

Введение

Почему мы написали эту книгу — и зачем она вам

В жизни случается момент, когда становится ясно: прежний способ жить больше «не работает». Возможно, вы узнаете это ощущение? Вы вроде бы все делаете правильно, но будто идете не туда. Или достигли всего, чего хотели, — а внутри пустота.

Привычные опоры стремительно теряют надежность. Цели больше не зажигают. Команды буксуют. Отношения становятся сложнее. И все чаще вы ловите себя на мысли: «Что-то нужно менять, но что именно?»

Именно здесь, в этой точке, начинается настоящее развитие. Это не обязательно кризис. Иногда это тихое, почти неуловимое, но устойчивое внутреннее знание, внутренний зов: пришло время для иного. Для более целостной, живой, подлинной жизни. Если эта книга сейчас в ваших руках, возможно, вы находитесь именно на таком рубеже.

Когда привычного больше не хватает

За вашими плечами — опыт, достижения, пройденные этапы, осмысления. Вы многого добились. Но теперь возникает потребность не просто изменить внешние обстоятельства, а перестроить, переосмыслить глубинную архитектуру собственной жизни.

Речь идет о том, как вы воспринимаете себя, на что опираетесь в трудные моменты, каким образом принимаете решения, во что верите, как заботитесь о себе, как проявляетесь в отношениях и в мире. Появляется интуитивное ощущение, что привычного осмысления действительности и привычных способов действия больше не хватает. Ваш текущий образ жизни (ТОЖ) больше не помогает решать

ключевые жизненные задачи. Мотивации и внутренних ресурсов недостаточно. Требуется нечто другое: более живое, более связанное с реальностью — как внутренней, так и внешней. Нужен новый образ жизни (НОЖ), который будет опираться на подход, учитывающий все аспекты человеческого существования: тело и разум, эмоции и смысл, отношения и систему, историю и возможное будущее.

Тот, кто ищет такой подход, уже готов к комплексному и устойчивому развитию. Именно об этом наша книга. Она написана для того, чтобы облегчить вам переход от текущего образа жизни к новому.

Для кого эта книга

Эта книга про развитие. Но не в том смысле, как это часто звучит в инфопространстве: «прокачай себя», «будь эффективнее», «выйди из зоны комфорта». Мы предлагаем другой путь. Путь глубины, цельности и устойчивых изменений, которые происходят не потому, что вы себя сломали, а потому что вы себя собрали.

Эта книга для тех, кто уже не хочет быстрых решений и линейных рецептов — ни для себя, ни для своих клиентов, ни для своих команд. Для тех, кто чувствует внутренний вызов: жить иначе, быть собой иначе, развиваться иначе.

Для взрослых, зрелых, состоявшихся людей, которые достигли многого — и в какой-то момент своей жизни осознали, что этого недостаточно. Вы знаете, что такое ответственность, умеете добиваться целей, но чувствуете, что пора выйти на новый уровень.

Для лидеров, которые живут в условиях неопределенности, с большими внешними и внутренними вызовами. Вы чувствуете, что прежние подходы больше не работают. То, что помогало раньше, сейчас дает сбой. Нужны новые инструменты и новое видение.

Для предпринимателей и руководителей, чувствующих ответственность за людей и стремящихся создать живые здоровые системы. Вы понимаете, что дальше путь лежит только через изменение себя. Нельзя построить здоровую компанию, оставаясь нездоровым лидером.

Для консультантов, коучей, специалистов по развитию, которые предпочитают работать на глубине. Для тех, кто перерос уровень

«инструментальных наборов», ищет целостную систему координат и нуждается в осознанной методологии как в несущей конструкции для своего интуитивного опыта. Вы понимаете, что разовые решения больше не удовлетворяют ни вас, ни рынок. Вашему клиенту не нужен очередной «совет» — ему нужна система, способная выдержать вес его личности и задач.

Для тех, кто идет или собирается идти в программу «Интегральный трек», книга станет проводником, зеркалом и компасом в процессе.

Эта книга — продолжение наших работ «Интегральный коучинг»* и «Тень как ресурс»**. Здесь мы идем дальше — в целостную систему устойчивых изменений, основанную на интегральной модели развития человека.

Почему взрослые люди приходят к потребности в развитии. Что такое развитие? Это слово сегодня стало почти фоновым. Мы слышим его везде: личностное развитие, развитие команд, лидерское развитие, профессиональное... Но если остановиться и попробовать почувствовать, о чем на самом деле идет речь, картина усложняется. Для одних развитие — это путь к эффективности и результатам. Для других — к самопознанию и смыслам. Для кого-то — способ справиться с кризисом. Для кого-то — стиль жизни. А кто-то уже устал от бесконечного самоулучшения и хочет просто «оставить себя в покое».

Мы верим, что развитие — это движение к большей целостности и зрелости. Оно невозможно без честности с собой, без включенности в жизнь, без диалога с другими и с миром. Это не про то, чтобы стать «лучше». Это про то, чтобы быть собой — глубже, яснее, устойчивее. И уже оттуда действовать.

Почему точечные изменения не работают. Многие пробовали: «Я поработал с психологом», «Я была на тренинге», «Я изучил

* Савкин А., Данилова М., Мельвиль Я. Интегральный коучинг. Как научиться и научиться. — М.: МИФ, 2020.

** Савкин А., Тертышная Ю. Тень как ресурс. Научит принимать собственное «я». — М.: МИФ, 2021.

техники». Но когда дело доходит до реальных изменений — выучить язык, привести тело в форму, изменить отношения в команде — все равно откатываются туда же, откуда начинали. Почему это происходит? Проблема в том, что точечные изменения не приводят к устойчивым результатам, если остается неизменной структура сознания.

Представьте: вы поработали с установками, но не включили тело. Разум говорит одно, а тело сопротивляется. Или вы осознали паттерн, но не поменяли контекст — и старая среда затягивает обратно. Или вы вдохновились, но не создали опору для практики — и энтузиазм быстро угасает.

Без системного подхода результат не закрепляется. Нужна целостная система. Нужна карта. Нужна модель, которая включает все аспекты человека.

Интегральный подход: человек больше, чем кажется

Интегральный подход Кена Уилбера — это не просто теория и не «еще один метод». Это карта всей человеческой реальности, в которой есть место телу, разуму, эмоциям, отношениям, истории, системам, культуре и духовности. Это способ увидеть человека во всей полноте и помочь ему в его комплексных изменениях. Это работа не только с умом, но и с телом, эмоциями, отношениями, историей, системами, культурой и духом. Это признание, что разные подходы к развитию не конкурируют — они дополняют друг друга. Это напоминание: вы больше, чем привыкли о себе думать. Когда вы начинаете видеть себя шире, из этого нового, объемного образа себя неизбежно рождается новое поведение. А из нового поведения — новая жизнь.

Что дает интегральный путь развития?

Энергию. Трансформация требует ресурса. Он рождается там, где тело освобождается от зажимов, а человек обретает способность проживать эмоции, не теряя устойчивости. Когда к этому добавляется ясность целей и действия перестают противоречить ценностям, высвобождается колоссальный объем энергии.

Объемное видение. Вы перестаете выбирать между полярностями «бизнес или семья», «логика или интуиция». Интегральный подход убирает это «или/или», позволяя находить решения, учитывающие все аспекты ситуации.

Навигацию. Это путь не вслепую, а по четкой дорожной карте. Она позволяет навести порядок на всех уровнях: от скрытых внутренних настроек и подсознательных барьеров до ясного присутствия в моменте и конкретной реализации в мире.

Устойчивость. Человек не откатывается к прежним реакциям и состояниям, поскольку трансформация затрагивает всю систему целиком. Новый уровень осознанности и действий становится его естественной нормой.

Книга как карта трека развития

Эта книга — не теоретический труд, хотя в ней есть серьезная основа. И не просто сборник практик, хотя вы найдете здесь материал для личного развития. Это карта путешествия. Личностного, профессионального, экзистенциального. В его основе — интегральный подход и модель четырех направлений развития:

Wake up — Пробуждение. Как выйти из автоматизма и начать видеть по-настоящему, как перестать *реагировать* на жизнь и начать на нее *отвечать*.

Grow up — Взросление. Как развиваться по вертикали — от эгоцентризма к системности, от реакции к осознанности, от выживания к творчеству.

Clean up — Очистка. Как работать со скрытыми ограничениями, завершать незавершенное и освобождать энергию для нового.

Show up — Присутствие. Как приходить в жизнь целостно — проявляться в мире не «частью себя», а во всей полноте своего потенциала.

Мы написали эту книгу, чтобы к вам пришла ясность и вы ощутили внутренний отклик — то спокойное и твердое решение, с которого начинается любой настоящий путь. Когда больше не нужно ничего доказывать другим, а хочется просто идти — к самому себе и к тому, что для вас по-настоящему важно. Всерьез.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

