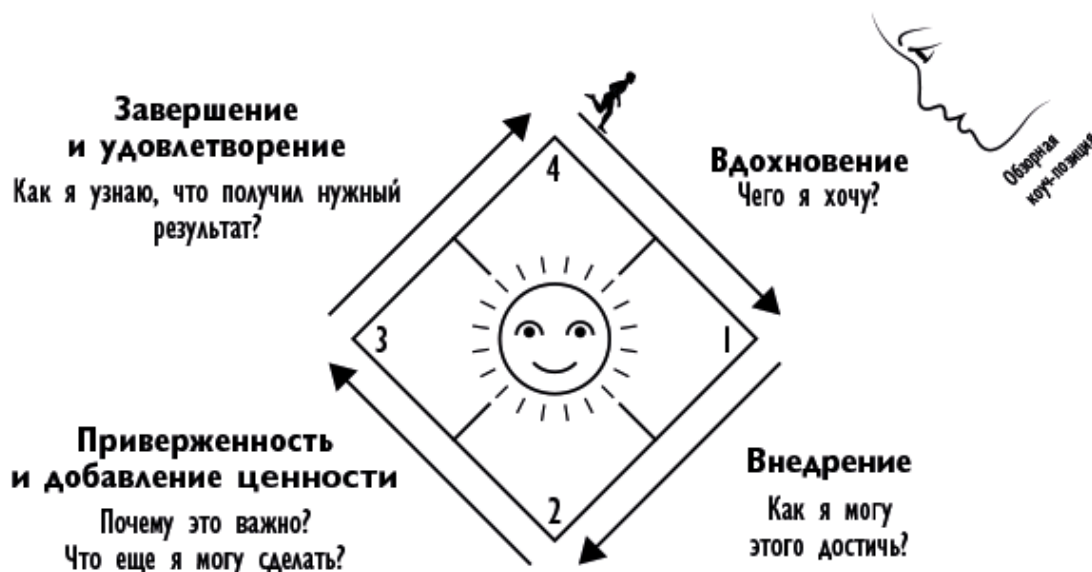


Рис. 3.2. Тип А: активация достижений через развитие проектов – «внешнее путешествие»

Развитие намерения

Тип А, через простое сознательное стремление, развивает интенциональность нашей обзорной жизненной игры. Цель этой игры – установить путь действий вплоть до убедительного завершения. В начале проекта требуется много энергии и внимания, так как человека часто отвлекают разнообразные стимулы. Для коучей тип А – это способ подготовить эффективные вопросы, чтобы клиенты получили желаемый результат в какой-то области достижений. Мы помогаем им выработать видение и обзорный взгляд для достижения реального результата в важном проекте.

Чтобы завершить сложный проект, часто нужно пройти много стадий. Двигаясь к цели, мы спрашиваем себя: «На какой я сейчас стадии?» и «Куда я направлюсь дальше?». Процесс типа А в чем-то похож на луч фонарика в темноте: он вначале высвечивает один аспект, затем другой и так далее, один шаг за другим.

Тип А особенно хорошо помогает сосредоточиться на завершении. Сознательный ум узок, однако когда мы позитивно фокусируемся на видении эффективного завершения, то готовы продолжать, несмотря на любые трудности. Это постепенно ведет к развитию интегративного видения и миссии. Вопросы, которые помогают сфокусироваться, исследуют наше жизненное предназначение и развивают «внешние» методики распознавания глубоких целей.

Саморазвитие: проявление через глубину и опыт

Наши проекты обычно зарождаются как туманные мысли и цели – происходит некая вспышка видения – к нам приходит мечта и мы постепенно осознаем, чего действительно хотим. Мы наращиваем эти визуальные идеи до тех пор, пока не подворачивается возможность предпринять какие-то реальные шаги.

В определенный момент у человека возникает «видение действий». Он обретает достаточный фокус, чтобы сформировать отдельные подробные «микровидения», которые организуют и описывают необходимые для реализации проекта шаги. Момент начала сознательного движения вперед, к конкретной важной цели, обычно имеет очень большое значение. Мы спус-

каемся на уровень деталей, определяем, какие элементы обеспечат нам самые важные шаги на пути к завершению проекта.



Рис. 3.3. Четыре стадии развития проектов

Почему мы показываем на рис. 3.2. и 3.3 бегущего через открытые вопросы вокруг «поля» четырех квадрантов игрока? Мы изображаем этот путь в виде ромба, а не прямой линии, потому что в каждом сложном многошаговом проекте ищем систему «баланса и развития», которая проявляется постепенно, по мере построения новых шагов и этапов. Мы продвигаемся вперед область за областью, шаг за шагом. И постепенно определяем, каким образом двигаться убедительней и эффективней всего.

Нижние квадранты ромба символизируют ассоциативные и исследовательские части этого процесса. Верхние – диссоциативные и интегративные части. Чтобы хорошо исполнить любой цельный проект, требуются оба аспекта в нужных пропорциях. Кроме того, в каждой области открываются различные задачи и вопросы, которые нужно решать по отдельности (см. рис. 3.4).

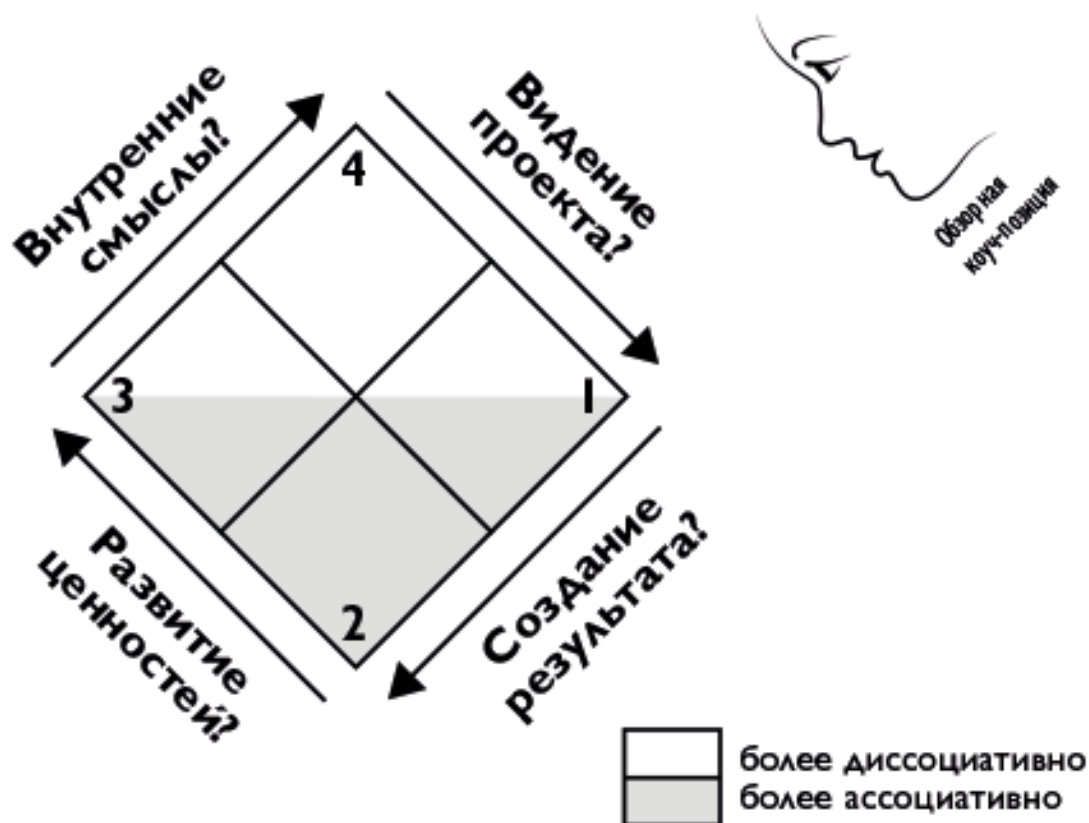


Рис. 3.4. Ассоциативный и диссоциативный аспекты: развитие следующего проекта

Давайте рассмотрим природу крупного многостороннего бизнес-проекта. Чтобы предпринять какие-либо действия, нужно задействовать все аспекты нашего обучения. Эффективное развитие проекта должно быть значительно глубже поверхностной идеи. Нам нужно представить все аспекты исполнения работы. Мы переходим от диссоциированного видения к ассоциированному получению результата, а затем – к ассоциированным ценностям; мы должны пережить яркий опыт ценности нашей работы и продолжить ее. И только тогда мы можем перенести этот опыт в действия и вернуться к диссоциированному обзору, чтобы определить самое значимое и самое полезное. Так мы формируем принципы для следующего приключения. Эти четыре шага позволяют перевести все жизненные проекты на «следующий уровень» и создать еще более ценные мечты для «следующего раза».

Удачно завершив проект, мы учимся применять те же самые шаги во всех наших жизненных приключениях. Все они связаны с «путешествием героя» в области саморазвития. Это путешествие – человеческий путь постижения собственного роста на протяжении жизни. Из коуч-позиции мы можем лично наблюдать за ним.

Во-первых, нам нужна *идея проекта*. Затем требуется начать планирование и *набраться опыта*. Дальше мы начинаем осознавать ценность этого опыта и уже можем перевести проект на следующий *интегративный* уровень! *Новая система способностей вырастает из нашего опыта*.

Нужно распознать, описать, вовлечь, изучить, испытать, интерпретировать и интегрировать глубину. Мы перемещаемся от диссоциации к ассоциации и, наконец, к более широкому обзору. Вспомните один из коанов дзен-буддизма: «Сначала была гора. Потом не было горы. Потом опять была». Только «преодолев гору», можно перейти на следующую стадию путешествия.

Путешествие героя

Тип А, *активация достигателя*, созданный для того, чтобы подтолкнуть нас к путешествию героя, – это история нашего личного развития. На рис. 3.1 схематично показано это четырехчастное учебное предприятие. Мы быстро продвигаем вперед наши проекты, если сосредотачиваемся на четвертой части пути и начинаем, думая о завершении. Если точкой нашего фокуса является успешное завершение проекта, мы можем спросить: «Каким будет наше наследие? Каков результат путешествия с точки зрения более широкой жизни сообщества? Что действительно может произойти благодаря опыту и обучению героя?»

Интересный пример путешествия героя можно найти в книге Толкиена «Властелин колец». В этой всеми любимой истории маг говорит герою, хоббиту Фродо, что он избран стать тем, кто отправится в длинное путешествие. Его задача – отнести ужасное «кольцо власти» обратно к горе, откуда оно появилось, и бросить его в глубочайшую огненную расщелину Мордора.

На первой стадии путешествия мы обычно изучаем неизвестное и обретаем мотивацию. Главное – поймать *вдохновение*! Читатель начинает задумываться: примет ли хоббит на себя эту ношу? Но сперва он должен понять, чего хочет, и приготовиться к первому шагу.

На второй стадии наш хоббит уже *выполняет* задачу – шаг за шагом проживает свое тяжелое путешествие. Это огромная работа! *Внедрение*. Оно дает необходимый опыт. И только после этого, вооружившись полученными опытом и знаниями, Фродо способен размышлять обо всех глубинах того, что «на самом деле было нужно» для этого воплощения! Воплощение весьма практически «учит нас учиться». Каждый из нас должен развить в себе навыки обзорного взгляда, чтобы оценить свои дела и их наследие.

Далее следует третья стадия, *осознание ценностей*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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