

ТРИ ВЕТВИ В РАЗВИТИИ ТЕОРИИ ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ РАБОТЫ (3-е издание)

Эми Минделл, 2016



Примечание к третьему изданию

Когда я писала первую версию этой статьи в 2002 году, было ясно, что процессуальная теория, освоенная мной ранее и ставшая хорошим подспорьем для меня и многих студентов и процессуально ориентированных терапевтов по всему миру, еще находится в развитии. И хотя в душе я чувствовала, что процессуальный подход в теории и на практике будет постоянно изменяться (это заложено в самом понятии процесса), мой линейный ум крепко держался за то, что я успела изучить. Я словно исходила из того, что процессуальная теория, разработанная моим партнером и мужем Арнольдом Минделлом, останется неизменной! В том исходном варианте статьи я в обобщенном виде изложила некоторые теоретические идеи за период с конца 1970-х по 2002 год. Все это стало первой ветвью процессуальной теории.

Когда в 2007 году я решила обновить первоначальный вариант, к своему удивлению я обнаружила, что изложенные там идеи стали основой, из которой уже возникли новые направления теории. Они начали появляться в конце 1990-х, когда Арни распространил процессуальную работу на сферу первичной чувствительности и тонких переживаний (sentient and subtle experiences). Это внесло еще большую многомерность в процессуальную теорию и позволило Арни сформулировать очень важные понятия глубинной

демократии и интенционального поля. Я поняла тогда, что мы имеем дело уже с новой, второй ветвью процессуальной теории.

Сейчас я вижу, что за прошедший период с 2007 года по настоящее время, процессуальная теория снова серьезно расширила свои границы. Новые исследования привели Арни к пониманию того, что корни процессуальной работы уходят еще глубже в Землю. Так возникли ключевые для этого этапа идеи геопсихологии и процессуального ума. Речь шла о том, что наше индивидуальное и коллективное существование, наша психика на глубинном плане связаны с планетой, на которой мы живем. Позже Арни расширил концепцию еще больше, дальше за пределы Земли, и заговорил о том, что мы не только жители нашей планеты, но еще и часть большой, окружающей нас Вселенной. Отсюда берет начало идея пространственно-временного сновидения. Как я представляю, эти последние события в развитии процессуальной теории составляют ее третью ветвь.

В этой, уже третьей по счету, версии статьи я описываю развитие процессуальной теории через призму упомянутых трех ветвей. Многие из написанного основано на моей собственной работе и на нашем с Арни опыте преподавания процессуальной работы по всему миру в течение многих лет. Мне хотелось показать, как выстраивалась, понятие за понятием, теория процессуальной работы и как само ее развитие отражает все волшебство и красоту идеи процесса.

Статья представляет собой краткий обзор основных элементов процессуальной теории. Я постаралась очертить и объяснить ее основные понятия и направления, которые в нее входят. Я люблю и тонко, на сновидческом плане, чувствую идеи, о которых пишу, поэтому я позволила себе отказаться от многих подробностей в надежде, что смогу отразить результаты многолетней работы в одном небольшом тексте, при этом точно изложив материал.

Вы не найдете здесь исчерпывающего изложения всей процессуальной теории, и я также не буду писать о практическом применении нашего подхода. Уверена, что процессуальные терапевты со всего мира, осваивающие и применяющие эти идеи, смогут адаптировать их под себя в соответствии со своим опытом и пониманием. Кроме того, о процессуальной работе уже написано множество книг, статей и академических работ, посвященных как теоретическим, так и прикладным вопросам.¹

Думаю, статья будет прежде всего интересна студентам и преподавателям процессуально ориентированной психологии, которым нужно сжатое изложение основных понятий и элементов теории. Кроме того, она может

¹ Ссылки на литературу, посвященную теории и практике процессуальной работы, вы найдете в конце статьи, а также в разделе "Resources" на сайте Международной Ассоциации Процессуально Ориентированной Психологии (<http://www.iapop.com/>).

пригодиться тем, кто только начинает свое знакомство с процессуальной работой и хочет получить общее представление о ее ключевых идеях.

Наконец, я отдаю себе отчет в том, что это скорее всего не последнее обновление статьи, поскольку сама идея процесса предполагает развитие и постоянное изменение. И процессуальная работа тоже всегда находится в движении, следуя за тем, как непрерывно меняется наш мир.

Эми Минделл,
август 2016 года

**ТРИ ВЕТВИ В РАЗВИТИИ
ТЕОРИИ ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
(3-е издание)**

~ ОГЛАВЛЕНИЕ ~

Основа: ПРОЦЕСС И СЛЕДОВАНИЕ ЗА ПРИРОДОЙ	6
Первая ветвь: СНОВИДЯЩЕЕ ТЕЛО, СИГНАЛЫ И УРОВНИ	7
Сновидящее тело	7
Мудрость из опыта: процессуальная работа на практике	7
Сигналы, каналы, первичный и вторичный процессы	8
Консенсусные и неконсенсусные сигналы	9
Двойные сигналы	9
Телесные симптомы	10
Два уровня сознания: консенсусная реальность и сновидческий уровень	10
Первое и второе внимание	11
Характеристики консенсусной реальности и сновидческого уровня	11
Метанавыки	12
Графическое резюме главы	12
Вторая ветвь: ГЛУБИННАЯ ДЕМОКРАТИЯ И УРОВЕНЬ СУЩНОСТИ	13
Квантовая физика и предсигналы	13
Уровень сущности	14
Нелокальность	15
Предыстория открытия уровня сущности	15
Карта уровней реальности и глубинная демократия	17
Параллельные миры и гиперпространства	19
Заигрывания	19
Маргинализация	20
Три типа внимания	20
Интенциональное поле	21
Схема трех уровней	22
Графическое резюме главы	23
Третья ветвь: ЗЕМЛЯ И ВСЕЛЕННАЯ	24
Векторы, большое U и геопсихология	24
Процессуальный ум	25
Процессуальный ум и метакоммуникатор	27
Энергии X и u	28
Пространственно-временное сновидение	29
Первый и второй тренинги	30

Графическое резюме третьей главы	31
Заключение	32
Уровни опыта	33
Литература	35
Примечания к переводу	38

**Основа:
ПРОЦЕСС И СЛЕДОВАНИЕ ЗА ПРИРОДОЙ**



На мой взгляд, развитие процессуальной теории, с момента возникновения и до настоящего времени, можно представить в виде трех ветвей. В действительности, они всегда были сущностно взаимосвязаны, но для ясности изложения я буду говорить о трех отдельных ветвях, исходящих из одного центрального ствола. Мой партнер и муж, Арни Минделл, разрабатывал эти идеи на протяжении многих лет. Вместе с Арни мы применяли их на практике, преподавали и развивали их на наших занятиях и тренингах. Эти идеи преподают и изучают в тридцати школах процессуальной работы по всему миру.

Перед тем как начать рассказывать о каждой из ветвей, я должна сказать несколько слов о стволе дерева.

Когда Арни в конце 1970-х годов начал разрабатывать процессуальный подход, его основной, ведущий принцип (можно сказать, ствол) был связан с самой идеей **процесса**. Хотя мы привыкли описывать наш опыт статическим языком, Арни обнаружил, что внешне **статические состояния** на самом деле оказываются началами **процессов** в потоке перемен и превращений. Арни изучал китайскую философию даосизма и был убежден в том, что сама природа является постоянным потоком изменений — это понимание легло в основу теории процессуальной работы.

В процессуальной работе мы используем **сознание** (awareness), чтобы замечать, как протекают процессы в природе, следовать за ними и помогать им раскрываться.²

² Подробнее познакомиться с ранними теоретическими идеями Арни можно в его книге "River's Way: The Process Science of the Dreambody".

Итак, эти идеи — процесса, следования за природой и сознания — представляют собой основу, или ствол, дерева процессуальной теории.

* * * *

Первая ветвь: СНОВИДЯЩЕЕ ТЕЛО, СИГНАЛЫ И УРОВНИ



Давайте посмотрим на первую ветвь процессуальной теории.

Сновидящее тело

В 1970-х Арни сформулировал идею **сновидящего тела**³ как способа, которым наши сны и телесные симптомы отражают друг друга. Опытным путем Арни установил, как субъективное переживание телесных симптомов отражается у людей в образах из снов — отсюда и возник термин *сновидящее тело*. Например, если у меня есть ощущение, как будто что-то колотится в моей груди, мне может сниться, как кто-то играет на барабанах.

Мудрость из опыта: процессуальная работа на практике

Одна из главных идей, возникших из понятия *сновидящего тела* и других эмпирических наблюдений того времени, заключалась в том, что в самом нашем опыте, будь то даже серьезные телесные симптомы, проблемы в отношениях или групповые конфликты, содержится большая мудрость и что к ней можно получить доступ, если мы сможем осознанно *развернуть* этот проблемный опыт. Отсюда возникли первые сферы применения процессуального подхода: внутренняя работа, работа со сновидениями и

³ См. книгу Арни "Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self".

телесная работа, работа с отношениями, работа с движением, работа с людьми в экстремальных или измененных состояниях сознания, работа с людьми в коматозных или околосмертных состояниях, работа, связанная с проблемами физики, с творческим самовыражением и другими темами.

Затем Арни обнаружил, что, хотя методы индивидуальной, парной и семейной терапии могут быть очень эффективны, их недостаточно для того, чтобы работать с социальными и общественными проблемами большого масштаба, особенно в моменты социальной, политической и культурной нестабильности. В результате Арни создал **Мировую работу**⁴ — новый подход к работе с группами, организациями, открытыми городскими форумами, международными конфликтами и политическими проблемами. Мировая работа занимается целым спектром вопросов, связанных с финансами, расовыми и гендерными различиями, сексуальной ориентацией, здоровьем и многими другими социальными проблемами.



Сигналы, каналы, первичный и вторичный процессы

С момента возникновения процессуально ориентированная психология включала в себя работу с **сигналами, каналами, первичным и вторичным процессами, двойными сигналами и краями**. В процессуальном подходе также использовались такие методы, как **усиление** и **разворачивание**.⁵

Арни начал изучать **сигналы** — единицы информации, которые мы постоянно передаем; например, движения и жесты, визуальные образы и звуки, ощущения в теле и т.п.

Такие сигналы:

- настойчиво проявляют себя;
- имеют тенденцию к повторению;
- могут быть выражены в языке;
- **дуальны** (т.е. это части, которые взаимодействуют с другими частями и полярностями);
- **проявляют себя в каналах** (слух, зрение, проприоцепция, движение, канал отношений и канал мира);
- **находятся ближе или дальше относительно нашей текущей идентичности**. Сигналы, которые находятся ближе к нашей

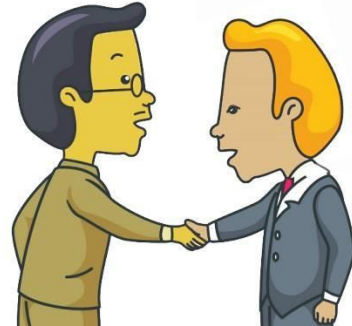
⁴ См. книгу Арни "Лидер как мастер единоборства".

⁵ См., например, книги Арни "Работа со сновидящим телом" и "River's Way", мою книгу "Психотерапия как духовная практика", книги Julie Diamond, Lee Jones "A Path Made by Walking" и Joe Goodbread "Dreambody Toolkit".

идентичности, относятся к **первичному процессу**. Те, что лежат дальше от нашей идентичности и имеют непреднамеренный характер, связаны с нашим **вторичным процессом**. Еще нужно упомянуть понятие **края**, обозначающее границу между первичным и вторичным процессами и сигналами.

Консенсусные и неконсенсусные сигналы

Есть несколько способов, с помощью которых мы можем понимать смысл сигналов и различать их. Так, можно разделить сигналы на **консенсусные** и **неконсенсусные**.⁶



Консенсусные сигналы относятся к консенсусной реальности, мы можем наблюдать их и говорить о них. Их можно записать на видео или измерить в кабинете у врача, и большинство людей согласятся с тем, что они реально существуют. Можно сказать, что они "реальны" в рамках некоторой определенной культуры. К таким сигналам можно отнести движения тела, которые можно увидеть и описать словами, телесные симптомы или переживания, которые можно зафиксировать и измерить.

Неконсенсусные сигналы включают в себя *сновидческие* аспекты нашего опыта. Об этих сигналах можно говорить, но они относятся к субъективному опыту — другие люди не признают их "реальными", иначе говоря, по этому вопросу нельзя будет прийти к общему согласию, консенсусу. К этому типу сигналов, например, относятся образы из снов, субъективные проприоцептивные переживания (как будто кто-то толкает меня в живот), голос внутреннего критика и т.п.

Двойные сигналы

Когда речь идет о **двойных сигналах**, это означает, что два различных сигнала имеют место одновременно. Т.е. я посылаю вовне один сигнал, с которым себя идентифицирую, и в то же время от меня исходит *другой* сигнал, с которым я не отождествляюсь.

Взгляните на картинку, где двое мужчин приветствуют друг друга. Если мы посмотрим на мужчину справа, то мы увидим, что его *намерение*, или *первичный процесс*, заключается в том, чтобы поприветствовать мужчину слева. Это видно по его телу: он обращен лицом к другому человеку и пожимает ему руку.

В то же время мы можем заметить у него *двойные сигналы*, которые идут вразрез с его основным намерением: его голова и глаза немного опущены. Это указывает на то, что в нем идет еще и *другой* процесс, с которым он

⁶ Арни обсуждает тему консенсусной и неконсенсусной реальностей в книге "Квантовый ум".

себя не идентифицирует. Эти сигналы вторичны, так как они не связаны с его основной идентичностью в данный момент.

Теперь интересно обратить внимание на то, что оба этих сигнала (обращенность к другому человеку и *одновременно* взгляд, направленный вниз) имеют *консенсусный* характер. Почему? Потому что мы можем их *наблюдать* и *говорить о них*. Однако в его двойном сигнале также присутствует и *сновидческий*, или *неконсенсусный*, аспект. Если бы мужчина с помощью сознания *усилил* сигнал, связанный с направленным вниз взглядом, и дал бы ему *развернуться*, пока не проявится его смысл, то стало бы ясно, что этот человек больше хочет пойти вглубь себя, побыть в спокойном, медитативном состоянии. Это *неконсенсусный* сигнал, потому что другие люди со стороны не смогут прийти к согласию о том, какое субъективное переживание стоит за ним.

Телесные симптомы

Как и в случае с двойными сигналами, мы также можем увидеть консенсусный и неконсенсусный аспекты у телесных симптомов. Предположим, у меня болит живот. В обычной реальности врач-аллопат может измерить уровень кислотности у меня в желудке и сделать вывод, что у меня гастрит. Это консенсусный аспект телесного симптома. Но одновременно у моей желудочной боли может быть и *неконсенсусный*, или *сновидческий*, аспект, который я могу, например, переживать как яростный огонь, сжигающий все, что мешает мне полностью погрузиться в творчество.

Два уровня сознания: консенсусная реальность и сновидческий уровень

Исходя из этих открытий, Арни объясняет, что собой представляют **консенсусная реальность** и **сновидческий уровень** как два уровня сознания.⁷

Уровень *консенсусной реальности*, как видно из примеров, включает те сигналы и переживания, которые большинство людей (в определенном обществе или культуре) признают реально существующими. Например, речь здесь может идти о жестах, смысл которых всем понятен, или о телесных симптомах, которые мы можем истолковать с точки зрения официальной медицины. *Сновидческий уровень* (Dreamland) включает переживания *сновидческого характера* (dreamlike), которые скрываются за консенсусными сигналами. Это могут быть лично значимые для вас переживания, стоящие за двойными сигналами, образы снов или субъективные переживания телесных симптомов.

Консенсусная реальность и сновидческий уровень имеют **дуальный**

⁷ См. книгу Арни "Сновидение в бодрствовании".

характер, т.е. включают в себя отдельные части, которые друг с другом взаимодействуют. Например, представьте, что у вас болит живот. На уровне консенсусной реальности одна часть — это вы со своим животом, а другая — врач, который ставит вам диагноз. На сновидческом уровне вы можете переживать эту боль как конфликт между двумя частями себя: кем-то диким, стремящимся вырваться наружу и освободиться, и наоборот, кем-то тихим и погруженным в себя.

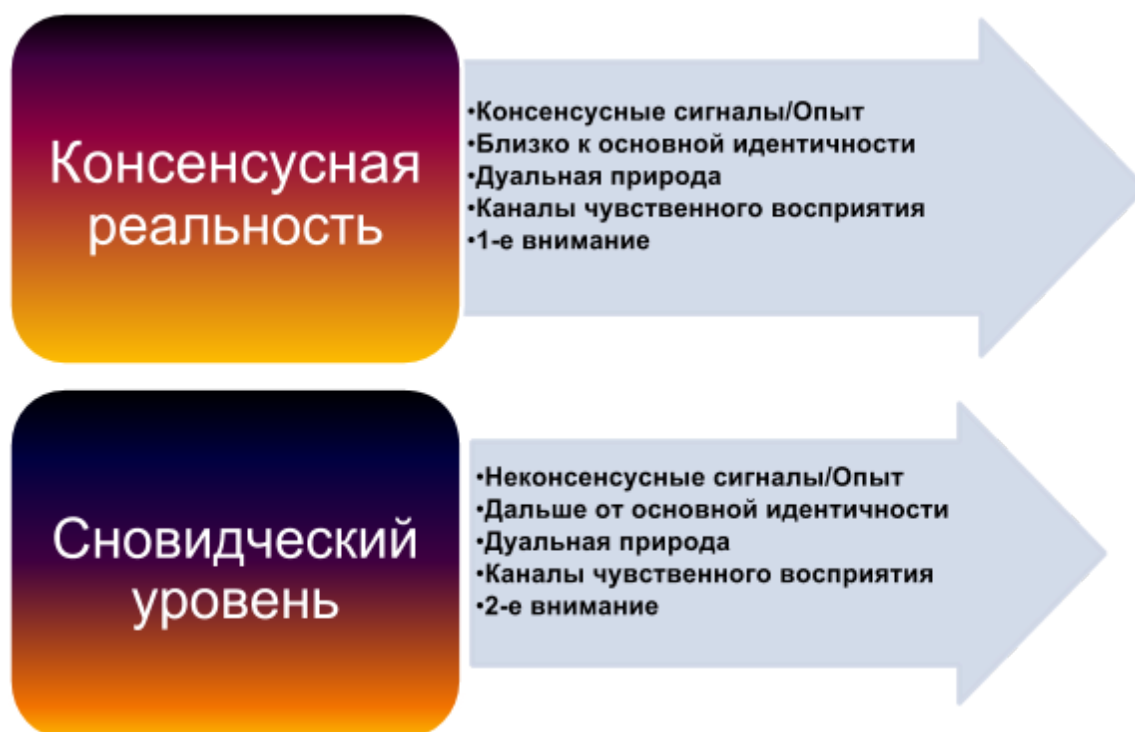
В группах и организациях на уровне консенсусной реальности мы можем видеть людей, которые поддерживают отношения или конфликтуют. На сновидческом уровне мы видим взаимодействие различных *ролей*. Когда мы говорим о ролях, это означает, что мы не просто *реальные* люди, которые занимают ту или другую сторону, например, в споре. Скорее, сами эти стороны представляют собой роли, которые люди по очереди играют.⁸

Первое и второе внимание

Когда мы используем сознание, чтобы фокусироваться на опыте консенсусной реальности, Арни называет это *первым вниманием*. Фокусировку на сновидческом уровне он называет *вторым вниманием*.

Характеристики консенсусной реальности и сновидческого уровня

Вот основные характеристики этих двух уровней:



⁸ См. книгу Арни "Сидя в огне".

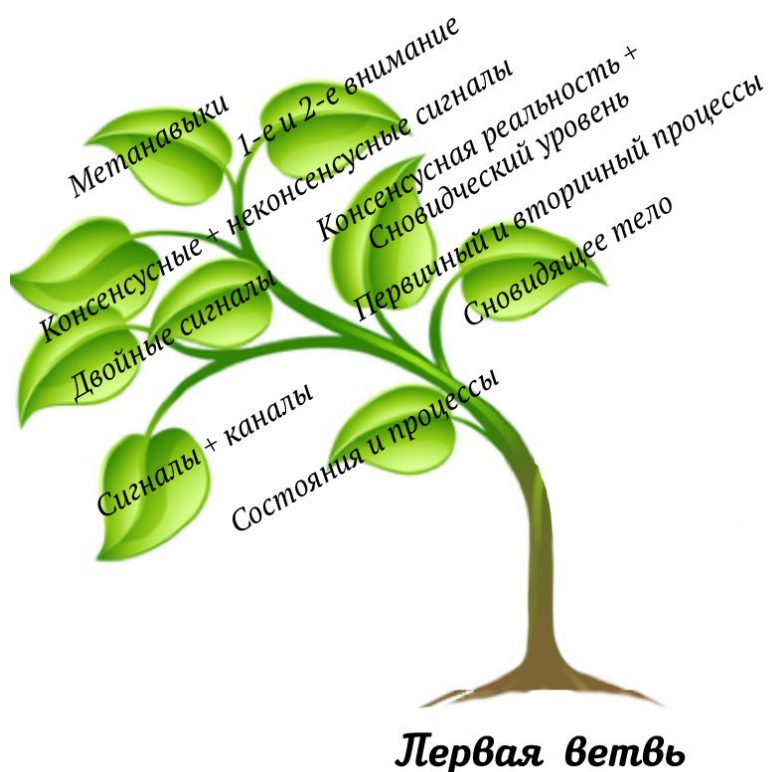
Метанавыки

Процессуальная работа предполагает владение многими важными навыками для того, чтобы следовать за потоком нашего опыта в консенсусной реальности и на *сновидческом уровне*. Моим вкладом в процессуальную теорию (это было в 1995 году) стало введение дополнительного понятия — **метанавыки**.⁹ *Метанавыки* обозначают ваш личный стиль, то, с какими чувствами вы применяете остальные навыки. Например, если вы — художник, то метанавыки могут относиться к тому, как вы используете кисть. Вы можете рисовать с легкостью, энергично, властно, спонтанно и т.п. Работая с другими людьми как терапевт, помогая им разворачивать сигналы, вы можете быть мягким или, наоборот, жестким. Работая с группой, вы можете вести себя сосредоточенно или, наоборот, отстраненно. Метанавыки стоят за нашими более явными навыками, это тот способ, которым проявляют себя в реальности наши самые глубокие убеждения и чувства.



Графическое резюме главы

Позвольте мне с помощью иллюстрации суммировать то, что я только что рассказала об основных понятиях, связанных с первой ветвью.



⁹ См. мою книгу "Психотерапия как духовная практика".

Вторая ветвь: ГЛУБИННАЯ ДЕМОКРАТИЯ И УРОВЕНЬ СУЩНОСТИ



Квантовая физика и предсигналы

В конце 1990-х годов берет начало вторая ветвь процессуальной теории. По сути, на передний план вышел один из ключевых теоретических аспектов, который всегда неявно присутствовал в основании процессуального подхода.

Новое направление возникло, когда Арни вернулся к своим занятиям теоретической физикой.¹⁰ Больше всего его интересовала квантовая механика, особенно идеи, связанные с квантовой волновой функцией — базовым паттерном, который лежит за материальным миром и который можно описать математически, но нельзя наблюдать непосредственно. Исследования этого ускользающего феномена — квантовой волновой функции, которая предшествует любым проявлениям в физическом мире — привели Арни к предположению, что должен существовать *еще один*, иной тип *сигналов*.¹¹

Арни понял, что квантовая волновая функция — это не только математическая модель, но еще и нечто, что может быть доступно в *восприятии*. Он стал думать, какие сигналы мы могли бы почувствовать *до* того, как они станут "материальными" и явными — т.е. будут настойчиво проявлять себя и о них можно будет говорить. Так, благодаря своей интуиции он открыл существование *тонких, едва уловимых* (subtle)

¹⁰ В 60-е годы Арни получил магистерскую степень в Массачусетском технологическом институте, а потом поехал учиться в Швейцарию, в Высшую техническую школу Цюриха.

¹¹ Арни развивает эти идеи в книгах "Квантовый ум", "Сновидение в бодрствовании", "Сила безмолвия" и "Геопсихология".

сигналов, или *предсигналов* (pre-signals).¹²

Предсигналы можно почувствовать как трудноуловимые тенденции, возникающие *до* того, как их можно будет описать в словах, например, это могут быть легкий импульс к движению еще до того, как движение на самом деле началось, смутное интуитивное ощущение или очень глубокое, едва уловимое переживание. Эти *предсигналы*, или *формы первичной чувствительности* (sentient experiences), как называет их Арни, подобны зернам, из которых потом возникают более явные сигналы и переживания. Едва появившись, опыт первичной чувствительности сразу начинает разделяться на части и полярности, которые проявляются в более стабильном виде уже в конкретных каналах восприятия. Обычно мы не замечаем эти предсигналы и уже на более поздней стадии видим то, как они раскрываются и проявляются в более явной и заметной форме.

Сигналы в этой новой области:

- трудноуловимые;
- **неконсенсусные** (люди не смогут прийти к соглашению, что они реально существуют);
- быстрые (fleeting);
- плохо поддаются описанию в языке;
- **недуальные**, т.е. они связаны с переживанием единства, когда в восприятии еще нет разделенности на части и полярности;
- имеют **"предканальный" характер**, т.е. не успевают проявиться в каналах чувственного восприятия.

Уровень сущности

По мнению Арни, на протяжении истории в различных духовных традициях встречались описания этого загадочного феномена, который современная физика называет *квантовой волновой функцией*. Например, австралийские аборигены говорят о Сновидении, из которого возникает материальный мир. В даосизме мы встречаем понятие *Дао*, которое *нельзя выразить словами* и которое является матерью всех вещей. В других традициях речь идет о *едином*, о *Духе* или о переживании *целостности*.¹³

Арни назвал эту область опыта **уровнем сущности** (Essence/Sentient Essence level).¹⁴ Эту труднодоступную для восприятия сферу первичной чувствительности нельзя адекватно выразить в словах, поэтому любые описания будут неизбежно неточными. В лучшем случае они лишь ориентировочно укажут на то, что собой представляет такой глубинный опыт.

¹² См. книги "Квантовый ум", "Сновидение в бодрствовании", "Ученик создателя сновидений".

¹³ См. "Сновидение в бодрствовании".

¹⁴ См. "Сила безмолвия".

Нелокальность

Опыт восприятия на сущностном уровне уводит нас за пределы дуального мира. Это переживание глубокого, бесконечного или космического аспекта нас самих, которое мы можем испытать в состояниях глубокой медитации, во сне, в экстазе, на пороге смерти, иногда с помощью наркотических или других вызывающих зависимость веществ. В этом состоянии мы переживаем опыт единства, мир не разделен на части и полярности, мы чувствуем связь с другими, иногда даже на расстоянии (**нелокально**).¹⁵ Когда мы начинаем замечать и разворачивать подобные переживания, мы можем проследить их внезапное появление уже в двойственной форме на *сновидческом уровне*, а в *консенсусной реальности* от этого останется лишь информация, которая может оказаться для нас очень полезной.

Вот относительно простой способ испытать опыт контакта с сущностным уровнем. Представьте, что у вас болит голова, и вы сильно сжимаете кулак, чтобы показать, на что похожа ваша боль. А теперь, *продолжая испытывать боль с той же интенсивностью*, сожмите кулак еще раз, но уже с меньшим усилием, а потом еще раз, снова уменьшив усилие. Одновременно медитируйте на то, чтобы почувствовать, откуда возникла эта боль, что лежит в ее основании. Постарайтесь понять, каков источник этой силы, из чего в какой-то момент возник кулак (и головная боль). Это и есть тонкий, сущностный уровень вашего внутреннего опыта. Когда одна женщина таким образом проследила свою головную боль до самых истоков, она обнаружила там чувство глубокого спокойствия и уравновешенности.

Предыстория открытия уровня сущности

В ходе своих исследований я обнаружила, что идея сущностного уровня опыта всегда присутствовала в процессуальной теории, хотя и не была явно сформулирована. Интуитивно мне было ясно, что без нее нельзя было обойтись, что переживание подобного опыта на тонком плане является ключевым фактором для понимания феномена процесса.

Процесс. Само понятие процесса означает, что кажущаяся нам статичной действительность скрывает под собой поток постоянных изменений. Это то самое *Дао*, которое *нельзя выразить словами*, или источник творческого вдохновения, из которого все рождается и происходит.

Процесс сновидения и сновидящее тело. Понятие *процесса сновидения*, с которого началась процессуальная работа, можно считать ранним описанием сущностного уровня. Хотя первая ветвь процессуальной теории занимается консенсусными сигналами, которые можно выразить в языке, я всегда понимала, что эти сигналы приходят с другого, более глубокого уровня, где

¹⁵ См., например, "Сновидение в бодрствовании".

идет процесс сновидения. Поднимаясь вверх, эта загадочная сила начинает проявлять себя через различные каналы и сигналы, которые мы уже можем идентифицировать и воспринять. В этом контексте еще стоит сказать про понятие *сновидящего тела*¹⁶, которое также указывало на тонкий план опыта, лежащий за внешними, физическими проявлениями.

Неразложимый опыт. Много лет назад Арни использовал понятие *неразложимого опыта* (irreducible experience)¹⁷, чтобы описать момент, когда наши первичные и вторичные переживания исчезают (или сливаются воедино) и мы просто оказываемся в едином потоке процесса. Это момент, когда исчезают полярности и возникает чувство единства. Арни говорил, что "нечто является неразложимым, когда вы не можете дальше разделить это на части, не уничтожив саму суть".¹⁸ В этой формулировке уже содержалось указание на то, что мы сейчас называем уровнем сущности и недуральным опытом. Много лет назад я сделала своего рода схему¹⁹, где постаралась показать, как устроен опыт потокового восприятия мира. На ней было видно, как сначала мы находимся в первичном процессе, потом спускаемся ниже во вторичный, потом еще глубже, и в какой-то момент все эти процессы сливаются в один, нераздельный поток переживания единства.

Духовный канал. В конце 1980-х и начале 1990-х Арни и те, кто вместе с ним разрабатывал понятийный аппарат процессуально ориентированной психологии, заговорили о *духовном канале* (spiritual channel). Это понятие относилось к опыту, который люди не могли передать в языке и связать с определенными каналами чувственного восприятия. Они говорили об установлении связи с "духом", о всеобъемлющем переживании единства и целостности, которое находится за пределами полярностей.

Работа с комой. Арни занимается работой с комой с середины 1970-х. Задача там заключается в установлении контакта с людьми, находящимися в глубоко измененных состояниях сознания. Для этого нужно следить за обычными, консенсусными, сигналами, но также стараться замечать и слабые, едва уловимые тенденции, которые еще не успевают проявиться в виде мимики, движений рук и других видимых жестах. Поскольку многие находящиеся в коме люди, особенно те, кто перенес травму мозга, могут быть неспособны к коммуникации в общепринятом смысле слова, от умения распознавать эти тонкие сигналы зависит очень многое.²⁰

Предшественники в психологии и духовных традициях. Многие психологические подходы — предшественники процессуальной работы

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

¹⁷ См. нашу с Арни книгу "Вскать задом наперед. Процессуальная работа в теории и практике".

¹⁸ Там же.

¹⁹ См. мою статью "Magic: Notes on Some of the Magical Elements of Process Work.".

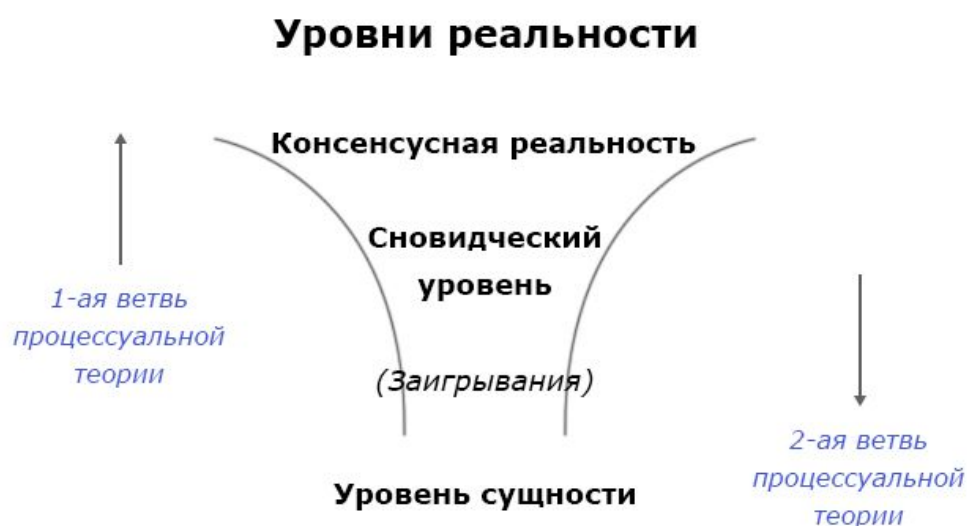
²⁰ См. мою книгу "Кома. Путешествие исцеления", книгу Арни "Кома: ключ к пробуждению", а также Pierre Morin, Gary Reiss "Inside Coma: A New View of Awareness, Healing and Hope".

косвенно или прямо указывали на существование уровня сущности. Здесь приходит на ум "бессознательное" у Юнга или "подсознательное" у Фрейда. Позже трансперсональная психология стала изучать способности человека к выходу за пределы "эго" и переживанию более духовных, трансцендентных состояний, тем самым расширив предмет психологии до уровня сущности.²¹ Можно еще вспомнить аутентичное движение, создатели которого стали искать ответ на вопрос "что это значит, когда тобой нечто движет?".²²

Многие значимые для процессуальной работы духовные традиции также указывают на сущностный уровень. Например, дзен-буддисты говорят о состояниях "не-ума" или "творческом уме", в даосизме центральное понятие — *Дао, которое нельзя выразить словами*, целью многих медитативных и мистических практик является переживание чувства единства и потока.²³ Шаманизм, столь важный для процессуального подхода, выходит на сущностный уровень через переживание измененных состояний сознания вне общепринятых пространственно-временных границ.²⁴

Карта уровней реальности и глубинная демократия

Чтобы поместить все рассмотренные нами элементы теории в один большой контекст, давайте внимательно рассмотрим предложенную Арни схему различных уровней опыта.²⁵ Это поможет нам понять, где находится уровень сущности относительно других уровней сознания, о которых мы говорили ранее.



²¹ См., например, "Пути за пределы "эго". Трансперсональная перспектива" (под ред. Роджера Уолша и Фрэнсис Воон).

²² См., например, книгу "Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow".

²³ См. подробнее в книге Арни "Сновидении в бодрствовании".

²⁴ Первой книгой, которую написал Арни, была книга "Тело шамана", но вышла она только в 1993 году. Его первая изданная книга — "Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self".

²⁵ См. подробнее в книге "Сновидении в бодрствовании".

Арни назвал эту большую структуру, включающую в себя все уровни, **глубинной демократией**.²⁶ Глубинная демократия — это философия и практика фасилитирования открытости всем формам нашего опыта и частям нас самих, отношениям, в которых мы состоим, и группам, к которым мы принадлежим; и еще открытости всем доступным нам *уровням* сознания — *консенсусной реальности, сновидческому уровню и уровню сущности*. Процессуальный терапевт старается замечать эти уровни и свободно перетекать между ними с помощью своего сознания, независимо от того, работает ли он индивидуально, с парой или с группой.

Хочу напомнить, что *консенсусная реальность* — это реальность, которую признает большинство людей. Сюда относятся, например, консенсусные аспекты телесных симптомов и сигналы, которые можно объективно наблюдать и обсуждать. В групповой работе этот уровень может включать факты, связанные с определенной ситуацией, вопросы, которые люди хотят обсудить (политические, финансовые, социальные и т.п.), и различия в рангах (т.е. в уровне влияния и силы), которые беспокоят участников. Все эти вопросы и переживания носят консенсусный и дуальный характер.

Сновидческий уровень включает опыт, связанный со сновидением, и повторяющиеся сигналы, такие как образы снов и субъективные переживания телесных симптомов (например, зрительный образ и ощущение, будто огромный монстр давит мне на голову!). Сюда же могут относиться субъективные переживания, стоящие за нашими двойными сигналами, например, когда я заявляю о своем намерении общаться, но при этом мой направленный вниз взгляд говорит о скрытом желании уйти в себя. В групповой работе к сновидческому уровню может относиться сознание ролей, того, как они переключаются, и ролей-призраков.²⁷ Этот опыт уже имеет неконсенсусный характер, но он по-прежнему двойственен.

Уровень сущности — это область едва уловимых тенденций, которые возникают в сознании *до того*, как их можно будет описать в словах. Например, это может быть *тенденция* совершить движение до того, как вы реально начнете двигаться. Опыт на сущностном уровне — это зерна, или зародыши, из которых потом будут разворачиваться переживания на сновидческом уровне и дальше, в консенсусной реальности. Уровень сущности — сфера неконсенсусного опыта, все происходящее там трудноуловимо и почти не поддается описанию в языке. Такой опыт также имеет "предканалальный" характер, т.е. не успевает проявиться в конкретных каналах чувственного восприятия. В этом контексте Арни часто говорит о *синестезии*²⁸ — феномене, когда каналы накладываются друг на друга так, что нельзя четко дифференцировать поток восприятия. В групповой работе

²⁶ См. книгу "Лидер как мастер единоборства".

²⁷ См. книги Арни "Лидер как мастер единоборства", "Сидя в огне" и "Глубинная демократия открытых форумов", а также мои статьи "Bringing Deep Democracy to Life" и "Worldwork and the Politics of Dreaming."

²⁸ См., например, "Процессуальный ум".

сущностный уровень может проявиться в те моменты, когда среди участников возникает чувство единой земли или единого направления.

Параллельные миры и гиперпространства

Есть еще два понятия из физики, которые, мне кажется, принципиальны для понимания того, как взаимосвязаны эти три уровня сознания и опыта. Первое из них — понятие **параллельных миров**.²⁹ Если говорить просто, оно означает, что в каждый момент времени одновременно существует множество миров, хотя для нас привычно направлять свое внимание только на один из них, не замечая остальные.

Теория параллельных миров предполагает, что у нас есть возможность перемещаться между разными уровнями реальности. Например, если мы переживаем определенный опыт в консенсусной реальности, мы можем задаться вопросом, в чем его суть. Если же мы начинаем с опыта на сущностном уровне, мы можем дальше проследить, как эти тенденции будут разворачиваться сначала на сновидческом уровне, а потом в консенсусной реальности.

Взятое из физики понятие **гиперпространства** тесно связано с понятием параллельных миров.³⁰ Гиперпространство — это измерение. Физика утверждает, что если мы завязли в одном из измерений, мы всегда можем пойти за решением в другое.³¹ Если не получается распутать узел в трех измерениях, можно добавить четвертое. С психологической точки зрения, если нам не удастся решить проблему на уровне консенсусной реальности, мы можем перейти на сновидческий уровень. Если это не помогает, всегда можно пойти еще глубже, на уровень сущности.

Заигрывания

Если вы еще раз посмотрите на схему уровней реальности, то сразу над уровнем сущности увидите область под названием **заигрывания**.³² Заигрывания — это тот способ, каким сущностный уровень впервые проявляется в нашем сознании. Арни называет *заигрываниями* ощущения, зрительные образы, звуки, чувства, озарения, которые так быстро проносятся на периферии нашего восприятия, что мы обычно не успеваем заметить их. Например, буквально на какую-то долю секунды наше внимание может привлечь яркий цветок на другой стороне дороги. Заигрывания похожи на вспышки, они длятся так недолго, что мы не успеваем развернуть их в своем сознании. Такие переживания имеют неконсенсусную природу.

²⁹ См. книгу Арни "Квантовый ум", а 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. мою статью "Amy's Hyperspaces" и книги Арни "Квантовый ум" и "Сила безмолвия".

³¹ Эйнштейну принадлежит высказывание: "Ни одна проблема не может быть решена тем же сознанием, которое ее породило" (<http://www.criticalthinking.com/critical-thinking-quotes>).

³² См. подробнее в книге Арни "Сновидение в бодрствовании".

Заигрывания находятся посередине между дуальным и недуальным уровнями. Заигрывания дуальны, поскольку мы замечаем их, есть мы и есть они. Однако, если мы пойдём глубже в это восприятие, то мы почувствуем, что как бы сливаемся с ними, становимся одним целым. И это уже недуальный опыт.³³

Маргинализация

Когда я рассказывала о первой ветви процессуальной теории, я упомянула понятие **края**, которое обозначает границу между известным нам миром наших первичных процессов и новым, неизвестным опытом вторичных процессов. С помощью нашего повседневного внимания мы можем замечать, когда мы оказываемся на краю, т.е. сталкиваемся с ограничениями нашей основной идентичности и боимся пойти дальше в неизвестный опыт. Края отделяют друг от друга консенсусную реальность и сновидческий уровень.

Чтобы описать происходящее на уровне заигрываний и сущности, нам нужно дополнительное понятие. Арни ввел понятие **маргинализации**, обозначающее очень тонкий процесс в нашем восприятии, когда мы игнорируем, обходим вниманием едва уловимые, похожие на заигрывания переживания *до* того, как они раскроются и проявят себя в привычном нам сознании.³⁴

Три типа внимания

Как я уже говорила, направленность нашего сознания на определенный уровень опыта можно рассматривать как тип внимания. К *первому* и *второму вниманию* Арни теперь добавил **третье внимание**, или *ясное сознание* (lucidity). Речь идет о нашей способности замечать тонкие, едва уловимые тенденции и предсигналы, которые проявляются в области заигрываний и на уровне сущности. В третьем внимании наш ум должен быть достаточно открытым, пустотным и затуманенным (рассеянным), чтобы мы могли замечать и разворачивать переживания на тонком плане.³⁵

Давайте суммируем, что собой представляют эти три типа внимания:

- **первое внимание** направлено на консенсусную реальность, где есть время и пространство, причинно-следственные связи, консенсусные сигналы и т.п.;
- **второе внимание** фокусируется на сновидческом уровне — неконсенсусных, непреднамеренных аспектах нашего опыта, таких как двойные сигналы, образы из снов, роли-призраки и т.п.;

³³ Арни описывает этот процесс (который также можно найти математически в квантовой волновой функции) в книгах "Квантовый ум", "Сновидение в бодрствовании" и "Ученик создателя сновидений".

³⁴ См. размышления Арни о маргинализации и краях в книге "Сновидение в бодрствовании".

³⁵ См. книгу Арни "Танец Древнего".

➤ **третье внимание** — это измененные состояния сознания, связанные с восприятием сущностного уровня. Третье внимание возможно только в *ясном* состоянии сознания, лишь тогда можно заметить едва уловимые тенденции, некогнитивные аспекты опыта, заигрывания и, как мы увидим дальше, входить в состояния *пространственно-временного сновидения*.

Интенциональное поле

В конце 1990-х и начале 2000-х годов на наших занятиях и семинарах мы с Арни исследовали различные вопросы, связанные с сущностным уровнем и заигрываниями. Во время одного из таких семинаров в 2002 году (он назывался "Большая медицина") мы сосредоточились на очень специфическом аспекте сущностного плана бытия, который мы назвали **интенциональным полем**.

Понятие *интенционального поля* (другой вариант — *сила безмолвия*³⁶) Арни использовал для того, чтобы дать обновленную интерпретацию феномену квантовой волновой функции. Проще говоря, интенциональное поле — это таинственное поле, которое движет нами. Вы можете представить его как магнитное поле, которое организует и ведет нас по жизни; это что-то вроде направляющей волны, которая остается невидимой и которую нельзя наблюдать непосредственно. Мы можем испытывать влияние интенционального поля на пороге смерти, когда оно проявляет себя наиболее полно, но при этом оно всегда было рядом, на тонком плане направляя нас в жизни. Арни еще называет интенциональное поле *квантовым умом* — "аспектом нашей психики, который связан с основными принципами квантовой физики".³⁷

Изучение *интенционального поля* показало, что нами все время движет некая невидимая сила, хотя мы часто не осознаем ее присутствие. Чтобы ощутить эту силу, нужна очень тонкая чувствительность. Открытие интенционального поля ознаменовало начало нового этапа в развитии процессуальной работы.

Вот небольшой совет, как можно почувствовать, что такое *интенциональное поле*.³⁸ Сядьте на край стула, направьте внимание на тело и отслеживайте любую, даже самую слабую тенденцию к движению, но при этом не двигайтесь. Заметив такую тенденцию, удерживайте на ней внимание. Наконец, позвольте этой тенденции развернуться сначала через движения тела, а потом дальше — через зрительные образы, звуки, слова, и, возможно, в какой-то момент смысл этого процесса станет понятен для вас.

³⁶ См. книгу Арни "Сила безмолвия".

³⁷ См. "Процессуальный ум", а также "Квантовый ум".

³⁸ Арни подробно рассказывает об этом упражнении в книге "Сновидение в бодрствовании" в разделе "Предсказание с помощью движения".

Схема трех уровней

Перед тем как перейти к третьей ветви, хочу предложить вашему вниманию схему, где отражены три уровня глубинной демократии³⁹ и их ключевые характеристики.



Три уровня

³⁹ Подробнее о трех уровнях, в том числе с точки зрения того, как они проявляются в групповой коммуникации, можно прочитать в книге "Сила безмолвия".

Графическое резюме главы

На иллюстрации ниже отражены основные понятия, связанные со второй ветвью процессуальной теории.



Третья ветвь: ЗЕМЛЯ И ВСЕЛЕННАЯ



Открытие *интенционального поля* — силы на тонком плане, которая движет нами и направляет нас в жизни, ознаменовало, как мне представляется, рождение третьей ветви в развитии процессуальной теории. Речь идет о периоде с 2007 года по настоящее время. Эта ветвь не только росла ввысь и в стороны, она также пошла в корни дерева и дальше, вглубь самой земли. Все это указывало на нашу глубинную связь с планетой Земля и, более того, с окружающей нас бесконечной Вселенной.

Векторы, большое U и геопсихология

Продолжая исследования *сущностного* измерения и *интенционального поля*, Арни стал искать ответ на вопрос, каким образом эти находящиеся на тонком плане, едва уловимые для восприятия силы связаны с Землей. Изучая культуру австралийских аборигенов, он открыл то, что сами аборигены знали всегда: любые наши чувства и состояния на глубинном уровне соотношены с направлениями земли. Арни начал исследовать эту связь между нашими чувствами, образами снов и частями нас самих и направлениями на земле.⁴⁰ Речь идет о том, что если у вас есть некоторое чувство или нечто вам приснилось и если вы позволите земле двигать вами, то она укажет направление, соответствующее этому переживанию или образу из сна. Например, если вы мечтаете о рождении ребенка, то вы можете повернуться навстречу восходящему солнцу, символизирующему вечное обновление жизни.

Нам всем знакомо это чувство, когда в определенных ситуациях нами как будто что-то движет, но большинство из нас этого просто не осознает. Например, если мы заходим в аудиторию, где должна начаться лекция, или входим в кинотеатр, мы бессознательно выбираем определенные места,

⁴⁰ См. книгу Арни "Геопсихология в шаманизме, физике и даосизме. Осознание пути в учениях Дона Хуана, Ричарда Феймана и Лао Цы".

чтобы сесть. Когда мы находимся на природе, некоторые места нас словно притягивают.

Как только вы позволите земле указать направление для определенного образа или состояния, вы можете начать двигаться в этом направлении, сознавая с каждым шагом, что с вами происходит. Путь, который вы пройдете, называется **вектором**. Векторы (это математический термин, обозначающий *силу и направление*) можно сравнить со стрелами, пущенными в определенном направлении.



Затем благодаря своему знанию математики Арни обнаружил нечто крайне интересное. А именно, что вы можете получить сумму ваших различных чувств или образов снов, если пройдете, один за другим, соответствующие им на земле отрезки пути, а потом сложите их, пройдя расстояние от начальной точки до конечной. Он назвал этот итоговый вектор **большим U**, или суммой всех ваших частей и направлений (субвекторов).⁴¹ Это своего рода мудрость, которая обобщает в себе опыт, который вы прожили на всех остальных путях. *Большое U* можно представить и в персонифицированном виде, как своего рода фигуру, олицетворяющую испытанные вами чувства.⁴²



Так Арни создал **геопсихологию**⁴³ — новый подход, который рассматривает нас не только как часть мира людей, отдельного от Земли, но также исследует тот способ, которым наши жизни и переживания на глубинном уровне связаны, переплетены с нашей родной планетой.⁴⁴

Процессуальный ум

После выхода в 2007 году книги "Геопсихология" мы еще больше сосредоточились на теме отношений между людьми и Землей. Размышляя о том, как определенные чувства и состояния поворачивают нас в конкретном направлении на местности, Арни задался вопросом: "А что это за *разум*, который знает, куда нас направить?" Это означало, что должны существовать некая мудрая сила или организующий принцип, которым

⁴¹ Там же.

⁴² В "Геопсихологии" вы можете найти множество примеров работы со сложением векторов.

⁴³ Там же.

⁴⁴ Там же.

известно, в каком направлении нам нужно двигаться в определенный момент времени. Арни назвал этот организующий разум **процессуальным умом**.⁴⁵

Если *большое U* связано с векторами (направлениями) на земле, то *процессуальный ум* представляет собой нечто большее — *подобное разуму силовое поле*, из которого возникают векторы и вообще весь наш опыт. Это находящийся на тонком плане творческий ум, организующий нашу жизнь, руководящая сила, обладающая всезнающим присутствием и движущая нами. Когда мы в контакте с *процессуальным умом*, мы воспринимаем его как мудрого проводника, который помогает нам двигаться по жизни, танцуя в потоке с нашим опытом. Эта сила всегда рядом, и если мы чувствуем себя сбитыми с толку, потерянными, мы в любой момент можем обратиться к ней за руководством. Отражение идеи *процессуального ума* можно найти в концепциях и образах богов в различных религиях по всему миру.



Процессуальным ум *недуален*, это единство, которое существует за пределами любых полярностей. Поэтому, когда мы сталкиваемся с частностями и полярностями в *консенсусной реальности* и на *сновидческом уровне*, нам особенно важно уметь устанавливать связь с процессуальным умом.

Как и *большое U*, *процессуальный ум* на глубинном плане связан с Землей. Если векторам соответствуют определенные *направления* на земле, то процессуальный ум связан с определенными местами. Например, австралийские аборигены верят в то, что, когда женщина на пятом месяце беременности проходит мимо определенного места, оттуда выскакивает тотемный дух и запрыгивает ей в живот.⁴⁶ В этом смысле мы все — представители каких-то мест на Земле и воплощения живущих там тотемных духов. Для каждого из нас такой тотемный дух составляет основу самости, является нашим главным мифом. Когда мы находимся ближе к своему процессуальному уму и связанному с ним месту на земле, у нас возникает чувство, будто мы находимся дома, вблизи своей глубинной самости.

Хочу предложить простой способ, который может вам помочь почувствовать свой процессуальный ум.⁴⁷ Сначала спросите себя, где у вас в теле находится ваша глубочайшая часть. Почувствуйте ее, а потом свяжите это

⁴⁵ См. "Процессуальный ум. Руководство по установлению связи с умом Бога".

⁴⁶ Там же.

⁴⁷ Там же.

ощущение с определенным местом на Земле. Далее вообразите, что вы находитесь в этом месте, и его сила и присутствие начинают двигать вами. Ощутите дух этого места. Наконец, оставьте человеческую форму и сами станьте этим местом. Если вы чувствуете и смотрите на мир из этого места, вы входите в особое потоковое состояние и можете работать с различными частями самих себя, любыми переживаниями, образами из снов и т.п.

Такая внутренняя работа — своего рода медитация на сущностном уровне. Она не основана на навыках, связанных с консенсусной реальностью и сновидческим уровнем (отслеживанием краев, двойных сигналов, каналов и т.п.). Эта работа опирается на мудрость *процессуального ума* как поля и его нелокальную природу, благодаря чему можно иметь дело с самыми разными аспектами опыта, даже если они сильно друг с другом конфликтуют.

Процессуальный ум можно обнаружить как у отдельных людей, так и в отношениях и группах. У любых отношений и групп есть свой *процессуальный ум* — подобное силовому полю место, где эти люди чувствуют себя "как дома". Существует много разных способов обнаружить процессуальный ум пары или группы. Например, вы можете спросить: "Какое место в комнате или в воображении является для этой пары или группы любимым, больше всего соответствует этим людям?" Потом вы можете ассоциативно связать его с определенным местом на Земле.⁴⁸

Процессуальный ум включает в себя все части системы и одновременно является ее стабильным центром, это своего рода старейшина-фасилитатор, который может следовать за нашим большим процессом. Это чувство, которое лежит в основании каждого из нас, та часть нас, которая знает все обо всех остальных наших частях и также знает, как помогать взаимодействию между ними и следовать за процессом — неважно, в нас ли самих, в отношениях или в группе. Опыт взаимодействия с *процессуальным умом*, связанный с несколько измененным состоянием сознания и основанный на чувстве земли, часто открывает перед нами новые, неожиданные способы обходиться с жизненными ситуациями, которые мы даже не могли вообразить в обычных состояниях сознания.

Процессуальный ум и метакоммуникатор

Процессуальный ум связан с более ранним понятием процессуальной работы — понятием *метакоммуникатора*.⁴⁹ Метакоммуникатор — это та часть в нас,

⁴⁸ Подробнее прочитать про работу с процессуальным умом в отношениях и группах можно в соответствующих разделах книги. Речь идет о том, что даже если в паре или группе имеют место сильные разногласия, можно найти пространство или место на Земле, реальное или воображаемое, с которым эти люди очень интимно связаны. Становясь этим местом, с его присутствием и уникальными метанавыками, вы сможете приобрести нужную отстраненность и настроение, которые позволят вам двигаться в потоке с самыми различными частями и аспектами отношений в паре или группе.

⁴⁹ См. книгу Арни "Самостоятельная работа над собой: Внутренняя работа со сновидящим телом".

которая умеет оставаться невовлеченной, что бы с нами ни происходило, при этом отслеживая происходящее и следуя за нашими переживаниями. На раннем этапе развития теории считалось, что *метакоммуникатор* — это прежде всего нейтральный наблюдатель. Сейчас вместо *метакоммуникатора* мы говорим о *процессуальном уме* — части нас, которая является нейтральной и бесконечной, будучи при этом связанной с определенными местами на Земле и обладающей особой силой и присутствием. Поэтому она способна следовать в потоке за событиями и быть в контакте со всеми частями в нас самих и в других людях. *Процессуальный ум* создает наш неповторимый стиль в жизни и в работе.

Энергии *X* и *u*

Разрабатывая концепцию процессуального ума, Арни постепенно пришел к идее того, что он назвал *энергиями X* и *u*.⁵⁰ *X* относится к тем энергиям, которые мы отрицаем, не принимаем (в себе, в отношениях, в группах или организациях), тогда как *u* — обычная, повседневная энергия.

Концепция энергий *X* и *u* похожа на более раннюю концепцию *первичного* и *вторичного процессов*, но акцент в ней делается на *проживании в теле энергий*, которые связаны с этими процессами. *X* — энергия любого вторичного процесса, которую вы маргинализуете и которая снова и снова стремится найти выход. И напротив, *u* — это ваша обычная, первичная энергия. Благодаря использованию таких простых терминов, как *X* и *u*, стало возможным сделать процессуальную работу еще более доступной для широкой аудитории, независимо от того, есть у людей психологическая подготовка или нет.

Следующим шагом Арни обнаружил, что эти энергии, *X* и *u*, присутствуют в наших любимых местах на Земле. Это означало, что связанные с нашим процессуальным умом места на Земле могут помочь в налаживании взаимодействия между *X* и *u*. Представим, что человека беспокоит жесткая, грубая энергия, которую он встречает в ком-то другом. Ему самому больше свойственна *мягкая* и *текучая* энергия *u*. Место в природе, с которым связан его процессуальный ум, — морской берег. Когда он посмотрел на этот пейзаж, он обнаружил энергию *X* в волнах, которые с силой обрушиваются на берег, и энергию *u* в спокойной воде на некотором расстоянии от берега. Затем он позволил этой силе и своему чувству, связанному с этим местом, двигать собой, и тогда он ощутил, что эти две конфликтующие энергии в действительности являются *частями одной системы*, или *танца*. Благодаря этому опыту он научился свободно



⁵⁰ См. подробнее в книге “Процессуальный ум”.

переключаться, перетекать между этими энергиями и даже увидел, как можно по-новому с ними взаимодействовать.⁵¹

Пространственно-временное сновидение

А сейчас мы подходим к настоящему моменту, когда за окном лето 2016 года. После исследования вопроса о нашей глубинной связи с Землей и публикации на эту тему книги "Процессуальный ум" Арни заговорил о том, что мы не только связаны с нашей планетой, но и сама Земля является частью чего-то большего — нашей Вселенной. Отсюда следует, что мы можем соединиться с нашим внутренним старейшиной, непосредственно переживая связь со Вселенной, или силовым полем, которое нас окружает. В 2013 году Арни опубликовал на эту тему книгу под названием "Танец Древнего".

Если говорить просто, пространственно-временное сновидение — это переживание того, как нами движет окружающее нас пространство, иначе говоря, Вселенная. Эта идея тесно связана с эйнштейновской концепцией относительности и представлением о том, что пространство искривлено. Всем нам хорошо знакомо это чувство, мы переживаем его в состоянии глубокого сна или когда только собираемся заснуть. Мы все внутренне стремимся к этому состоянию, когда можно все отпустить, где нечто просто движет нами. Состояние пространственно-временного сновидения во многом похоже на контакт с процессуальным умом — мы так же чувствуем в себе вселенского старейшину, который может работать с любыми нашими частями, конфликтами и жизненными ситуациями, может рождать новые идеи и предлагать необычные решения.

На протяжении истории отдельные люди и целые сообщества использовали опыт пространственно-временного сновидения, чтобы ощутить себя ближе к окружающему их космосу и лучше понять свое место в нем. Многие ритуальные танцы народов мира, дошедшие до нас из прошлого, отражают в себе движение звезд и планет — так наши предки старались войти в контакт с превосходящими их силами и почувствовать себя частью огромного космоса.

Вот небольшая рекомендация, которая поможет вам почувствовать, что такое пространственно-временное сновидение. Расслабьтесь и позвольте вашему обычному состоянию сознания уйти.⁵² Затем, когда будете готовы,

⁵¹ Мы делали это упражнение в самых разных вариантах на наших семинарах, один из них проходил на оregonском побережье в феврале 2009 года и назывался "Ум Бога в личной жизни и в мировых делах". Некоторые аспекты этого упражнения (в частности, связанные с пространственно-временным сновидением) можно найти в "Танце Древнего".

⁵² Арни дает разные варианты упражнений на пространственно-временное сновидение в "Танце Древнего". Например, там есть упражнение на работу с энергиями X+и на примере одной из ваших самых неразрешимых проблем. Там нужно обнаружить эти энергии где-нибудь на Земле, а затем использовать пространственно-временное сновидение, чтобы найти новое решение. Там же есть упражнение на работу со снами.

представьте, что вас окружают различные пространства и огромная Вселенная. После этого представьте, как эти пространства начинают двигаться вами, плавно и даже немного непредсказуемо. Если бы вы работали над конфликтом между энергиями X и u, то вы бы скорее всего заметили, что обе эти энергии проявляются в вашем танце. Продолжайте танцевать до тех пор, пока из ваших движений не начнут рождаться неожиданные и необычные инсайты и идеи о жизни и/или в связи с конфликтом, над которым вы сейчас работаете.

Первый и второй тренинги

Развитие концепции процессуального ума и пространственно-временного сновидения привело нас к идее того, что мы с Арни назвали **первым** и **вторым тренингами**.⁵³

Первый тренинг — это освоение конкретных навыков и методов для работы над собой и с другими людьми. К первому тренингу относится например, отслеживание двойных сигналов, того, как работают каналы, как переключаются роли и т.п.

Второй тренинг больше связан с развитием внутренних навыков фасилитатора и старейшины, умением открываться опыту на сущностном уровне сознания.

Процессуальный ум и пространственно-временное сновидение — важные составляющие второго тренинга. Они могут помочь всем нам, особенно фасилитаторам, расслабиться, отпустить все и позволить большому полю, или системному уму, глубокому и мудрому, двигаться нами, и в этом движении будут рождаться новые открытия и решения. Благодаря процессуальному уму и пространственно-временному сновидению мы можем стать более отрешенными и работать с различными конфликтными энергиями внутри нас самих, в отношениях и в группах, оказывая тем самым в качестве старейшин благотворное влияние на всю систему.

Второй тренинг особенно важен в те моменты, когда фасилитатор не может использовать навыки первого тренинга. Например, это может произойти в напряженной ситуации во время групповой работы, когда фасилитатор слишком отождествится с одной из сторон конфликта; в ситуациях, когда фасилитатор теряет осознанность и не может вспомнить свои основные навыки; если он (или она) слишком сильно нервничает, находится в тяжелом душевном состоянии. В такие моменты фасилитатору может быть не до навыков первого тренинга. В такие моменты ему (или ей) может

⁵³ О первом и втором тренингах можно будет прочитать подробнее в новой книге Арни "Conflict: Phases, Forums, and Solutions: The "2nd Training" to Elder our Dreams and Body, Our Businesses, Governments, and Planet". Она должна выйти в ближайшее время.

понадобится нечто иное, чтобы эмоционально отстроиться от трудностей и раскрыть для себя мудрость поля, которое находится вокруг.

Графическое резюме третьей главы

Можно еще очень много рассказывать о третьей ветви процессуальной теории, но позвольте мне завершить и дать вам основные понятия из этого раздела. Они наглядно показывают связь процессуальной работы с нашей планетой и большой Вселенной, окружающей нас.



Заключение

Конечно, есть еще столько всего, о чем стоит рассказать в связи с концепциями процессуального ума, пространственно-временного сновидения и сущностного уровня, да и в целом о теории и практике процессуального подхода.

Хочу напомнить, что первая ветвь связана с различными сферами применения процессуального подхода, его основными понятиями, и речь в ней идет о консенсусной реальности и сновидческом уровне.

Вторая ветвь возникла, когда Арни возобновил свои занятия квантовой физикой. Там его больше всего интересовал первичный опыт, который мы переживаем на тонком, сущностном плане до того, как он станет выразим в образах и словах.

Третья ветвь связывает психологию с нашей планетой и окружающей Вселенной. Здесь мы встречаем концепции векторов и окружающих нас полей. Позже возникли идеи процессуального ума и связанных с ним мест на Земле, пространственно-временного сновидения и единого поля. Соединяясь с процессуальным умом и пространственно-временным сновидением, мы можем открывать в себе внутреннего старейшину и способность быть в потоке со всеми частями и энергиями.

Надеюсь, это краткое изложение того, как развивалась процессуальная теория, вдохновит всех нас еще глубже погрузиться в эту невероятную область исследований и практической работы.

В заключение хочу предложить вашему вниманию таблицу⁵⁴, обобщающую идеи и понятия, о которых шла речь в этой статье. Надеюсь, она поможет вам связать более ранние идеи с текущим этапом развития процессуальной теории и теми направлениями, которые возникнут в будущем.

⁵⁴ Это расширенная версия таблицы, которую дает Арни в книге "Ученик создателя сновидений".

Уровни опыта

<u>Уровни</u>	<u>КР/НКР</u>	<u>Дуальный/ Недуальный</u>	<u>Сигналы</u>	<u>Ключевые понятия</u>	<u>Некоторые методы</u>
<p>Консенсусная реальность Повседневная реальность, “реальные” составляющие симптомов (например, кровяное давление, головная боль, кислотность в желудке), сигналов и связанные с КР аспекты двойных сигналов (например, опущенные глаза во время контакта)</p>	КР Люди могут прийти к соглашению о характере этого опыта	Дуальный	Заметно проявляют себя, их можно наблюдать и выразить в языке	Сигналы, данные чувственного восприятия, двойные сигналы, первичный и вторичный процессы, каналы, сознание	Сознание, отслеживание сигналов, усиление, разворачивание, работа с краями и др.
<p>Сновидческий уровень Образы из снов, сновидческие аспекты симптомов (например, пронизывающая боль в голове, огонь в желудке), субъективный опыт (например, “Я странновато себя чувствую”), сновидческие аспекты двойных сигналов (например, опущенный взгляд во время контакта выдает желаний уйти в себя)</p>	НКР Люди не могут прийти к соглашению о характере этого опыта	Дуальный	Заметные, можно выразить в языке, незавершенные, вторичные	Указанные выше; незавершенные, вторичные сигналы, незанятые каналы, края, сознание	Указанные выше
<p>Заигрывания Похожие на вспышки, невербальные ощущения, привлекающие наше внимание</p> <p>Векторы Чувства и части — это векторы, обозначающие направления на земле; большое U как сумма всех векторов; геопсихология</p>	НКР	Между двумя мирами — дуальным и недуальным	Сигналы-вспышки, их можно заметить, хотя они очень быстрые и ускользающие Едва уловимое чувство земли, которое поворачивает нас в разных	Маргинализация, заигрывания, ясное сознание, предсигналы Векторы/направления на земле, большое U	Затуманенный ум, отслеживание заигрываний, проникновение в суть любого опыта и его разворачивание и т.п. Движение в различных направлениях по земле в соответствии с чувствами и образами из снов; добавление

			направлениях		векторов и получение большого U
<p>Уровень сущности Предсигналы, слабые тенденции и смутные озарения, невыразимые в языке = интенциональное поле, квантовая волна, пилот-волна, направляющая волна, Сновидение, Дао, которое нельзя выразить словами, целостность, сущность</p>	НКР	Недуальный	Едва уловимые предсигналы, невыразимые в языке, невидимые и неизмеримые, нелокальные и предканалные. Это почва, из которой возникают сигналы на следующих уровнях	Маргинализация, предсигналы, тенденции, ясное сознание	Работа с едва уловимыми тенденциями к движению; отслеживание медленных движений и микродвижений, позволяющее пройти в суть переживаемого опыта; работа с комой, вопрошание о том, что было источником нашего обычного опыта и др.
<p>Геопсихология, Процессуальный ум как разум, стоящий за всеми направлениями и частями и связанный с местами на Земле, пространственно-временное сновидение</p>	НКР	Недуальный	Сущностное переживание связи между глубочайшей самостью, местами на Земле и большой Вселенной	Процессуальный ум, место на земле и тотемный дух, пространственно-временное сновидение	Переживание связи между глубочайшей самостью и местом на Земле, процессуальный ум в отношениях или группе как место на Земле, использование его силы и присутствия для работы над собой и с другими; переживание того, как нами движет пространство (пространственно-временное сновидение).

Литература

Многочисленные книги и статьи, написанные преподавателями и студентами по различным вопросам теории и практики процессуальной работы, можно найти на сайте Международной Ассоциации Процессуально Ориентированной Психологии

(International Association of Process Oriented Psychology, IAPOP):

<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.

Минделл Эми:

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. Available at

<http://static1.squarespace.com/static/54a386c7e4b07985e3618194/t/5584f2a1e4b053c7a23251fc/1434776225891/w-politcsofdreaming.pdf>, November, 2007.

Психотерапия как духовная практика. М., 1997. (В оригинале: *Metaskills: The Spiritual Art of Therapy*.)

Кома. Путешествие исцеления. М., 2015.

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

Минделл Арнольд:

Танец Древнего. Как Вселенная решает личные и мировые проблемы. М., 2013.

Процессуальный ум. Руководство по установлению связи с умом Бога. М., 2011.

Геопсихология в шаманизме, физике и даосизме. Осознание пути в учениях Дона Хуана, Ричарда Феймана и Лао Цы. М., 2008.

Сила безмолвия. Как симптомы обогащают жизнь. М., 2004. (В оригинале: *Quantum Mind and Healing: How to Listen and Respond to Your Body's Symptoms.*)

Процессуально-ориентированная работа с конфликтами. Глубинная демократия открытых форумов. М., 2011.

Ученик создателя сновидений. Использование более высоких состояний сознания для интерпретации сновидений. М., 2003.

Сновидение в бодрствовании. Методы 24-часового осознаваемого сновидения. М., 2003.

Квантовый ум. Грань между физикой и психологией. М., 2011.

Сидя в огне. Преобразование больших групп через конфликт и разнообразие. М., 2004.

Тело Шамана. Новый шаманизм для преображения здоровья, межличностных отношений и общества. М., 2004.

Лидер как мастер единоборства. Введение в психологию демократии. М., 1993. В оригинале: *The Leader as Martial Artist: An Introduction to Deep Democracy.*

Кома: Ключ к пробуждению. Самостоятельная работа над собой: Внутренняя работа со сновидящим телом. М., 2005.

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.

Работа со сновидящим телом. Московский психотерапевтический журнал, М., 1993, №№ 1, 3, 4 .

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.

Минделл, Арнольд и Эми. Вскать задом наперед. Процессуальная работа в теории и практике. М., 2005.

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.

Пути за пределы "эго". Трансперсональная перспектива. Под ред. Роджера Уолша и Фрэнсис Воон. М., 2006.

Примечания к переводу

Некоторые важные понятия процессуальной теории в этом тексте переведены иначе, чем в предыдущих изданиях книг Арнольда Минделла.

Прежде всего речь идет о понятии *'awareness'*. В некоторых случаях для его перевода можно использовать такие "статичные" термины, как, например, "осознание", "внимание" и даже (иногда) "сознание", но основной вариант обязательно должен передавать процессуальную природу того, о чем идет речь, иначе теряется суть. Эту задачу решает *отглагольное существительное "сознание"*. Сознание — это психическое присутствие здесь-и-сейчас, непрерывный процесс того, как внимание работает в моменте. Исчерпывающее, как мне кажется, обоснование преимуществ этого варианта перевода можно найти в [тексте](#) Михаила Папуша, известного психотерапевта и вдумчивого переводчика.

'Consensus reality', на мой взгляд, нужно переводить буквально — **"консенсусная реальность"**. Варианты "общепринятая реальность" и "обусловленная реальность", которые чаще всего используются в переводах Минделла, имеют под собой основания, но в них теряется очень важный для понимания процессуальной теории аспект, на котором Эми Минделл постоянно акцентирует внимание в этой статье. А именно: консенсусная реальность — это *интерсубъективный* план опыта, по его поводу наблюдатели могут прийти к соглашению (консенсусу). А вот дальше, за консенсусной реальностью, начинается пространство внутреннего, субъективного опыта, который мы уже не можем разделить с другими. Иначе говоря, в понятии консенсусной реальности, как оно используется в процессуальной теории, речь идет не только об "общественном договоре" и обуславливании, но и о доступности определенного опыта внешнему наблюдению и описанию.

И еще одно важное понятие процессуальной работы — *'sentient experience'*. После долгих поисков я остановился на варианте **"первичная чувствительность"**, который приводит Александр Киселев, переводчик большинства текстов Минделла, в предисловии к "Силе безмолвия". Сам он в итоге использует другой вариант ("чувственный опыт"), на мой взгляд, сбивающий с толку тех, кто не знаком с контекстом. "Первичная чувствительность" в процессуальной теории обозначает глубокий, тонкий (subtle) аспект психического опыта, связанный с глубоко измененными состояниями сознания. Этот опыт *первичен* в том смысле, что речь идет о тех едва уловимых переживаниях, которые только-только начинают проявлять себя на недуральном, квантовом уровне, где еще нет разделения чувственного восприятия на каналы.

Кирилл Семенов