

ЭВОЛЮЦИЯ И ТРИ ВЕТВИ ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ ТЕОРИИ

(3-я редакция)

Эми Минделл, 2016



Примечание к 3-й редакции

Когда я написала первую версию этой статьи в 2002 году, мне стало ясно, что процессуальная теория, как я ей научилась раньше, и которая была такой полезной для меня и многих других людей, изучающих и практикующих процессуальную работу по всему миру, проходит стадию расширения. Хотя глубоко в своем сердце я понимала, что основания этой теории и практики находятся в постоянном изменении и росте (как и само понятие процесса), мой линейный ум прочно держался за то, чему я научилась. Я исходила из того, что теория которую разработал мой партнер и муж, Арни Минделл, всегда останется той же, какой была! В этой первой версии я резюмировала некоторые из самых ранних теоретических идей, зародившихся в конце 1970-х, а также некоторые новые идеи, сформировавшиеся к 2002 году. В моем понимании все это образует первую ветвь процессуальной теории.

В 2007 году, когда я решила обновить первоначальную редакцию, я была поражена, когда осознала, что материал, описанный в этой первой статье стал той основой, исходя из которой стали расти новые направления. Эти новые идеи начали проявляться в конце 1990-х, когда Арни начал распространять процессуальную работу на сферу тончайшего чувственного опыта. Это распространение придало еще бóльшую многомерность процессуальной теории, его кульминацией стали разработанные Арни понятия «глубинной демократии» и «интенционного поля». Тогда я поняло, что перед нами новая, вторая ветвь теории.

Сегодня я вновь вижу нечто новое: я вижу, что с 2007 года по сей день процессуальная теория продолжала расширять свои границы. Исследования Арни привели его к тому, что он последовал за корнями процессуальной работы еще глубже в землю. Кульминацией этих исследований стали его идеи «психологии, основанной на земле» и «процессуального ума». Эти понятия напоминают нам, что наши индивидуальные и коллективные жизни и психологии не отделены друг от друга, а глубинным образом связаны с планетой, на которой мы живем. А в ходе дальнейших исследований Арни расширил теорию за пределы земли, напомнив нам о том, что мы не только жители нашей планеты, но и часть всей огромной окружающей нас вселенной. Отсюда выросло понятие «сновидения пространства-времени». Для меня эти открытия последнего периода стали третьей ветвью теории процессуальной работы.

В этой третьей редакции я рассмотрю развитие процессуальной теории через призму этих трех ветвей. Большая часть того, о чем я пишу, основана на моих собственных исследованиях и на том, как мы с Арни обучали многим этим идеям на своих семинарах по всему миру на протяжении многих лет. Я попыталась показать, как понятия процессуальной теории проистекают одно из другого и как каждое расширение сферы рассмотрения заново высвечивает красоту и магию «процесса».

Цель настоящей статьи – дать общий обзор некоторых центральных элементов процессуальной теории, как я вижу их. Моя сновидческая жизнь и глубокое очарование, которое я испытываю от этих идей, подтолкнули меня к тому, чтобы я описала многие детали в надежде сжать многие годы работы в краткий текст.

Вы не обнаружите в нем исчерпывающее резюме теории процессуальной работы в целом, и я не буду подробно рассматривать какие-либо конкретные применения ее. Многие процессуальные работники, которые используют эти идеи, обучают им и развивают их в своей работе по всему миру, конечно же, будут адаптировать, дополнять и изменять написанное мной, исходя из своего понимания. Изучающими и практикующими процессуальную работу написано множество книг, статей и диссертаций, в которых они фокусируются на тех или иных ее конкретных понятиях и творческих применениях.¹

Я думаю, что эта статья будет особенно интересна учителям и студентам процессуальной работы, которые хотели бы получить резюме некоторых ее концепций и направлений развития. Однако, я представляю, что она также может быть интересна тем, кто только знакомится с процессуальной работой и нуждается в общем обзоре ее фундаментальных идей.

Наконец, я осознаю, что это, вероятно, не последняя версия настоящей статьи, поскольку поток и постоянное изменение являются самой сутью идеи «процесса». Поэтому и процессуальная работа находится в непрерывном потоке изменений, адаптации и расширения в постоянно меняющемся мире.

Эми Минделл

Август 2016

¹ Больше о теории процессуальной теории и ее применениях см. библиографию и раздел «Ресурсы» на сайте Международной ассоциации процессуально-ориентированной психологии (<http://www.iapor.com/>).

ЭВОЛЮЦИЯ ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ ТЕОРИИ И ЕЕ 3 ВЕТВИ

(3-я редакция)

~СОДЕРЖАНИЕ~

[Начало: ПРОЦЕСС И СЛЕДОВАНИЕ ПРИРОДЕ](#)

[Первая ветвь: тело сновидения, сигналы и уровни](#)

[Тело сновидения](#)

[Мудрость из опыта: ранние применения](#)

[Сигналы, каналы, первичный и вторичный процессы](#)

[Консенсусные и неконсенсусные сигналы](#)

[Двойные сигналы](#)

[Телесные симптомы](#)

[Два уровня осознания: консенсусная реальность и страна сновидений](#)

[Первое и второе внимание](#)

[Характеристики консенсусной реальности и страны сновидений](#)

[Метанавыки](#)

[Изображение 1-й ветви в картинке](#)

[Вторая ветвь: глубинная демократия и тонко-чувственная сущность](#)

[Квантовая физика и предсигналы](#)

[Сущностный уровень](#)

[Нелокальность](#)

[Предшественники тонко-чувственной сущности](#)

[Карта реальностей и глубинная демократия](#)

[Параллельные миры и гиперпространства](#)

[Флирты](#)

[Маргинализация](#)

[Первое, второе и третье внимания](#)

[Интенционное поле](#)

[Схема трех уровней](#)

[Изображение 2-й ветви в картинке](#)

[Третья ветвь: земля и вселенная](#)

[Векторы, Большое Ты и основанная на земле психология](#)

[Ум процесса](#)

[Ум процесса и метакоммуникатор](#)

[Энергии X и u](#)

[Сновидение пространства-времени](#)

[Первое и второе обучение](#)

[Изображение 3-й ветви в картинке](#)

[Заключение](#)

[Таблица уровней опыта](#)

[Литература](#)

Начало:

Процесс и следование природе

С моей точки зрения, в развитии процессуальной теории до сих пор проявилось три ветви. В сущности каждая из этих трех ветвей имплицитно присутствовала в каждой другой на протяжении всей истории процессуальной работы. Однако, для большей ясности, я опишу их как три отдельных ветви, произрастающие от одного центрального ствола. Эти идеи были разработаны моим партнером и мужем, Арни Минделлом, на протяжении многих лет. Мы, как и многие учителя и студенты процессуальной работы, применяли их, обучали им и развивали их на наших семинарах и уроках, и в тридцати школах процессуальной работы по всему миру.

Прежде, чем говорить о каждой из ветвей, давайте начнем со ствола этого дерева!

Когда Арни начал разрабатывать процессуальную работу в конце 1970-х годов, самым фундаментальным руководящим принципом (стволом) стала сама идея *процесса*. Хотя для нас обычно характерно фокусироваться на статических названиях для различных видов нашего опыта, Арни заметил, что то, что кажется *статическим состоянием*, на самом деле является началом *процесса*, потока изменений и трансформаций. Исследования китайской даосской философии и вера в непрерывный поток природы стали тем фундаментом, на котором сформировалась теория процессуальной работы.

Процессуальный работник использует свое *осознание* для того, чтобы замечать природный поток и следовать ему, помогая ему раскрыться.²

Таким образом, идеи *процесса – следования природе и осознания* – являются основой, или стволом, дерева процессуальной теории.

* * * *

Первая ветвь:

Тело сновидения, сигналы и уровни



² Некоторые из ранних теоретических идей Арни см. в его книге *River's Way: The Process Science of the Dreambody*.

Теперь давайте рассмотрим первую ветвь теории процессуальной работы.

Тело сновидения

В 1970-х Арни обнаружил идею *тела сновидения*³ – это тот способ, каким сновидения и опыт тела отражают друг друга. Путем эмпирического наблюдения Арни заметил то, каким способом субъективное переживание людьми своих телесных симптомов отражает образы их ночных сновидений; отсюда термин *тело сновидения*. Например, если у меня есть ощущение тяжелого стука в районе груди, мне может присниться, как кто-то играет на барабане.

[В центре:] Процессуальная работа

[Вокруг, по часовой стрелке:]

Работа с движением

Мировая работа

Работа со снами и телом

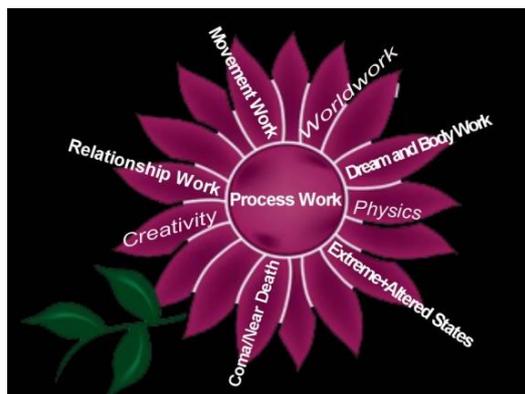
Физика

Экстремальные-измененные состояния

Кома/околосмертные состояния

Творчество

Работа с отношениями



Некоторые сферы применения процессуальной работы на раннем этапе

Мудрость из опыта: ранние применения

Центральная идея, возникшая из понятия *тела сновидения* и других эмпирических наблюдений, состоит в том, что внутри нашего опыта, даже тяжелых физических симптомов, проблем в отношениях и конфликтов в группах, сокрыта глубокая мудрость, и доступ к этой мудрости можно найти, если научимся с осознанием *разворачивать* свой опыт, свои переживания. Это понимание было различным образом применено на том этапе – во внутренней работе, работе с сновидениями, телом, отношениями, движением, с людьми в экстремальных и измененных состояниях сознания, в коме и при смерти, а также в таких сферах, как физика, творчество и так далее.

³ См. книгу Арни *Dreambody*, 1982.

Затем Арни осознал, что хотя методы индивидуальной, парной и семейной терапии могут быть полезными, они недостаточны для того, чтобы иметь дело с более широкими полями социума, тех общностей, в которых мы все живем, в частности в ситуациях социального, политического или культурного хаоса. Поэтому он разработал *мировую работу*,⁴ подход к работе с группами, организациями, открытыми городскими форумами, международными конфликтами, политикой и такими темами, как финансы, раса, гендер, сексуальная ориентация, здоровье и многие другие социальные темы.

Сигналы, каналы, первичный и вторичный процессы

С момента своего зарождения процессуальная теория со многими своими применениями включала наблюдение и исследование *сигналов, чувственно-укорененных каналов, первичных и вторичных процессов, двойных сигналов, краев* и таких методов, как *усиление и развертывание*.⁵

Арни заметил и начал изучать *сигналы* – фрагменты информации, сообщаемые нами, такие как телесные движения и жесты, образы, которые мы видим, звуки, которые слышим, чувства в нашем теле и т.д.

Эти сигналы:

- устойчивы*
- имеют тенденцию повторяться*
- могут быть сформулированы в словах*
- двойственны*, то есть являются частям в отношении к другим частям и полярностям
- канало-ориентированны*, то есть переживаются в различных *сенсорно-укорененных каналах*, таких как аудиторный, визуальный, проприоцептивный (телесных ощущений), кинестетический (движения), отношений и мировой.
- ближе или дальше от нашей идентичности в данный момент*. Сигналы, которые ближе к нашей идентичности, связаны с нашим *первичным процессом*, или идентичностью в данный момент. Те, которые дальше от нашей идентичности и непреднамеренны, связаны с нашим *вторичным процессом*.

Здесь также надо упомянуть о понятии *края*, которое указывает на границу между первичными и вторичными процессами и сигналами.

Консенсусные и неконсенсусные сигналы

Существуют различные способы, которыми мы понимаем и различаем сигналы. Один способ – это проводить различие между *консенсусными* и *неконсенсусными* сигналами.⁶

Консенсусные сигналы можно наблюдать, о них можно говорить. Их можно заснять на видео или измерить в кабинете врача, и большинство людей согласятся с тем, что их

⁴ Арнольд Минделл, *Лидер как мастер единоборства*. М.: Институт психологии РАН, 1993, с. 10. []

⁵ См., напр., книги Арни *Working with the Dreaming Body* и *River's Way*; мою *Metaskills*; Julie Diamond and Lee Jones, *A Path Made by Walking*, и Joe Goodbread's *Dreambody Toolkit*.

⁶ См. описание консенсусной и неконсенсусной реальности в книге Арни *Quantum Mind*, pp. 25–28.

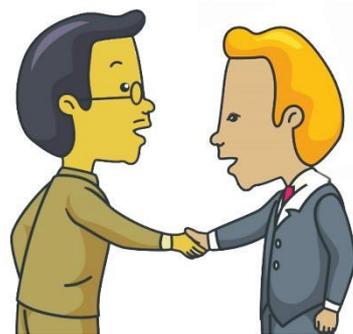
существование реально. Они являются «реальными», так сказать, *согласно данной культуре*. Жесты тела, которые можно увидеть, о которых можно говорить, – аспекты этого типа сигналов, а также телесных симптомов и телесного опыта, которые можно измерить и наблюдать.

Неконсенсусные сигналы включают *сноподобные* аспекты нашего опыта, которые сохраняются достаточно долго, чтобы о них можно было говорить и описывать, однако другие люди не увидят их как «реальные» (не согласятся с тем, что они есть). Такие сигналы включают образы сновидений, субъективное ощущение, как что-то тыкает мне в живот, внутренний голос критика и т. д.

Двойные сигналы

Термин *двойной сигнал* означает, что два различных сигнала посылаются одновременно. То есть, я посылаю один сигнал, с которым отождествляюсь, и в то же время – *другой* сигнал, *двойной сигнал*, с которым не отождествляюсь.

Посмотрим на картинку, изображающую, как два человека здороваются. Если мы посмотрим на человека справа, мы увидим, что его *намерение* или *первичный процесс* состоит в том, чтобы здороваться и общаться с человеком слева. Мы замечаем это из его телесных сигналов: он стоит лицом к другому человеку и пожимает ему руку.



В то же время мы можем заметить его *двойные сигналы*, которые не совпадают с этой первичным намерением: его голова и взгляд несколько опущены вниз. Эти двойные сигналы указывают на то, что пытается произойти *другой* процесс, с которым он не отождествляется. Эти сигналы вторичны, то есть они находятся дальше от его идентичности в данный момент.

Далее, интересно осознать, что оба его сигнала: и то, что он повернут лицом к другому человеку, *и также* то, что он смотрит вниз, – это *консенсусные* сигналы. Почему? Потому что мы можем *наблюдать* эти сигналы и *говорить о них*. Однако, в его двойных сигналах есть и *сноподобный* и *неконсенсусный* аспект. Если бы этот человек использовал свое осознание, чтобы *усилить* (сделать более интенсивным) этот сигнал – взгляд вниз, и позволить ему *развернуться* вплоть до раскрытия того, что он на самом деле выражает, он мог бы обнаружить, что на самом деле хочет смотреть внутрь себя и войти в медитацию. Это уже *неконсенсусно*, поскольку, глядя снаружи, другие не обязательно согласятся с его субъективным опытом этого сигнала.

Телесные симптомы

Примерно так же, как в случае с двойными сигналами, мы можем выделить консенсусный и неконсенсусный аспекты у телесного симптома. Представьте себе, что у меня боль в желудке. В обычной реальности аллопатическая медицина может измерить кислотность в желудке и сказать, что у меня гастроэзофагеальный рефлюкс. Это *консенсусный* аспект данного сигнала. Однако одновременно присутствует *неконсенсусный* или *сноподобный* аспект этой боли в желудке, который я переживаю, например, сильный огонь, который сжигает все, что мешает мне погрузиться в творчество!

Два уровня осознания: консенсусная реальность и страна сновидений.⁷

Как было показано в примерах, уровень *консенсусной реальности* – это все те сигналы и переживания, относительно которых большинство людей согласится, что они реальны или соответствуют консенсусу (в данном обществе или культуре). Что касается сигналов, это, например, телесные сигналы, которые мы можем понять и аллопатическое или медицинское понимание телесных симптомов. *Страна сновидений*, как вы можете догадаться, включает все *сноподобные переживания*, стоящие за консенсусными сигналами, например, личные смыслы, стоящие за двойными сигналами, образы наших ночных сновидений и субъективное переживание наших телесных симптомов.

Как консенсусная реальность, так и страна сновидений **двойственны**: это означает, что в них можно выделить части, которые находятся в отношениях друг с другом и между которыми возможен диалог. На уровне консенсусной реальности одна часть – это вы со своей болью в желудке, а другой может быть врач, который ставит медицинский диагноз. На уровне страны сновидений вы можете переживать боль в желудке как конфликт между двумя частями, например, каким-то диким существом, которое хочет вырваться на свободу, и другой фигурой, которая хочет быть спокойной и устремленной вовнутрь.

В группах и организациях на уровне консенсусной реальности есть разные люди, находящиеся в отношениях, или в конфликте, друг с другом. На уровне страны сновидений мы можем идентифицировать различные *роли*, взаимодействующие друг с другом. Концепция ролей означает, что мы не только *реальные* люди, находящиеся на одной или другой стороне по данной проблеме, но все стороны в большей мере напоминают роли, общие для всех и находящиеся в отношениях друг с другом.⁸

Первое и второе внимание

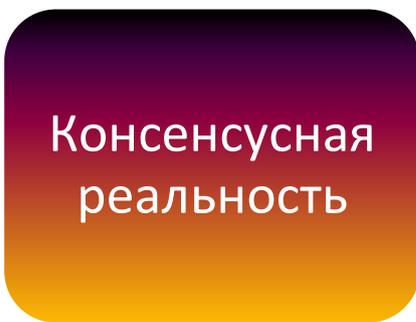
Когда мы используем наше осознание, чтобы сфокусироваться на опыте *консенсусной реальности*, Арни называет это *1-м вниманием*. Когда мы фокусируемся на уровне страны сновидений, он называет это *2-м вниманием*.

Характеристики консенсусной реальности и страны сновидений

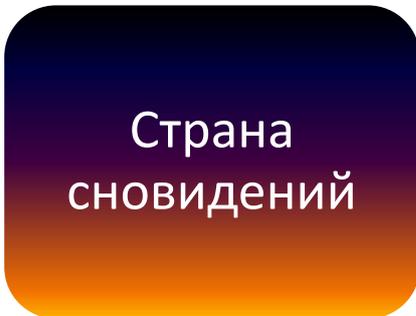
Вот краткое резюме некоторых характеристик этих двух уровней:

⁷ См. больше об этих уровнях в Arny's *Dreaming While Awake*, pp. 15 and 20.

⁸ См. Arny's *Sitting in the Fire*, p. 42.



- Консенсусные сигналы/опыт
- Близка к идентичности
- Двойственна
- Сенсорно-укорененные каналы
- 1-е внимание



- Неконсенсусные снопоподобные сигналы и опыт
- Дальше от идентичности
- Двойственна
- Сенсорно-укорененные каналы
- 2-е внимание

Метанавыки

Что касается меня, то я не только разработала многие важные методы следования потоку нашего опыта в *консенсусной реальности* и *стране сновидений*, но и внесла вклад в развитие теории (в 1995 году), сформулировав понятие *метанавыков*.⁹ *Метанавыки* – это те, связанные с чувствами качества и подходы, с которыми мы применяем наши методы, навыки. Например, если ты пишешь картину, *метанавык* – это то, каким *образом* ты используешь кисть. Ты можешь это делать с легкостью, интенсивностью, силой, спонтанностью и так далее. Работая с другими людьми, мы можешь работать с их сигналами как бы легкими или резкими движениями. Работая с группой, ты можешь использовать свои навыки в сосредоточенной или отвлеченной манере. Метанавыки лежат в основе наших более внешних умений и являются тем *образом*, каким наши глубочайшие верования проявляются в практике.



Изображение 1-й ветви в картинке

С помощью этой картинки я попыталась резюмировать те многие понятия, которые мы встречаем в первой ветви процессуальной теории.

⁹ См. мою книгу *Metaskills: The Spiritual Art of Therapy*.

Метанавыки

1-е + 2-е внимание

Консенсусные +
неконсенсусные сигналы

Консенсусная
реальность + страна
сновидений

Двойные сигналы

Первичный и вторичный
процессы

Тело сновидения

Сигналы + каналы

Состояния и процессы

Первая ветвь



ВТОРАЯ ВЕТВЬ:

Глубинная демократия и сущностный уровень



Квантовая физика и предсигналы

В конце 1990-х гг. начала формироваться новая ветвь теории процессуальной работы. Точнее, один из центральных аспектов этой теории, который всегда присутствовал на заднем плане, вышел на передний.

Становление этой новой ветви связано с возвращением Арни к изучению теоретической физики.¹⁰ Он сосредоточился конкретно на квантовой физике, и прежде всего на идеях, связанных с квантовой волновой функцией – паттерном, лежащим в основе материи, который можно сформулировать математически, но невозможно увидеть непосредственно. Эти исследования неизмеримой квантовой волновой функции, предсуществующей материи, указали на *еще один* тип сигнала.¹¹

Арни осознал, что квантовая волна – это не только математический конструкт, но и нечто, что можно *испытать*. Он начал задаваться вопросом о том, какого типа сигнал мы, возможно, испытываем *до* того, как он становится «материальным» или четко определенным – то есть, до того, как он становится устойчивым и о нем можно говорить в словах. Его интуиция привела его к открытию *едва различимых сигналов* или *предсигналов*.¹²

Предсигналы можно испытать как едва уловимые тенденции, которые существуют *до того*, как они могут быть вербализованы, например, слабая тенденция к движению до настоящего движения, смутные интуиции и едва различимые чувства. Эти *предсигналы* или *тонко-чувственный опыт*, как это назвал Арни, подобны семенам, из которых возникают более явные сигналы и опыт. Когда возникает этот чувственный опыт, он начинает разделяться на части и полярности, выражая себя в более стабильной форме и через различные

¹⁰ В 1960-х Арни получил степень магистра в Массачусетском технологическом институте, а затем продолжил обучение в Швейцарской высшей технической школе Цюриха.

¹¹ Арни разработал эти идеи в книгах *Quantum Mind*, *Dreaming While Awake*, *Quantum Mind and Healing*, and more recently, *Earth-Based Psychology*.

¹² См. *Quantum Mind*, *Dreaming While Awake*, and *The Dreammaker's Apprentice*.

сенсорно-укорененные каналы. Мы обычно замечаем эти слабые сигналы только позднее, когда они развиваются и проявляются в форме более явных и устойчивых сигналов.

Сигналы в этой новой сфере:

- едва заметные*
- неконсенсусные* (не все люди согласны с существованием этого опыта)
- скоротечны*
- не могут быть вполне вербализованы*
- недвойственны*, присутствует опыт единства, нет отдельных полярностей или частей
- предшествуют каналам*, то есть они случаются до выражения в тех или иных сенсорно-укорененных каналах

Сущностный уровень

Арни указал на то, что многие народы на протяжении истории описывали то, что мы теперь называем *квантовой волновой функцией*, как едва заметный слой опыта, происходящего прежде любого проявления в материальном мире. Например, у австралийских аборигенов существует концепция *Сновидения*, которое лежит в основе физического мира и порождает его. В даосизме мы находим представление о *Дао*, которое не может быть высказано, и которое является матерью всех вещей. Другие духовные традиции могут называть это *единством*, *духом* или ощущением *целостности*.¹³

Арни назвал всю эту сферу опыта *сущностным* или *тонко-чувственным уровнем*.¹⁴

Конечно, поскольку эта тонко-чувственная сфера не может быть сформулирована в словах, любое ее описание не является точным. В лучшем случае описания только указывают на этот недоступный для измерений опыт.

Нелокальность

Когда мы получаем опыт этой тонко-чувственной сферы, это выводит нас из мира двойственности. Это опыт глубинного, вечного или космического аспекта нас самих, который мы можем пережить только в глубокой медитации, когда мы спим, в экстатических состояниях, в околосмертном опыте или иногда через использование наркотиков и вызывающих зависимость веществ. В этой сфере существует ощущение *единства*, по ту сторону полярностей и двойственного опыта, которое часто связывает с другими, иногда даже на расстоянии (*нелокальность*).¹⁵ Когда мы начинаем замечать этот опыт и проводить время в его развертывании, он может спонтанно проявляться в виде отдельных частей в *стране сновидений* и как информация, которая может быть полезна для нашей повседневной жизни, в *консенсусной реальности*.

¹³ *Dreaming While Awake*, pp. 10–13, 20.

¹⁴ *Quantum Mind and Healing*, p. 82.

¹⁵ См., напр., книгу Арни *Dreaming While Awake*, pp. 72–75.

Вот относительно простой способ пережить сущностный уровень. Представьте себе, что у вас болит голова и что вы сжимаете кулак, чтобы показать, на что похожа эта головная боль. Теперь, *продолжая чувствовать интенсивность* этой головной боли, еще раз сожмите кулак, но теперь с меньшим напряжением, немного слабее. И когда вы делаете это, медитируйте на корень, или сущность, этого опыта. Что было в самой сердцевине, в самом начале этой интенсивности, до того, как она стала такой сильной и создала кулак (или головную боль)? Это и есть тонко-чувственная сущность вашего опыта. Одна женщина, почувствовав корень или сущность своей головной боли, сказала, что это чувство глубокой центрированности и погруженности в себя.

Предшественники понятия тонко-чувственной сущности

Как показали мои исследования, процессуальная теория уже знала раньше об этой тонко-чувственной сфере, но не описывала ее прямо. У меня была интуиция, что она должна была присутствовать в какой-то форме, поскольку мой опыт тонкой чувственности был совершенно фундаментальным для моего понимания процесса. Для тех, кто знаком с некоторыми аспектами процессуальной работы, дальнейшее изложение содержит краткое описание некоторых понятий, которые предшествовали пониманию этого тонко-чувственного осознания.

Процесс: Само понятие *процесса* означает, что за событиями, которые кажутся статическими, существует едва уловимый поток: *Дао, которое не может быть высказано* или творческий колодезь, из которого возникают и проистекают все вещи.

Сновидческий процесс и тело сновидения: первоначальная концепция *сновидческого процесса* была у Арни одним из ранних описаний уровня сущностного уровня. Хотя первая ветвь теории фокусировалась на сигналах, которые можно увидеть и описать в словах, я всегда понимала, что они проистекают из вечно-творческой глубины *сновидческого процесса*: глубинного загадочного паттерна, который в итоге проявляется через различные каналы и сигналы – те, что мы уже можем идентифицировать и испытывать. Кроме того, понятие *тела сновидения*¹⁶ у Арни всегда указывало на едва различимую сферу, лежащую по ту сторону физического опыта.

Нередуцируемый опыт: Много лет назад Арни говорил о *нередуцируемом опыте*,¹⁷ описывая тот момент, когда наши первичные и вторичные процессы исчезают, или же сливаются, и мы обнаруживаем себя просто в потоке процесса. В этот момент больше нет полярностей, но вместо них – опыт единства. Арни говорил: «Нередуцируемость чего-либо означает невозможность далее разделять это что-то на части, не разрушая его».¹⁸ Это понятие намекало на сущностную сферу и недвойственность. Много лет назад я разработала схему потока,¹⁹ содержащую аллюзию на этот нередуцируемый опыт. Там было показано, что по мере того, как мы входим в первичный процесс, затем вторичный, и так далее, все различаемые процессы схлопываются в единый, всеобъемлющий опыт.

Духовный канал: в конце 1980-х – начале 90-х годов Арни и другие, кто работал с концепциями процессуальной работы, говорили о *духовном канале*. Понятие *духовного канала* описывало опыт людей, который нелегко поддается формулировке в словах или с точки зрения какого-либо известного сенсорно-укорененного канала. Эти люди говорили о

¹⁶ *Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self.*

¹⁷ См. нашу книгу *Riding the Horse Backwards*, pp. 58–60.

¹⁸ *Ibid.*, p. 58.

¹⁹ См. мою статью “*Magic: Notes on Some of the Magical Elements of Process Work*,” 1989.

связи с «духом», о всеохватывающем чувстве единства, которое выводило их за пределы полярностей.

Работа с комой: в работе с комой, которая разрабатывается Арни с середины 1970-х вплоть до сего дня, устанавливается связь с глубинным, тонко-чувственным опытом, опытом измененных состояний человека, пребывающего в коме. Помогающий фокусируется на сигналах, доступных для наблюдения, а также на едва уловимых тенденциях, которые *предшествуют* полноценному выражению в виде мимики лица, движений рук, образов и т. д. Поскольку многие люди в коме, особенно пострадавшие от повреждений мозга, могут не иметь достаточно внутренних связей, чтобы выражать себя обычным способом, установление связи с этими начальными тенденциями играет критически важную роль в коммуникации с ними, их поддержке и реабилитации.²⁰

Предшественники в психологии и духовности: Многие из психологических предшественников процессуальной работы содержали намеки на тонко-чувственную реальность. Можем вспомнить о «безсознательном» Юнга и «подсознании» Фрейда. Позднее трансперсональная психология подтолкнула психологию в направлении тонко-чувственной реальности, поскольку фокусировалась на способности человека выходить за пределы «эго» и получать опыт более духовного или трансцендентального состояния.²¹ Аутентичное движение подходило к этой реальности путем фокусирования на ощущении того, что нечто «движет тобой».²²

Многие духовные дисциплины занимают важное место в родословной процессуальной работы, например, дзен с его концепцией *не ума* или *творческого ума*, даосизм с его *Дао*, которое *не может быть высказано*, а также многие медитационные и мистические практики, которые фокусируются на ощущении единства и потоке опыта.²³ Шаманизм, который играл центральную роль в развитии процессуальной работы, освещает тонко-чувственную реальность, фокусируясь на измененных состояниях и опыте, которые выводят за пределы обычных пространства и времени.²⁴

Карта реальностей и глубинная демократия

С целью поместить новые и более ранние теоретические концепции в более широкий контекст, давайте рассмотрим составленную Арни карту различных уровней реальности.²⁵ Эта карта поможет нам увидеть, как расположен сущностный уровень по отношению к другим уровням осознания, на которых мы фокусировались до сих пор.

²⁰ См. мою книгу *Coma: A Healing Journey*; Arny's *Coma: The Dreambody Near Death*; а также Pierre Morin and Gary Reiss's *Inside Coma: A New View of Awareness, Healing and Hope*.

²¹ См., напр., Roger Walsh and Frances Vaughan's *Beyond Ego: Transpersonal Dimensions in Psychology*.

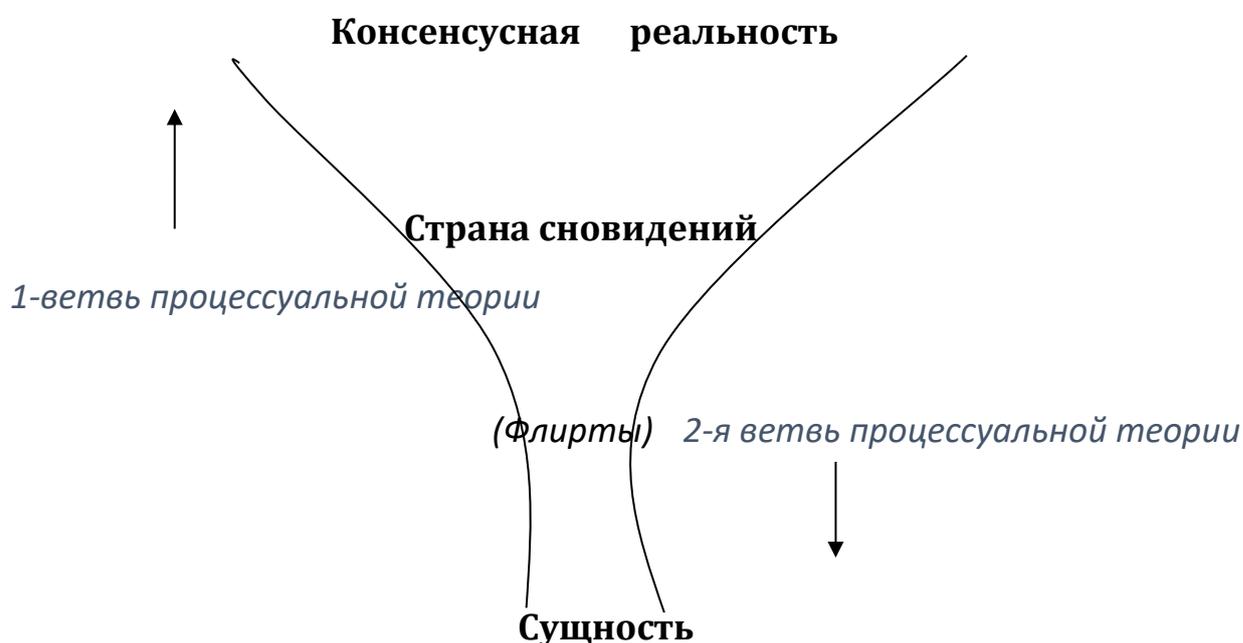
²² См., напр., *Authentic Movement: Essays by Marty Starks-Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*.

²³ Больше об этом см. в книге Арни *Dreaming While Awake*, pp. 20–21.

²⁴ Первой книгой, написанной Арни, была *Shaman's Body*. Однако она появилась в печати только в 1993 г. *Dreambody* была издана в 1982.

²⁵ Больше об этой схеме см. в книге Арни *Dreaming While Awake*, pp. 15, 20.

КАРТА РЕАЛЬНОСТЕЙ



Арни назвал более широкую рамку, которая включает все уровни, *глубинной демократией*.²⁶ Понятие *глубинной демократии* описывает философию и практику фасилитации открытости ко полноте опыта, ко всем частям нас самих, наших отношений и групп, к которым мы принадлежим, а также открытости ко всем различным уровням осознания. Это уровни *консенсусной реальности*, *страны сновидений* и *сущности*. Процессуальный работник старается замечать происходящее в каждой из этих сфер, фокусироваться на этом и следовать текущему движению между сферами – работая как с индивидуумом, так и с двумя людьми в отношениях или с группой.

Повторю еще раз: термин *консенсусная реальность* описывает повседневную реальность, существованием которой согласны (признают его) большинство людей, а также консенсусные аспекты телесных симптомов и сигналы, которые могут быть описаны в словах и относительно которых разные люди могут достигать согласия. Например, в групповой работе этот уровень может включать факты данной ситуации, проблемы, на которых люди хотели бы сосредоточиться (напр., выработка стратегии, финансовые вопросы, социальные проблемы и т. д.), и различия в ранге (то есть, кто имеет больше или меньше силы/власти), которые участники хотели бы проработать. Эти темы и этот опыт являются консенсусными и двойственными.

Страна сновидений включает в себя устойчивый сноподобный опыт и сигналы, такие как образы из сновидений или субъективные переживания симптомов (напр., образ и ощущение, что большое чудовище давит мне на голову!) Она также включает субъективные

²⁶ *Leader as Martial Artist*, 1992.

переживания двойных сигналов, например, если я говорю, что хочу пообщаться с человеком, притом что мой взгляд в это время смотрит вниз, указывая на то, что я хотела бы сфокусироваться скорее на том, что происходит у меня внутри. В группах эта сфера может включать осознание таких вещей, как роли, смена ролей и роли-призраки.²⁷ Этот опыт является неконсенсусным и двойственным.

Говоря о *сущностном уровне*, мы добавляем еще одну сферу – сферу едва различимых тенденций, которые имеют место *до того*, как могут быть вербализованы, например, *тенденция* к движению до самого движения. Опыт этого уровня – это то зерно опыта, из которого возникают другие сферы – консенсусной реальности и страны сновидений, их сердцевина. Сущностный уровень является неконсенсусной сферой. Опыт в этой сфере едва уловим, исчезающ, его сложно вербализовать. Он является «пред-канальным» в том смысле, что он еще не получил выражения через различные сенсорно-укорененные каналы. Вот почему Арни иногда говорит об опыте сущностного уровня как о *синестезии*²⁸ – то есть, опыте каналов, настолько наслаивающихся один на другой, что в нем сложно выделить и идентифицировать отдельные части. В группе сущностный уровень может проявляться в те моменты, когда возникает ощущение общей почвы (точки соприкосновения) или общего направления.

Параллельные миры и гиперпространства

Есть еще два понятия из физики, которые, по моему ощущению, являются критически важными для понимания взаимоотношений между этими уровнями опыта. Очень полезным является понятие *параллельных миров*.²⁹ Говоря простыми словами, понятие параллельных миров подразумевает, что одновременно существует множество миров, хотя мы обычно имеем тенденцию фокусироваться только на одном, игнорируя все остальные.

В теории параллельных миров имплицитно заложена способность перемещения с любого из этих уровней опыта на другой. Например, если отправным является опыт в консенсусной реальности, мы можем задать себе вопрос о сущности этого опыта. Если мы исходим из тонко-чувственного опыта в сфере сущности, мы можем наблюдать, как эти тенденции естественным образом творчески разворачиваются в страну сновидений и консенсусную реальность.

С понятием параллельных миров в физике тесно связано понятие *гиперпространств*.³⁰ Каждое гиперпространство – это определенное измерение. Физики говорят нам, что если мы застряли в одном измерении, то мы можем перейти в другое измерение, чтобы найти решение.³¹ Если мы не можем развязать узел в трех измерениях, добавим четвертое. Говоря психологически, если мы застряли в консенсусной реальности с определенной проблемой, мы можем перейти на уровень страны сновидений. Если это не помогает, мы всегда можем перейти на сущностный уровень.

Флирты

²⁷ См. книги Арни *Leader as Martial Artist*, *Sitting in the Fire* и *The Deep Democracy of Open Forums*; а также мои статьи “[Bringing Deep Democracy to Life](#)” [Привнесение глубинной демократии в жизнь] и “[Worldwork and the Politics of Dreaming](#)” [Мировая работа и политика сновидения].

²⁸ См., напр., *Process Mind*, pp. 59–60.

²⁹ См. книгу Арни *Quantum Mind* (DDX version), pp. 233–244. См. также мою статью “Amy’s Hyperspaces: Creativity, the Bird of Paradise, and the Doorway to Parallel Worlds (<http://www.aamindell.net/amys-hyperspaces>).

³⁰ См. “Amy’s Hyperspaces”; и книги Арни *Quantum Mind*, pp. 289–307; и *Quantum Mind and Healing*, pp. 43–59.

³¹ Альберт Эйнштейн сказал: “Ни одна проблема не может быть решена тем же сознанием, которое ее создало.” (<http://www.criticalthinking.com/critical-thinking-quotes>).

Если вы еще раз посмотрите на схему-карту реальностей, приведенную выше, вы увидите, что прямо над сущностным уровнем находится сфера, названная *флирты*.³² Флирты – это первый способ, каким мир сущности проявляет себя в нашем осознании. В этом контексте Арни использует термин *флирты* для обозначения невербализуемых ощущений, видений, звуков, настроений, предчувствий и т.д., которые случаются так быстро, что мы не вполне замечаем их нашим осознанием. Например, наше внимание на долю секунды захватывает сверкающий цвет цветка на краю дороги. Флиртоподобный опыт длится так кратко, что мы обычно не задерживаемся на нем достаточно долго, чтобы развернуть его в нашем сознании. Он ускользающий и неконсенсусный.

Флирты лежат между двойственным и недвойственным мирами. Они двойственны, поскольку мы замечаем их. Однако если мы уделим какое-то время тому, чтобы пойти глубже в этот опыт и отрефлексировать его, мы почувствуем, что становимся с ним одним (недвойственность).³³

Маргинализация

Описывая первую ветвь процессуальной работы, я говорила о понятии *края*, которое указывает на границу между известными нам мирами или первичными процессами, и новыми и незнакомыми мирами и опытом наших вторичных процессов. Мы можем использовать наше повседневное осознание, чтобы замечать, когда мы попадаем на край; то есть когда мы подходим к границам нашей первичной идентичности и слишком пугливы, чтобы вступить в неизвестное, в новый опыт. Края связаны со сферами консенсусной реальности и страны сновидений.

После того, как мы вступим в сферу сущности и флиртов, нам понадобится дополнительный термин. Арни ввел понятие *маргинализации*. Оно описывает едва заметный процесс маргинализации или игнорирования с трудом различимого тонко-чувственного и флиртоподобного опыта *до того*, как он проявится и о нем можно будет говорить в терминах нашего повседневного осознания.³⁴

Первое, второе и третье внимания

Как было упомянуто раньше, фокусировка нашего осознания на конкретном уровне может быть понята как определенный тип «внимания». В дополнение к *первому и второму вниманиям* (о которых мы говорили выше), Арни сформулировал понятие *третьего внимания* – *ясного сознания*, чтобы описать способность замечать малозаметные тенденции и предсигналы в сфере флирта и сущности. Для ясного внимания требуется, чтобы наш ум был в достаточной мере открыт, пуст и затуманен или рассеян, чтобы замечать и поддерживать едва заметный опыт.³⁵

Ниже я кратко опишу различные виды внимания:

□ *Первое внимание* фокусируется на времени и пространстве, консенсусной реальности, причинности, консенсусных сигналах и т.д.

³² *Dreaming While Awake*: см., напр., pp. 23, 54.

³³ Арни описывает этот процесс рефлексии (который в математическом ключе может быть описан как формула квантовой волны) в книгах *Quantum Mind*, Chapter 8; *Dreaming While Awake*, Chapter 6; and *The Dreammaker's Apprentice*, pp. 74–76.

³⁴ Арни описывает маргинализацию и края в книге *Dreaming While Awake*, pp. 53–54.

³⁵ *Dance of the Ancient One*, p. 184.

□ **Второе внимание** фокусируется на неконсусном и непреднамеренном опыте, таком как двойные сигналы, фигуры сновидений, роли-призраки и т.д., которые появляются в стране сновидений.

□ **Третье внимание** фокусируется на измененном сущностноподобном опыте. Оно требует *ясной* фокусировки, которая позволяет отмечать тонкие тенденции, некогнитивный опыт, флирты и (как мы увидим ниже) опыт *сновидения пространства-времени*, и т.д.

Интенционное поле

В конце 1990-х – начале 2000-х мы с Арни исследовали многие аспекты сфер сущности и флирта на наших семинарах и уроках. В течение одного из наших семинаров в 2002 году, который мы назвали «Большой медициной», мы сфокусировались на очень конкретном аспекте сущностного мира, который мы назвали **интенционным полем**.

Интенционное поле (или *сила безмолвия*³⁶) – термин, который Арни использовал для того, чтобы по-новому интерпретировать квантовую волновую функцию. Говоря простыми словами, *интенционное поле* – это таинственное поле, которое движет нами. Его можно представить как магнитное поле, которое организует нашу жизнь и руководит нами в движении по ней; это некая руководящая волна, невидимая и неизмеримая. Мы можем получить опыт этого интенционного поля при смерти, когда оно выражает себя с наибольшей полнотой, хотя оно всегда присутствовало, едва заметным образом руководя нашей жизнью и оказывая на нее влияние. В книге *Квантовый ум* Арни назвал интенционное поле «тем аспектом нашей психологии, который соответствует основным аспектам квантовой физики».³⁷

Исследование *интенционного поля* позволило раскрыть тот способ, каким невидимые силы всегда движут нами, хотя мы не всегда осознаем их присутствие. Для того, чтобы сфокусироваться на тонкой природе этой тяги и силы, требуется тонко-чувственное осознание. Это открытие оказалось тем пунктом, с которого началось развитие процессуальной теории в нескольких новых направлениях.

Вот легкий способ испытать силу и ощущение *интенционного поля*.³⁸ Сидя на краю стула, заметьте незначительную тенденцию к движению, но пока не двигайтесь. Замечайте эту слабую тенденцию, оставайтесь в контакте с ней. А затем, наконец, позвольте этой тенденции начать разворачиваться через ваше тело в движении, а затем в образах, звуках, или словах, и, возможно, она спонтанно объяснит вам свой смысл.

Схема трех уровней

Прежде, чем я перейду к третьей ветви, позвольте мне предложить схему трех уровней глубинной демократии³⁹ с некоторыми основными характеристиками каждого уровня:

³⁶ См. *The Quantum Mind and Healing*.

³⁷ *Process Mind*, p. 5. Also see Arny's *Quantum Mind*.

³⁸ Арни описывает это упражнение и подробно говорит о нем в разделе «Гадание движением» в *Dreaming While Awake*, pp. 104–107.

³⁹ См. больше об этих уровнях в *Quantum Mind and Healing*, pp. 81–82, а на pp. 109–110 – больше о трех уровнях с точки зрения групповой коммуникации



Три уровня

Изображение 2-й ветви в картинке

В этой картинке я попыталась резюмировать некоторые из элементов, присутствующих во 2-й ветви процессуальной теории:

3-е внимание

Маргинализация

Флирты

Глубинная демократия

Нелокальность

Сущностный уровень

Предсигналы

*Тонко-чувственный
опыт*

Интенционное поле

Квантовый уровень

Вторая ветвь



Третья ветвь:

ЗЕМЛЯ И ВСЕЛЕННАЯ



Открытие *интенционного поля*, той силы, которая едва различимо движет нами и ведет нас по жизни, стало той искрой, из которой, как мне представляется возникла третья ветвь развития процессуальной работы (с 2007 по сей день, 2016). Эта третья ветвь разрослась не только вверх и в стороны, но также и вниз, достигая корней дерева в самой земле. Благодаря ее развитию мы стали понимать нашу интимную взаимосвязь с планетой Земля, а затем, наконец, и со всей огромной вселенной, окружающей нас. Давайте посмотрим, что же это за ветвь.

Векторы, большое Ты и основанная на земле психология

Продолжая исследования *сущности* и *интенционного поля*, Арни начал изучать то, каким образом эта едва заметная сила интимным образом связана с землей. Его исследования аборигенной Австралии открыли ему то, что аборигены знали всегда: что каждое чувство, какое у нас есть, интимным образом связано с определенным направлением на земле. Он начал исследовать, каким именно образом каждое наше чувство, каждый образ сновидения и каждая наша часть связана с конкретным направлением на земле.⁴⁰ Это означает, что если вы, переживая определенное чувство или образ сновидения, позволите земле направлять вас, то земля покажет вам, в каком направлении, в направлении чего на земле движется это чувство или этот образ. Например, если вам снится новорожденный ребенок, то, может быть, вы обернетесь в направлении восходящего солнца – туда, где вновь и вновь заново рождается жизнь.

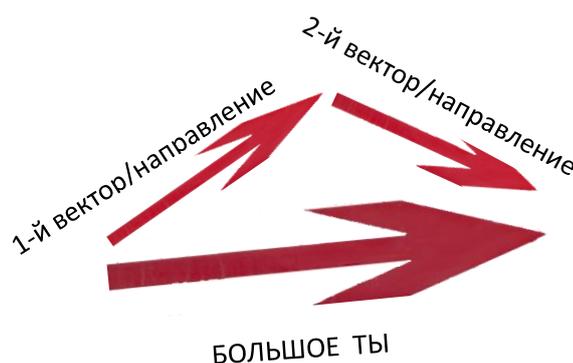
Нам всем знакомо это чувство, что нечто поворачивает нас в определенном направлении, однако для многих из нас оно остается неосознанным. Например, когда вы входите в помещение, где будет проходить лекция, или в кинозал, у вас появляется гравитационная тенденция в направлении конкретного места или части пространства, где вы хотели бы сесть. Когда вы на природе, у вас существует тенденция двигаться в направлении определенных мест, которые как бы притягивают вас.

⁴⁰ Ibid.

Если вы позволите земле показать вам направление, которое существует у того или иного образа или чувства, вы можете пойти в этом направлении и замечать, какой опыт вы переживаете на этом пути. Тот путь, который вы прошли в результате, – это **вектор**. *Векторы* (этот термин заимствован из математики, где он обозначает *силу* и *направление*) подобны стрелам, движущимся в определенном направлении.



Затем Арни обнаружил нечто удивительное. В основе этого лежали его познания в (векторной) математике. Оказалось, что можно сложить все различные чувства или образы сновидения, проходя каждое из земных направлений (векторов), одно за другим, а затем определить их сумму, пройдя из начальной в конечную точку движения. Он назвал этот итоговый путь или это общее направление (общий вектор) **Большим Ты (U)*** или *суммой* всех твоих частей и направлений (подвекторов).⁴¹ В то же время, это направление мудрости и чувства, охватывающего собой и включающего в себя все пути. Это итоговое направление может быть персонифицировано в виде какой-то фигуры, представляющей собой этот окончательный *путь Большого Ты*.⁴²



Эти исследования привели Арни к созданию *основанной на земле психологии*.⁴³ Если в прежних направлениях психологии каждый человек рассматривается исключительно как часть особого человеческого мира, существующего в отрыве от земли, то в этом новом подходе нам предлагается увидеть то, как наша жизнь и чувства интимным образом встроены в процессы окружающей нас земли и связаны с ним.⁴⁴

Ум процесса

После выхода книги *Основанная на земле психология* в 2007 году фокус исследований переместился еще глубже в наши отношения с землей. Размышляя над тем, как то или иное наше чувство поворачивает нас в определенном направлении на земле, Арни задался вопросом: «Что это за *разумное начало*, которое знает, куда повернуть нас?» То есть, должна существовать какая-то мудрость или некий организующий принцип, которые знают, в каком направлении нам надо идти в данный момент. Арни назвал это организующее разумное начало **умом процесса**.⁴⁵

* The Big U в английском. Обозначение U с одной стороны отсылает к математическому символу для объединения (union), с другой – U используется в английском языке как упрощенное написание вместо “you” («ты»). Арни Минделл дал добро на перевод «Большое Ты». Ниже, где речь идет об энергиях X и u, оставляю в переводе u. – Прим. переводчика.

⁴¹ Ibid, pp. 43–44.

⁴² Больше примеров сложения векторов см. в книге Арни *Earth-Based Psychology*.

⁴³ Ibid.

⁴⁴ Ibid.

⁴⁵ *Process Mind: A User's Guide to Connecting with the Mind of God*.

Если *Большое Ты* переживается во взаимодействии с векторами и направлениями на земле, то *ум процесса* – это то большее *подобное силовому полю разумное начало*, которое стоит за этими направлениями, и из этого-то силового поля возникают наши векторы и весь опыт. Это с трудом различимое творческое разумное начало, организующее наш спонтанный опыт; управляющее нами, пребывающее на заднем плане, всеведущее присутствие и объединяющая сила, которая движет нами в жизни. Когда мы находимся в контакте в *умом процесса*, мы ощущаем его как великую направляющую силу, которая может помочь нам через все пройти, плясать и плыть в потоке опыта. Она всегда рядом, и если мы потеряны и дезориентированы, мы можем снова и снова обращаться к ней за руководством. Понятие «*ум процесса*» отчасти отражается в тех терминах, которые используются по всему миру для обозначения божественных образов и концепций.



Ум процесса недвойственен; это – некое единство, существующее за пределами полярностей. Следовательно, быть в контакте с ним особенно полезно, когда мы имеем дело с двойственностями и полярностями, которые встречаются нам в *консенсусной реальности* и *стране сновидений*.

Как и *Большое Ты*, *ум процесса* интимным образом связан с землей. Если векторы имеют отношения к *направлениям* на земле, то *ум процесса* связан с *определенными местами* на земле. Возвращаясь к мышлению аборигенов, австралийские аборигены верят, что когда мать, на пятом месяце беременности, проходит в определенном месте земли, тотемный дух этого места земли запрыгивает к ней в живот.⁴⁶ Каждый из нас может быть понят как представитель определенного места на земле; как воплощение этого тотемного духа этого места земли. Тотемный дух – это наше базисное я, наш базисный миф, выраженный с точки зрения полеподобного присутствия земли. Когда мы находимся вблизи нашего ума процесса и связанных с ними мест на земле, то у нас есть ощущение того, что мы дома, вблизи нашего глубинного я.

Вот простой способ почувствовать ваш *ум процесса*.⁴⁷ Во-первых, спросите себя, где в вашем теле вы ощущаете глубочайшую часть себя. Почувствуйте эту часть тела и затем проведите ассоциацию чувства этой части тела с каким-либо местом на земле. Затем представьте себе, что вы отправляетесь в это особое место на земле и чувствуете, как его присутствие и сила движут вами; почувствуйте дух этого места. Наконец, превратитесь, сами станьте этим местом. Глядя его глазами, исходя из его ощущения вы можете быть в потоке и работать с различными индивидуальными частями себя, чувствами, образами сновидений и т. д.

Такая внутренняя работа – это медитация на уровне сущности. Она не зависит от вашей способности к использованию методов, связанных со сферами консенсусной реальности или страны сновидений, таких как определение краев, сигналов или каналов. Вместо этого она опирается на мудрость земного поля *ума процесса* и его нелокальную природу, и исходя из них узнает, как иметь дело с тем или иным опытом, и находится с ними в потоке, даже если они пребывают в серьезном конфликте друг с другом.

⁴⁶ Ibid., p. 43.

⁴⁷ *Process Mind*, pp. 27–28.

Можно найти *ум процесса* индивидуумов, отношений и групп. Каждые отношения, каждая группа имеют свой *ум процесса*, полеподобное место на земле, которое люди или группы переживают как свой «дом». Обнаруживать *ум процесса* группы или пары можно различным способом. Один из них состоит в том, чтобы задать вопрос: «Какое место в комнате, или в вашем воображении, является наиболее характерным или любимым местом для этих отношений или этой группы?» Затем вы можете установить ассоциацию между этим местом и каким-то определенным местом на земле.⁴⁸

Ум процесса одновременно и содержит в себе все части, и является стабильной центральной точкой, старейшиной-фасилитатором, способным плыть вместе со всей полнотой процесса. Это – чувство, лежащее в основе каждого из нас; та наша часть, которая знает все остальные части, и знает, как плыть в их взаимодействии и работать с ним, будь то внутри или снаружи, в отношениях, в группах. Из своего слегка измененного сознания, из своей опоры на землю опыт *ума процесса* часто приносит новые и неожиданные способы проживания жизненных ситуаций, которых мы не могли себе представить, исходя из обычных для нас состояний сознания.

Ум процесса и метакоммуникатор

Понятие «*ум процесса*» связано с более ранним понятием из процессуальной работы – *метакоммуникатор*.⁴⁹ *Метакоммуникатор* – это та часть каждого из нас, которая способна стоять вне всего происходящего, что бы это ни было, отслеживать и перерабатывать наш опыт. В представлениях процессуальной работы более раннего периода *метакоммуникатор* рассматривался как прежде всего как некая нейтральная позиция, нейтральный наблюдатель. С точки зрения сегодняшних представлений *ум процесса* является обновленной трансформацией *метакоммуникатора*: теперь эта часть нас рассматривается не просто как нейтральная и непространственная, но как связанная с определенным местом на земле и имеющая особые и уникальные присутствие и силу. Следовательно, это совершенно особый способ плыть вместе с событиями и частями нас самих и других. Наши *умы процесса* формируют и создают наш уникальный стиль в жизни и работе.

Энергии X и u

Разрабатывая понятие *ума процесса*, Арни начал говорить об энергиях *X* и *u*.⁵⁰ Понятие «*энергия X*» описывает те энергии, с которыми мы имеем тенденцию «растождествляться», которые нам не нравятся (это могут быть энергии в нас самих, в наших отношениях, или в группах или организациях), а понятие «*энергия u*» – обычный для нас, повседневный тип энергии.

Понятия *X* и *u* близки к более ранним понятиям *первичного и вторичного процессов*, однако фокусируются прежде всего на стоящих за ними *соматических энергиях*. *X* указывает на энергию любого вторичного процесса, которую мы имеем тенденцию маргинализировать и которая возвращается снова и снова. *u* указывает на нашу обычную

⁴⁸ Ibid., pp. 79–140 и 201–229 – больше об уме процесса в отношениях и группах. Даже если группа или пара переживают серьезное несогласие, обычно есть какое-то пространство или место на земле, реальное или воображаемое, с которым люди чувствуют наиболее сильную связь. Становясь этим местом, с его присутствием и уникальными метанавыками (способами чувствования), вы можете получить необходимое отстранение и руководящее чувство, чтобы следовать потоку различных аспектов отношений или группы в более гибкой манере.

⁴⁹ *Working on Yourself Alone*, p. 18.

⁵⁰ Больше о *u+X*, см. в *Process Mind*, pp. 201–207.

первичную энергию. Использование простых терминов *X* и *и* помогло сделать работу более доступной для широкой публики, как имеющей, так и не имеющей психологическую подготовку.

Затем Арни осознал, что обе эти энергии – *X* и *и* – могут быть найдены в наших любимых местах на земле. Следовательно, связанные с умом процесса места на земле могут помочь фасилитировать взаимодействие между *X* и *и*. Например, одного человека беспокоит очень грубая энергия *X* другого человека, который ему не нравится. Нормальная энергия *и* первого человека – мягкая и текучая. Его связанное с умом процесса место на земле расположено на берегу моря. Когда он посмотрел вокруг, находясь там, на берегу моря, он обнаружил энергию типа «*X*» в мощных сокрушающих волнах, а энергию типа «*и*» – в тихих морских водах далеко от берега. После этого он позволил силе и чувству этого места на земле двигать собой и почувствовал, что обе энергии на самом деле являются частями *одной системы, общего танца*. Этот опыт помог ему перетекать от одной энергии к другой и даже обнаружить новые способы, как можно иметь дело с их взаимодействием.⁵¹



Сновидение пространства-времени

Теперь мы подходим к настоящему моменту. Сейчас лето 2016 года. Исследовав наши отношения с землей и опубликовав книгу *Ум процесса*, Арни начал говорить о том, что не только мы являемся частью земли, но и сама земля встроена в окружающую вселенную. То есть, мы можем войти в контакт с нашим внутренним старейшинством путем установления прямой связи с нашим опытом вселенной, с окружающим нас силовым полем. Арни назвал это *сновидением пространства-времени*. В 2013 году он опубликовал книгу на эту тему под названием *Танец Древнего*.

Если говорить просто, *сновидение пространства-времени* имеет отношение к ощущению, что нами движут окружающие нас пространства, то есть вселенная. Эта идея тесно связана с эйнштейновским понятием относительности и представлением об искривленном пространстве. Этот опыт знаком каждому – в глубоком сне или прямо перед засыпанием. Похоже, мы все периодически стремимся к этому состоянию, когда мы отпускаем все и нечто движет нами. В значительной степени аналогично опыту ума процесса, находясь в контакте с сновидением пространства-времени мы можем чувствовать этого великого вселенского старейшину, способного работать с различными нашими частями, конфликтами и жизненными событиями, получая нового рода прозрения и находя спонтанные разрешения проблем.

Опыт *сновидения пространства-времени* – это нечто, что народы и сообщества знали и опыт чего они получали на протяжении всей истории, чтобы чувствовать себя ближе к окружающему нас космосу и понимать свое место в нем. Многие ритуальные танцы по всему миру, начиная с древнейших времен, отражали движение звезд и небес, чтобы войти в контакт с великой силой и почувствовать себя частью окружающего нас космоса.

⁵¹ Мы исследовали многие варианты этого упражнения на наших семинарах, например, на семинаре «Ум Бога в личной жизни и в мире» на орегонском побережье (февраль 2009). Некоторые аспекты этого упражнения (включая опыт сновидения пространства-времени) обсуждаются в книге Арни *Dance of the Ancient One*. См., напр., pp. 28–29.

Вот как можно попробовать получить опыт сновидения пространства-времени. На мгновение расслабьтесь и отпустите свой обычный ум.⁵² Затем, когда будете готовы, почувствуйте пространства и вселенную, окружающие вас, а затем представьте себе, что эти пространства начинают двигать вами в окружающем пространстве мягко и немного спонтанно. Если вы работаете над конфликтом между определенными энергиями *X* и *и*, вы, возможно, заметите, что обе эти энергии проявят себя в вашем танце. Продолжайте танцевать до тех пор, пока ваши движения не принесут вам спонтанные и неожиданные прозрения или идеи о жизни и/или о конфликте, над которым вы работали.

Первое и второе обучение

Развитие концепций *ума процесса* и *сновидения пространства-времени* привело к формированию представлений о том, что мы с Арни назвали *первым* и *вторым обучением*.⁵³

Первое обучение – это обучение методам и умениям работать с самим собой и другими, включая умение замечать сигналы, каналы, смену ролей и т.д. **Второе обучение** фокусируется на более глубоком внутреннем развитии фасилитатора/старейшины и открытости к тонкому опыту сущностного уровня.

Ум процесса и *сновидение пространства-времени* – это неотъемлемые части этого второго обучения. Они могут помочь любому, в том числе фасилитаторам, расслабиться, отпустить и дать возможность более широкому полю или системному уму, с его разумностью и мудростью, двигать собой, неся новые прозрения и разрешения проблем. Они также могут помочь нам научиться большей отстраненности, войти в контакт с различными конфликтующими энергиями, с которыми мы работаем внутри себя, в отношениях и в группах, и начать быть старейшиной в интересах всех сторон.

Роль второго обучения особенно важна в те моменты, когда фасилитаторы неспособны использовать умения, полученные в ходе первого обучения. Это может происходить, например, во время напряженных групповых ситуаций, когда фасилитатор испытывает сильную поляризацию; в таких ситуациях, когда фасилитатор теряет осознание и не может вспомнить свои умения; или когда впадает в депрессию, начинает нервничать и т. д. В такие моменты первое обучение фасилитатора может быть слишком далеко от его осознания. Он может нуждаться в чем-то, что поможет ему обрести дистанцию от трудностей и раскрыть мудрость окружающего поля.

Изображение 3-й ветви в картинке

Об этой третьей ветви все основное сказано, но позвольте мне завершить этот раздел картинкой, в которой изображены некоторые из центральных понятий этой третьей ветви процессуальной теории. Эти понятия помогают нам погрузиться в опыт земли и, далее, – всей вселенной.

⁵² Многие разновидности упражнений на сновидение пространства-времени Арни приводит в своей книге *Dance of the Ancient One*. Например, на с. 29 мы находим упражнение, в котором предлагается поработать с *X*+и какой-то из самых тяжелых ваших проблем: сначала найти эти энергии в земле, а затем использовать сновидение пространства-времени для получения новых прозрений. Упражнение на работу со сновидениями см. на с. 106.

⁵³ Больше о первом и втором обучении см. в книге Арни *Conflict: Phases, Forums, and Solutions: The “2nd Training” to Elder our Dreams and Body, Our Businesses, Governments, and Planet*.



Сновидение пространства-времени

$X + u$

Векторы

Большое Ты

Основанная на земле психология

Ум процесса

Заключение

Предстоит еще очень многое узнать об уме процесса, сновидении пространства-времени и в целом о тонко-чувственной сущностной сфере, а также о других аспектах теории и практики процессуальной работы.

Вспомним, что первая ветвь ассоциируется с различными применениями процессуальной работы, ее основными понятиями и сферами консенсусной реальности и страны сновидений.

Разработка второй ветви началась с исследований квантовой физики. Здесь Арни сфокусировался на нашем наиболее слабо различимом опыте на сущностном уровне, до того, как этот опыт может быть выражен в образах и словах.

Третья ветвь устанавливает связь нашей психологии с землей и окружающей нас вселенной. Здесь мы обнаруживаем понятие векторов и движущих нами полей. Затем появляются понятия ума процесса, места на земле, *сновидения пространства-времени* и универсального полевого опыта. Когда мы в контакте с умом процесса и сновидением пространства-времени, мы можем обнаружить свое старейшинство и свою способность пребывать в потоке вместе со всеми частями и энергиями.

Я надеюсь, что это резюме эволюции процессуальной теории вдохновит нас всех узнать еще больше об этом потрясающем корпусе трудов и исследований.

В заключение я хотела бы привести таблицу, где сведены воедино некоторые из этих представлений и понятий.⁵⁴ Я надеюсь, эта таблица поможет вам связать прошлое процессуальной работы с ее настоящим и ее будущей эволюцией.

ТАБЛИЦА УРОВНЕЙ ОПЫТА

УРОВЕНЬ	<u>КР/НКР</u>	<u>Двойственность/недвойственность</u>	<u>Сигналы</u>	<u>Понятия ПР</u>	<u>Некоторые методы</u>
КОНСЕНСУСНА Я РЕАЛЬНОСТЬ Повседневная реальность, «реальная» часть симптомов (напр., кровяное давление, головная боль, повышенная кислотность желудка; консенсусные названия и измерения), сигналы и часть двойных сигналов, связанная с КР (напр., опущенный вниз взгляд при общении)	КР То, в отношении чего есть консенсус; люди согласны в том, что этот опыт существует	Части	Устойчивы; могут быть сформулированы в словах и наблюдаемы	Сигналы, сенсорно-укорененная информация, двойные сигналы, первичные и вторичные процессы, каналы, сознание	Осознавание, наблюдение сигналов, усиление, развертывание, исследование краев и т.д.
<u>СТРАНА СНОВИДЕНИЙ</u> Образы сновидений,	НКР То, в отношении чего не	Двойственна Части	Устойчивы в течение достаточного времени, чтобы	То же, что выше; вторичные сигналы, незанятые	То же, что выше

⁵⁴ Эта таблица является доработкой таблицы, приведенной Арни в *The Dreammaker's Apprentice*, p.39.

<p>сноподобные аспекты симптомов (напр., колющая боль в голове, огонь в желудке), субъективный опыт (напр., «я чувствую себя выпавшим»), сноподобный аспект двойных сигналов (напр., опущенный вниз во время общения взгляд выражает желание погрузиться вовнутрь.)</p>	<p>существует консенсуса; люди не согласны в том, что этот опыт существует</p>		<p>быть сформулированы в словах, часто повторяются, незавершенные, вторичные.</p>	<p>каналы, края, сознание</p>	
<p><u>ФЛИРТы</u> Мерцающие, невербальные ощущения, привлекающие наше внимание</p> <p><u>ВЕКТОРЫ</u> Чувства и части – это направления векторов на земле; Большое Ты – это сумма всех векторов; основанная на земле психология</p>	<p>НКР То, в отношении чего не существует консенсуса</p>	<p>Между двойственным и недвойственным мирами</p>	<p>Мерцающие сигналы; устойчивы в течение достаточно долгого времени, чтобы быть замеченными, но очень скоротечны и мимолетны</p> <p>Тонкое ощущение земли, которая поворачивает вас в различных направлениях</p>	<p>Маргинализация, флирты, ясное сознание, пред-сигналы</p> <p>Векторы/ направления на земле Большое Ты</p>	<p>Затуманенный ум, Улавливание флирта Доступ к сущности любого опыта и помощь его развертыванию и т.д.</p> <p>Направления, в которые земля поворачивает тебя в ассоциации с чувствами и образами (фигурами) из сновидений; сложение направлений с целью найти Большое Ты</p>
<p><u>СУЩНОСТЬ</u> Пред-сигналы, с трудом различимые тенденции и</p>	<p>НКР То, в отношении чего не существует</p>	<p>Недвойственна; нет частей</p>	<p>Пред-сигналы, тонкие, не могут быть сформулированы или</p>	<p>Маргинализация, Пред-сигналы, Тенденции ясное сознание</p>	<p>Едва заметные тенденции к движению; медленное движение и</p>

<p>смутные интуиции, которые не могут быть вербализованы = Интенционное поле, квантовая волна, пилотная волна, ведущая волна, Сновидение, Дао, которое не может быть высказано, единство, тонко-чувственная сущность,</p> <p>основанная на земле психология, ум процесса как разумное начало, стоящее за всеми направлениями и частями и связанное с местами на земле, и сновидение пространства-времени</p>	<p>консенсуса, общего согласия</p> <p>НКР То, в отношении чего не существует консенсуса, общего согласия</p>	<p>Недвойственна; нет частей</p>	<p>вербализованы, невидимые и неизмеримые, нелокальные, до-канальные, та основа, из которой возникают обычные сигналы в стране сновидений и консенсусной реальности</p> <p>Сущностное ощущение связи между глубинным я и местами на земле и окружающей вселенной.</p>	<p>Ум процесса; место на земле и тотемный дух; сновидение пространства-времени</p>	<p>микро-движения, открывающие доступ к сущности опыта; работа с комой, задавание вопроса о том, что было там до того, как опыт стал таким большим, и т.д.</p> <p>Ощущение глубочайшего я в теле как места на земле; лучшее пространство или атмосфера отношений или группы как привязанное к земле место; использование присутствия, силы и атмосферы определенного места на земле (ум процесса) для работы с собой и другими; опыт, в котором тобой «движут» пространства окружающей вселенной (сновидение пространства-времени)</p>
--	--	----------------------------------	---	--	--

Литература

На сайте Международной Ассоциации процессуально-ориентированной психологии (IAPOP) можно найти многочисленные книги и статьи о процессуальной работе, написанные студентами и учителями процессуальной работы:

<http://www.iapop.com/books/>,

<http://www.iapop.com/dissertations/>

<http://www.iapop.com/bibliography-3/>

Diamond, Julie and Jones, Lee. *A Path Made By Walking: Process Work in Practice*. Portland, OR: Lao Tse Press, 2005.

Goodbread, J. *The Dreambody Toolkit: A Practical Introduction to the Philosophy, Goals, and Practice of Process-Oriented Psychology* (2nd ed.). Portland, OR: Lao Tse Press, 1997.

Mindell, Amy:

*Bringing Deep Democracy to Life: An Awareness Paradigm for Deepening Political Dialogue, Personal Relationships, and Community Interaction. *Psychotherapy and Politics International*, 6(3), 212–225, 2008.*

Worldwork and the Politics of Dreaming: Or Why Dreaming Is Crucial for World Process.

Metaskills: The Spiritual Art of Therapy. Tempe, AZ: New Falcon, 1995, and Portland, OR, Lao Tse Press, 2001.

Coma: A Healing Journey—a Guide for Family Friends and Helpers. Portland, OR: Lao Tse Press, 2000.

*Magic: Notes on Some of the Magical Elements of Process Work. *The Journal of Process Oriented Psychology*, 2(1), 1989, February.*

Mindell, Arnold:

Dance of the Ancient One: How the Universe Solves Personal and World Problems. Portland, OR: Deep Democracy Exchange, 2013.

Process Mind: A User's Guide to Connecting with the Mind of God. Wheaton, IL: Quest Books, 2010.

Earth-Based Psychology: Path Awareness from the Teachings of Don Juan, Richard Feynman, and Lao Tse. Portland, OR: Lao Tse Press, 2007.

Quantum Mind and Healing: How to Listen and Respond to Your Body's Symptoms. Charlottesville, NC: Hampton Roads, 2004.

The Deep Democracy of Open Forums: How to Transform Organizations into Communities. Charlottesville, VA: Hampton Roads, 2002.

The Dreammaker's Apprentice: The Psychological and Spiritual Interpretation of Dreams. Charlottesville, NC: Hampton Roads, 2001.

Dreaming While Awake: Techniques for 24-Hour Lucid Dreaming. Charlottesville, VA: Hampton Roads, 2001.

Quantum Mind: Journey to the Edge of Psychology and Physics. Portland, OR: Lao Tse Press, 2000, and Portland, OR: Deep Democracy Exchange, 2012.

Sitting in the Fire: Large Group Transformation Through Diversity and Conflict. Portland, OR: Lao Tse Press, 1997, and Portland, OR: Deep Democracy Exchange, 1995.

The Shaman's Body: A New Shamanism for Health, Relationships, and Community. San Francisco, CA: HarperCollins, 1993.

The Leader as Martial Artist: An Introduction to Deep Democracy. San Francisco, CA: HarperCollins, 1992.

Coma: Key To Awakening—Working with the Dreambody Near Death. Boulder, CO: Shambhala, 1989. Reprinted by Penguin-Arkana: New York + London, 1994. Reprinted as *Coma: The Dreambody Near Death* by Lao Tse Press (Portland, OR), 2009.

The Year One: Global Processwork. London and New York: Viking-Penguin-Arkana, 1989.

The Dreambody in Relationships. London and New York: Viking-Penguin-Arkana, 1987. Reprinted by Lao Tse Press (Portland, OR), 2000, and the Deep Democracy Exchange (Portland, OR), 2012.

River's Way: The Process Science of the Dreambody. London and Boston: Penguin, 1985.

Working with the Dreaming Body. London: Penguin-Arkana, 1984, and Portland, OR: Lao Tse Press, 2000.

Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self. Boston: Sigo Press, 1982. Reprinted by Viking-Penguin-Arkana (London and New York), 1986; by Lao Tse Press (Portland, OR), 2000; by Deep Democracy Exchange (Portland, OR), 2011.

Mindell, Arnold and Amy. *Riding the Horse Backwards: Process Work in Theory and Practice.* London: Penguin-Arkana, 1992.

Morin, Pierre, and Reiss, Gary. *Inside Coma: A New View of Awareness, Healing and Hope.* Santa Barbara: Praeger 2010.

Pallaro, Patrizia (Ed.). *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow.* London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 1999.

Walsh, Roger N., & Vaughan, Frances (Eds.). *Beyond Ego: Transpersonal Dimensions in Psychology*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1980.

Перевод Кирила Меламуда