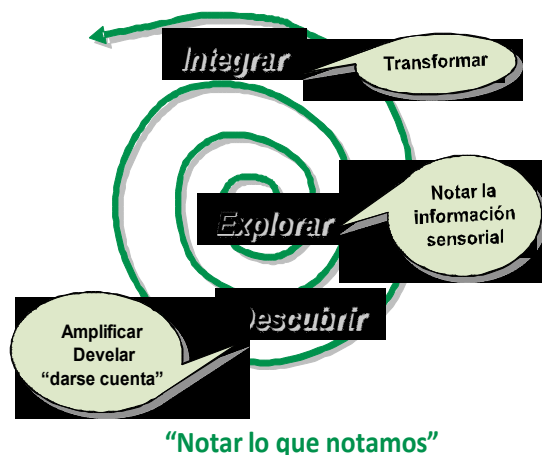


¿QUÉ OFRECE PROCESS WORK?

La Psicología Orientada a Procesos, conocida como Process Work, ofrece un modelo que integra y utiliza contribuciones de varias disciplinas para **facilitar el cambio y el crecimiento tanto individual como colectivo**. Su metodología se aplica en diferentes áreas: desarrollo comunitario y organizacional, capacitación en diversidad y liderazgo, psicoterapia individual y familiar, consultoría en relaciones y facilitación grupal.

Objetivo principal

El entrenamiento que PW ofrece se centra básicamente en **desarrollar un “estado de conciencia”**; es decir, ayudar a las personas y los grupos a darse cuenta de cómo perciben y viven sus experiencias, aprender a cambiar su enfoque y descubrir la información que no notan o marginan y que limita su capacidad de respuesta.



Gran parte de la información que necesitamos para cambiar y crecer día a día, no es percibida porque resta nuestra conciencia ordinaria. Sin darnos cuenta, vamos marginando ciertos aspectos—que llamamos “subjetivos”—de nuestra experiencia cotidiana: emociones, anhelos, sueños, intuiciones, fantasías, estados de ánimo, etc., porque los consideramos con menos valor o porque entran en conflicto con nuestro sistema de creencias básico o con la cultura dominante a la que pertenecemos.

Por lo tanto, no nos damos permiso de sentir o hablar de experiencias que están fuera del margen de nuestra conciencia ordinaria. Casi siempre las desaprobamos, evitamos o ignoramos. No creemos que sean importantes o las juzgamos desde nuestro punto de vista racional como “locas” o “raras”. Para notar estas experiencias necesitamos, **expandir nuestra conciencia ordinaria** y poder **percibir señales e información de una realidad no ordinaria**.

Afortunadamente, lo que marginamos no desaparece, sólo toma caminos diferentes para manifestarse y ser tomado en cuenta, ya sea en lo personal o en lo colectivo. La información—al igual que la energía—no se crea ni se pierde, sólo se transforma; generalmente toma la forma de algo que nos “atrae” o nos “perturba”. Los síntomas corporales y enfermedades, las tendencias adictivas y las adicciones, los sueños o anhelos imposibles, los accidentes repentinos, los problemas de relación, los estados de ánimo cambiantes o difíciles, los conflictos grupales, las



Crecimiento Centrado en Procesos A.C.

tensiones mundiales, etc. tienen un “para qué” aunque su significado o valor no sea comprensible inicialmente.

Alertancia y niveles de atención

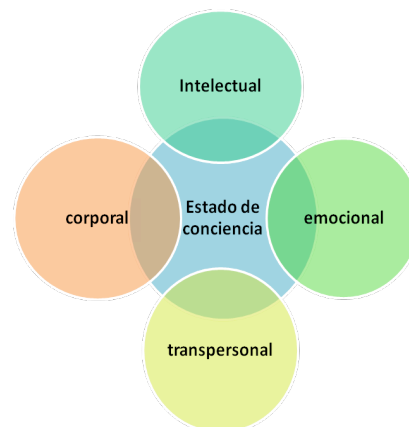
Para poder notar esta información que nos es útil, pero que está revestida de un contexto que se percibe como inservible y molesto, necesitamos tener una actitud de **curiosidad y apertura hacia todo lo que “llama nuestra atención”**. Generalmente, prestamos atención consciente a aquello que nos hace sentido y validamos como “normal” (dentro de una norma y límites establecidos) y negamos, omitimos o buscamos deshacernos de todo lo que hemos aprendido a etiquetar como irreal, ilógico, irracional, incorrecto, malo, insano, etc. Necesitamos un reaprendizaje que nos ayude a percibir de manera diferente y cambiar nuestro foco de atención.

Las técnicas de PW están encaminadas a este reaprendizaje a través de desarrollar la **Alertancia** y entrenar nuestra atención a diferentes niveles. La palabra **Alertancia** es un neologismo que usamos en español para traducir la palabra en inglés “*awareness*” que implica al mismo tiempo estar alerta de la información que entra a través de nuestros sentidos y tomar conciencia de su significado.

Estado de *Alerta* + Toma de Conciencia

La *Alertancia* es un estado que involucra el “**darnos cuenta**” en muchas dimensiones: racional, emocional e intuitivamente.

Nuestro sentido de *Alertancia* está conectado con el hecho de notar, observar, darse cuenta, importar, saber, cuestionarse y de hecho **expandir nuestra capacidad para tomar conciencia**.



Es difícil, o quizás imposible, conocernos a nosotros mismos sin un punto de vista fuera de nosotros mismos; desde una especie de observador imparcial o meta-comunicador.

Meta-comunicador¹:

Capacidad auto reflexiva para notar, organizar y reportar la propia experiencia.

Mindell dice que esta capacidad para darnos cuenta puede no estar localizada exclusivamente en nuestro cuerpo, en nuestro cerebro; ya que está conectada de manera misteriosa con una especie

¹ J. Diamond & L. Spark Jones, *A Path Made by Walking*, p.28

Crecimiento Centrado en Procesos A.C.

de “conciencia universal”, una mente cuántica, una clase de conocimiento o inteligencia a la que se refiere como ***Alertancia sintiente***.²

²Amy Mindell, *Earth Based Psychology*, capítulo 2.

Niveles de “realidad” o “mundos paralelos”

Antes de explicar lo que la **Alertancia sintiente** significa, es importante considerar cómo percibimos nuestra realidad y cómo nuestras experiencias ocurren en diferentes niveles o mundos paralelos al mismo tiempo, aunque normalmente tendemos a enfocarnos en uno.

Digamos que lo que consideramos como “realidad” es un concepto que necesitamos ampliar y que está ligado a la percepción. Por ejemplo, para nuestro cerebro no existe diferencia entre realidad y fantasía. Basta con que nos imaginemos cortar un limón y exprimirlo en la boca para que la reacción fisiológica de producir más saliva se desencadene, aunque físicamente no tengamos al limón frente nuestros ojos. Por cuestiones prácticas y de coordinación con la vida diaria, hemos ido definiendo aspectos que llamamos “reales” por acuerdo común, dentro del contexto cultural o regional en el que vivimos. Sin embargo, en el contexto de las experiencias, lo que es “real” tiene otros parámetros, porque está en otra dimensión que no se ajusta a un consenso.

Realidad Consensuada (RC)	Realidad no Consensuada (RNC)
<p>Realidad fundamentada en un acuerdo colectivo general de la cultura internacional dominante.</p> <p><i>Experiencias objetivas que se aceptan o se acuerdan como lo “real”.</i></p>	<p>Realidad que pertenece al ámbito personal de la experiencia y que cuenta con menos consenso en la cultura dominante.</p> <p><i>Experiencias subjetivas—el “ensoñar”—que no son aceptadas como “reales”.</i></p>

Ninguna realidad es más importante que la otra; pero valorar sólo las percepciones y experiencias que llamamos objetivas, limita nuestra capacidad para percibir y captar los procesos siempre cambiantes de la vida y ver que los aspectos cualitativos—no medibles o subjetivos—son parte de la naturaleza misma y contienen también información valiosa.

Percepción y niveles de experiencia

Habilidad para observar partes de la RC así como partes de los sueños y entender estas partes como aspectos de sí misma/o.

Habilidad para percibir aspectos de la experiencia antes de que puedan ser definidos en términos de palabras e imágenes.



Campo magnético que nos organiza y nos mueve a través de la vida

Procesos A.C.



Entrenar la Atención³



“Primera Atención” Entrenada sólo para notar con claridad y exactitud las experiencias cercanas a nuestra realidad cotidiana. Habilidad para percibir señales e información del mundo de los objetos, la gente y los eventos.

“Segunda Atención” Alertancia consciente para notar experiencias incomprensibles fuera de nuestra realidad cotidiana y revelar lo que hay detrás de ellas. Habilidad para percibir información y señales no intencionales. Lo que se experimenta interna o externamente como irracional o inconsciente.

“Tercera Atención” Alertancia lúcida, mente vacía y nublada para notar experiencias sutiles, momentáneas. Habilidad para percibir sensaciones, pequeñas y casi imperceptibles señales, destellos o *flirts*.

Un ejemplo:

Imaginemos que estoy discutiendo con mi pareja sobre un asunto económico con el que tenemos conflicto, están involucrados aspectos concretos que tienen que ver con el mundo de todos los días: presupuestos, dinero que no alcanza, crisis, el valor real del dinero, etc.; al mismo tiempo, en otra dimensión no tan explícita, pero que está implícita, pueden estar las necesidades personales, los deseos, las expectativas ligadas a estados emocionales en referencia a lo económico, el valor subjetivo del dinero como medida de éxito, las costumbres y hábitos aprendidos de cada quien con respecto al uso del dinero, etc. En este nivel, parecería que no sólo estoy yo y mi pareja interactuando, sino también la figura ensoñada de su papá, la de mi mamá, el gobierno, etc. En un nivel todavía menos perceptible, pero presente, está nuestro sentido de abundancia o escasez, nuestro anhelo profundo de una vida compartida y “rica” en experiencias, la esencia de nuestro “bienestar”, etc.

Si nos quedamos discutiendo el asunto sólo desde la perspectiva del primer nivel: la realidad de todos los días, con sus fechas, tiempos, horarios, reglas y descripciones, es posible que nuestra conversación nos irrite cada vez más, porque aquellos aspectos que no exponemos abiertamente, los actuamos, salen en palabras que no teníamos intenciones de decir; en gestos, posturas o actitudes que parecen contradecir lo que estamos expresando. Y aunque aparentemente podamos llegar a un acuerdo, el asunto vuelve a reciclarse, ya sea en un conflicto más acalorado o, como habíamos explicado anteriormente, esa información no explícita y no tomada en cuenta, no desaparece ni se pierde, se va a otra parte del “sistema” y puede manifestarse luego en un síntoma físico, un accidente, una tendencia adictiva, etc.

Cuando aprendemos a conectarnos y prestar atención a estos niveles de experiencia más profundos, encontramos un camino más fácil para integrar la información que nos está haciendo

³ Mindell toma prestados los conceptos de primera, segunda y tercera atención de la obra de Carlos Castaneda, por su similitud teórica para describir diferentes estados de conciencia y capacidades perceptivas.



Crecimiento Centrado en Procesos A.C.

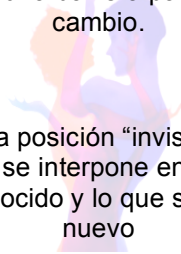
falta, nos hace más congruentes en nuestra comunicación, nos desatorna para seguir avanzando y conectarnos con la totalidad de lo que realmente somos.

Centrarse en el proceso

La tendencia natural de las personas, los grupos y organizaciones es hacia el cambio y el crecimiento; es decir, si no hay movimiento, no hay crecimiento; por eso pensamos en “procesos”—la serie de experiencias que vivimos momento a momento—en lugar de “estados estáticos”. La idea básica de “centrarnos en el proceso” es confiar en que la propia naturaleza nos muestra el camino cuando nos atoramos o detenemos.

Premisa básica: ***el problema mismo contiene--en semilla--su propia solución.***

Como personas o grupos, nuestro proceso de crecimiento tiene que ver con nuestra **habilidad para integrar nueva información** que nos permita ser cada vez más personas o entidades más completas. El problema es que casi siempre ignoramos, evitamos o marginamos la información nueva o diferente que entra en conflicto con la identidad que nos hemos formado a lo largo del tiempo, a favor de mantener cierta estabilidad y sentido de seguridad. Nos sentimos cómodos con lo conocido y familiar y nos asusta lo desconocido y extraño.

Identidad Conocida <i>(Proceso primario)</i>	BORDE <i>(límite de la identidad)</i>	Identidad Nueva <i>(Proceso secundario)</i>
<p>Yo soy / nosotros somos</p> <p>Experiencias familiares, cercanas al sentido de identidad</p> <p>Forma de ser conocida</p>	<p>Es una barrera para el cambio.</p>  <p>Una posición “invisible” que se interpone entre lo conocido y lo que surge nuevo</p>	<p>Yo no soy / nosotros no somos</p> <p>Experiencias extrañas, lejanas al sentido de identidad</p> <p>Forma de ser desconocida</p>

Hay partes de la experiencia de una persona o grupo que están más cerca de su sentido de identidad; otras partes están separadas o alejadas y tienen potencialmente significado e información útil para ampliar su identidad normal y hacerla más fluida y multifacética.

La información o conducta que marginamos surge cuando estamos en un **borde**, para que podamos conocerla e integrarla de manera consciente. El borde lo sentimos como algo que nos “perturba” o “saca de balance” y se manifiesta en señales sensoriales como: “risitas”, ruborizarse, cambiar abruptamente de tema, titubear, soltar el llanto, enviar mensajes incongruentes, etc.



Crecimiento Centrado en Procesos A.C.

Las técnicas de PW se utilizan para “amplificar” y explorar estas experiencias que no valoramos o rechazamos y puedan revelarnos partes importantes que conforman nuestro “ser total”.

Algunos antecedentes

Arnold Mindell, físico y analista Jungiano, comenzó a desarrollar este modelo a partir de sus investigaciones acerca de la importancia que tienen los síntomas corporales como fuente de información de la mente inconsciente, al igual que los sueños. Descubrió que los síntomas y los sueños se reflejaban entre sí y formaban un patrón. Luego fue desarrollando una metodología para identificar cómo se manifiesta este patrón—o “proceso”—en las experiencias, descubrirlo a través de señales sensoriales y poder develar su significado implícito. Extendió su trabajo para incluir cualquier tipo de “perturbación” o problema, mostrando que todo lo que experimentamos es manifestación de una realidad de “ensoñación” y puede servir como vía de acceso a la conciencia no ordinaria.

El trabajo de Mindell ha ido adentrándose en la naturaleza de la conciencia y la realidad buscando integrar cada vez más la psicología y la física para encontrar la conexión teórica que une al mundo material con esa realidad de *ensoñación* o “*sintiente*” que está detrás de la conciencia ordinaria y es parte de una **totalidad indivisible** de la cual surgen todas las experiencias. Gran parte de sus descubrimientos como científico y su experiencia como psicoterapeuta lo ha llevado a afirmar que las personas, en lo individual y en lo colectivo, tendemos a sufrir al marginar experiencias de la realidad no ordinaria; por eso conectarnos con este nivel “sintiente” tiene un profundo efecto sanador.

Orígenes e Influencia

Psicología Jungiana	Física Cuántica	Filosofía Taoísta
Proporciona un conjunto básico de técnicas que permiten que la experiencia humana se amplifique y se vaya desarrollando para ayudarnos a encontrar el significado de fondo y la utilidad potencial de todo aquello que incomoda o amenaza la vida individual y grupal.	Para percibir al mundo como una red de tendencias y relaciones interconectadas que forman una totalidad o un campo ; integrando conceptos para trabajar de forma sistémica en diferentes niveles de realidad y de interacción.	Basada en el <i>respeto y aprecio por la naturaleza de todas las cosas</i> . PW señala la sabiduría natural del propio proceso y la fe en que los hechos, independientemente de lo dañino o patológico que parezcan a primera vista, son inherentemente “correctos”.

Process Work usa una metodología no convencional:

- Incluye trabajo corporal y técnicas creativas que parecen muy irracionales.
- Considera importante la información que se manifiesta de forma “no intencional”, intuitiva o que “se siente” pero no se puede verbalizar.
- Toma en cuenta y apoya la expresión de todas las experiencias (internas y externas) y está abierta a cualquier postura, sin juicio definitivo.

- Favorece la conexión con diferentes niveles de conciencia.

¿QUÉ ES EL “SEGUNDO ENTRENAMIENTO”?

Cuando nos entrenamos para trabajar con personas o grupos, independientemente del área profesional en que nos movemos—psicología, sociología, política, medicina, ecología, educación, trabajo corporal, administración de negocios, mediación, etc. —adquirimos una serie de conocimientos y habilidades técnicas y prácticas muy útiles. Sin embargo, cuando estamos ante circunstancias retadoras que nos sacan de balance, nos enganchan emocionalmente, o nos conectan con nuestras propias luchas internas, es difícil echar mano de ellas, parece como si desaparecieran, dejándonos una sensación de molestia, confusión y frustración. Si no tenemos una manera de desapegarnos, una capacidad interna que nos permita conectarnos con un punto de vista más amplio, lo más seguro es que nos estanquemos y nos sintamos frustrados e inútiles.

Descubrir y desarrollar esta capacidad interna requiere lo que Mindell llama *un segundo entrenamiento*.

Primer entrenamiento	Segundo entrenamiento
<p>Involucra un aprendizaje cognitivo: hechos, métodos y estructuras.</p> <p>Está conectado con la habilidad para relacionarnos con los asuntos de todos los días, la identidad, la historia personal, los roles que desempeñamos, los asuntos de poder, las estrategias, etc.</p>	<p>Involucra un profundo trabajo interno y una actitud espiritual.</p> <p>Está conectado con la habilidad para relacionarnos con la esencia de lo que somos, nuestra conexión con el universo, poder soltar por momentos nuestra identidad personal y encontrar una nueva clase de “centro” o equilibrio interno.</p>

Desde la perspectiva centrada en procesos el “segundo entrenamiento” nos permite aprovechar incluso los peores problemas y las situaciones más polarizadas como oportunidades para despertar nuestros mayores dones. Este entrenamiento nos enseña a conectarnos con nuestro ser más profundo y aprender a fluir creativamente en medio de circunstancias extremas.

Entonces, los síntomas corporales, los conflictos de relación, las tensiones sociales, no son solo problemas que tenemos que resolver, son “llamados”, preguntas sin respuesta que están ahí para despertar y aumentar nuestra conciencia. Pero es necesario que soltemos nuestra mente de todos los días y usemos nuestra alertancia para percibir esa información en nuestro cuerpo y poder experimentar nuestros aspectos más profundos, lo que somos realmente en esencia.

Sentido de Interconexión

Al acompañar y facilitar a personas y grupos en su proceso de desarrollo, lo que pasa dentro de nosotros es también parte del proceso. Con frecuencia “pescamos” partes del gran campo en el que vivimos. Compartimos una experiencia, así que nuestros sentimientos, síntomas corporales y estados de ánimo también forman parte de la escena. Quienquiera que vea, oiga, perciba, sienta cualquier cosa, puede sentirse agradecida y tratar de utilizar esta información para su beneficio y el de otras personas, tanto como le sea posible. En este sentido, aunque suene paradójico, “todo es parte de mí” pero al mismo tiempo “nada es parte de mí”.

El fundamento de esta postura viene del principio de “no-localidad” tomado de la física moderna. Propone que nuestro mundo—y el universo que lo contiene—es un “campo” organizado por ciertos “patrones”, no por tiempo y espacio: **“lo que sucede en un lado de la galaxia afecta al otro.”** Todo está interconectado, incluso lo que llamamos nuestro mundo interno: pensamientos, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.

“En términos ordinarios, las partes del mundo están conectadas a través de la psicología del planeta como un todo. No hay divisiones entre los eventos de nuestro mundo interno y los eventos del mundo externo.”⁴

Esto explica el hecho de que cada proceso individual espejea aspectos de la totalidad; y cada proceso colectivo, representa y amplifica experiencias individuales. Por Ej., cualquier problema que veo ahí afuera, de alguna manera está también dentro de mí; o cada vez que se trabaja en los problemas de un grupo o equipo, se está trabajando al mismo tiempo por toda la organización e incluso por el mundo entero. Gracias a este principio entendemos por qué algunos problemas son *transgeneracionales*—se generaron en otro tiempo y espacio, pero su influencia sigue viva en posteriores generaciones esperando que la información marginada se procese e integre. Por esto también, podemos encontrar partes de nosotros-as mismo-as en los otros y al mismo tiempo seguir experimentando una identidad individual.

Por otro lado, tenemos la costumbre de pensar que nuestro cuerpo “se enferma” y “tiene síntomas” como efecto de fuerzas “externas”. Sin embargo, no solamente lo que pasa a nuestro alrededor nos afecta, también lo que sucede dentro de nosotros puede cambiar al mundo.

Así como no podemos resolver los problemas que se manifiestan en nuestro cuerpo solo buscando dentro de él, a veces necesitamos trabajar con la forma en que experimentamos nuestro mundo alrededor.

Tus experiencias internas, tus relaciones personales y sociales y tu propio destino están conectados con la economía, el crimen, las drogas, el racismo y el sexismo de tu grupo étnico o barrio, pero también con todo lo

⁴ Mindell, *The Year I*, pag.56-57



Crecimiento Centrado en Procesos A.C.

que ocurre en otros grupos étnicos y en otros barrios. Por tanto, cuando trabajamos en resolver un problema, estamos trabajando en la historia completa de la humanidad. Arnold Mindell

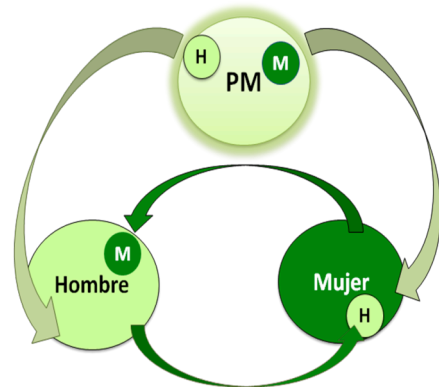


El **segundo entrenamiento** implica desarrollar una conciencia a diferentes niveles, que no esté apegada a tomar en cuenta sólo los aspectos conocidos y aceptados de la realidad de todos los días; sino también aquellos que son parte de la realidad interna conectada al nivel esencial de las experiencias.

De esta manera, dejamos de observar al mundo--y todo lo que ocurre--desde nuestra perspectiva personal, para empezarlo a observar más como un sistema en el que todo esta interconectado; en donde lo personal e interpersonal están entrelazados.

Aunque sostengamos nuestro punto de vista diferente del de otra persona; podemos reconocer que en el fondo una parte de nosotros está de acuerdo--aunque sea parcialmente--con ese punto de vista diferente y que a la otra persona le pasa también lo mismo.

Las posiciones polarizadas se disuelven. Ya no se siente la tensión del "ganar o perder", la necesidad de aclarar quién es el bueno y quien el malo; o quien el que enseña y quien el que aprende. Tener la razón o estar en lo correcto ya no es lo importante. Los puntos de vista "objetivos" se hacen relativos y dejan paso a la expresión de la experiencia interior que puede conectarse con el propio "**facilitador interno**", una parte sabia o mediadora que no juzga ni discrimina y que puede abrazar la totalidad, tanto hacia sí misma como hacia otros.



Al desarrollar este "**facilitador interno**", personas y grupos toman conciencia de lo que están marginando, de creencias básicas de definen sus posturas, de la raíz de prejuicios inconscientes, de emociones y sentimientos que no son fáciles de expresar, del impacto que su estilo de comunicación ejerce en otros, etc. Esto genera una comprensión y una capacidad para mover las posturas rígidas que impiden escuchar y valorar lo nuevo o desconocido; así como manifestar una actitud de apoyo, aceptación y comprensión hacia todas las partes (internas o externas). Entonces, los problemas y conflictos se pueden ver desde una perspectiva más amplia, diversa y sistémica, transformándolos en aliados del cambio y el crecimiento personal y grupal.

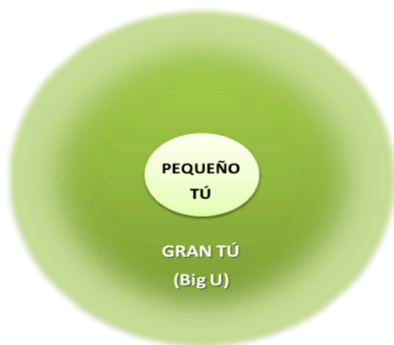
El concepto de *Democracia Profunda*

Esto es precisamente lo que en Process Work llamamos ***Democracia Profunda***: reconocer y aceptar nuestra diversidad y nuestra naturaleza comunitaria—tanto en lo individual como en lo colectivo—y **darle a todas las partes, a todas las voces, igual oportunidad para expresarse**. En lo personal, abrazar nuestras diferentes partes, las que nos gustan y las que no nos gustan. Valorar todas nuestras experiencias, las lógicas y racionales así como las que consideramos ilógicas e irracionales. En lo comunitario, tener una actitud de puertas abiertas hacia todas las posturas, experiencias, estados de ánimo, considerándolos parte de un todo.

Esta capacidad surge de la esencia de cada persona. Desarrollarla implica tomar contacto con la parte sabia que todos llevamos dentro, que está más allá de la dualidad y las polaridades. Una especie de inteligencia que “intuye”, que se siente parte de todo y de todos. Un sentimiento, una voz interna que está convencida de la importancia de valorar cada uno de los aspectos de nosotros-as mismos-as; así como de apreciar y escuchar todos los puntos de vista en el mundo que nos rodea. Esto es lo que nos permite permanecer centrados-as y movernos más fluidamente en medio de tensiones y conflictos acalorados.

Trabajo *sintiente* y conexión con la mente cuántica o universal

Para conectarnos con esa “sabiduría interna” nos valemos de nuestra capacidad de ensoñar, provocar que la mente de todos los días se nuble y captar el aspecto más sutil, señales o pequeños “flirts” que capturen nuestra atención, por más irracionales, inesperados o extraños que sean. Profundizar y percibir su característica básica, y luego la energía de que le dio origen. Capturar esta energía esencial de una forma creativa (un trazo, una melodía, una imagen, una danza...) que nos permita anclar e integrar esta energía en nuestra vida diaria.



Los métodos de PW con este tipo de trabajo sintiente nos permiten relacionarnos con nuestro *Gran Ser*—nuestro ser esencial—y descubrir una perspectiva mucho más amplia, diversa y desapegada que la de nuestro *Pequeño ser*, la parte que está centrada en la RC con sus hechos y preocupaciones. Nos conecta con nuestra totalidad y, fuera de nuestros límites espacio-temporales, con una Sabiduría o Inteligencia universal.

La facilitación y acompañamiento centrado en procesos busca apoyar la totalidad de las experiencias de personas y grupos, a través de explorar los *bordes* con una actitud de amorosa apertura y con la convicción de que el proceso mismo es quien guía momento a momento; de tal manera que el potencial no expresado se manifieste.



Procesos A.C. **Crecimiento Centrado en**

Leticia Mendoza Abascal