

## **What is Process work?**

### **Mis on Protsessitöö**

Protsessidele orienteeritud psühholoogia, mida tuntakse peamiselt protsessitöö nime all, on laiahaardeline teooria, metoodika ja elufilosoofia, mis toetab isikliku ja ühiskondliku teadvuse avardumist ja loovust.

Protsessitöö loodi 1970ndatel kui Dr Arnold Mindell, füüsik ja jungiaanlik psühhoanalüütik, sellele Šveitsis aluse pani. Üks esimesi avastusi, mida ta oma psühholoogi karjääri jooksul tegi oli see, et unenäod peegelduvad kehalistes kogemustes ja sümptomites. Sealt hakkas arenema teooria "unenäoväljast", mis sünnitab kõik meie tunded ja kogemused, nii teadlikud kui teadvustamata.

Protsessitööd kui jungiaanliku psühholoogia järeltulijat kasutatigi algselt just unenägude ja kehaliste kogemuste mõistmisel ning töös muutunud ja äärmuslike teadvuseseisunditega. Hiljem leiti, et unenäoväli omab mõju suhete ja süsteemide dünaamikale ja seda hakati kasutama suuremate gruppide, organisatsioonide, poliitiliste ja sotsiaalsete süsteemide juures konfliktide lahendamisel, vägivalda ennetamisel ja kogukonna loomisel.

Koostöös oma naise Dr Amy Mindelli ja kolleegidega on protsessidele orienteeritud psühholoogiast tänaseks saanud elav ja terviklik süsteem, mis on pidevas kasvamises.

Protsessidele orienteeritud psühholoogia põhimõtted ja meetodid on lähedast seotud põlisrahvaste õpetuste, iidsete filosoofiate ja kaasaegse füüsikaga.

Peamine idee on avardada teadvust ja toetada mõistmist, et kogu meie elu on loomisprotsess. Igapäevaste toimingute taustaks on loovuse väli, mis meid suunab ja puudutab läbi õrnade tundeirvenduste, unenägude, kehasignaalide ja impulsside. Konfliktides ja pingeolukordades peitub sõnum, mis juhivad meid suurema loomingulisuse ja vabaduse poole isiklikus elus, organisatsioonides ja kogukondades.

Süvademokraatia põhimõtte kohaselt toimub nii isiklik kui ühiskondlik transformatsioon siis kui kõik vaatenurgad, tunded ja kogemused saavad teadlikuks.

Täna rakendatakse protsessitööd psühhoteraapias, kehatöös, vaimse tervise ja muutunud teadvuseseisunditega (näit. kooma) töös, organisatsioonide arendamisel, multikultuursete kogukondade loomisel, konfliktide lahendamisel ja kunstis.

### **Protsess**

Protsessitöö "protsessil" on mitu tahku. Üheks on Jungi kontseptsioon individueerumise protsessist – protsess, milles psühhoteraapia klient integreerib endas oma unenägude, fantaaside ja kokkusattumuste (sünkroonsuste) läbi avalduvad alateadlikud sõnumid. Teine tuleneb füüsikast, eriti David Bohm'i käsitlusest kõikide sündmuste all voolavast hoovusest, mis annab isiklike kogemusele ka universaalsema protsessi mõtte. Ja kolmandaks on protsess ju ka terapeudi ja kliendi vahel toimuv kommunikatsioon, milles märgid ja signaalid kord kerkivad üles ja siis vaibuvad, kuid on pidevalt nii öelda "väljas".

## Tavateadvuse piirid

Inimkogemusi on laias laastus kahesuguseid: teadlikud ja teadvustamata, ehk need mida inimene suudab määratleda ja teised, mida ta kogeb võõrana või "mitte mina"-na. Kogemusi millega inimene end samastab nimetatakse protsessitöös primaarseks protsessiks, nad on teadvuses eespool. Need millega inimene end ei seosta ja mida ta marginaliseerib võõraks on sekundaarsed protsessid. Kui inimest julgustada uurima oma sekundaarseid protsesse ja kogemusi, siis tihti ei suuda ta seda teha või tekitab see temas ebamugavust, justkui mingi barjäär eraldaks esmaseid kogemusi teisestest. Sellist barjääri nimetatakse protsessitöös piiriks - see ongi inimese identiteedi piir.

Neid barjääre võib jagada vastavalt sellele, missugust identiteedi kogemust nad parasjagu esindavad:

- **Isiklik:** Näiteks keegi, kes kahtleb oma arukuses loob barjääri ja projitseerib intelligentsuse teistele inimestele nähes iseennast rumalana. See barjäär võib olla tekkinud inimese varasematest kogemustest perekonnas või koolis.
- **Perekondlik:** Näiteks võib perekonnas olla eelarvamus või mingi reegel teatud tüüpi kogemuse kohta (agressioon, võistluslikkus, kirglikud tundeavaldused). Keegi, kes identifitseerib ennast rahumeelse ja sõbralikuna võib luua barjääri iseenda võistluslikkusele või kirglikele tundeavaldustele projitseerides seda teistele ja olles sellest häiritud.
- **Sotsiaalne:** Soolistel, religioossetel, eetilistel või teistel sotsiaalsetel gruppidel võivad olla teatud käitumuslikud ja kogemuslikud normid, mis teevad liikemetele vastupidise eneseväljenduse keeruliseks. Näiteks võib mehel, kes pärineb kultuuriruumist, kus meheliikseks joonteks on ratsionaalsus ja jõulisus, olla tõsine probleem oma õrnema, tundlikuma poole aktsepteerimisega. Selle tulemusena peegeldab ta oma vastuvõtmatuse teistele meestele, kes tema arust on nõrgad või näiteks homoseksuaalsed. See on ka üks homofobia tõukemehhanisme.
- **Inimlik:** Teatud kogemuste kogumit nimetatakse inimlikuks, samal ajal kui teistlaadi kogemusi nimetatakse ebainimlikuks, loomalikuks või üleloomulikuks. Nii loovad inimesed, kellel on kalduvus intensiivseteks vaimseteks kogemusteks või ülemeelelisteks teadvuseseisunditeks, endale sinna barjääri, mõeldes, et see pole inimlik kogemus. Seda mõttekäiku toetab meie kokkuleppeline reaalsusekäsitlus. Sellised kogemused võivad viia inimese äärmuslikesse teadvuseseisunditesse, mida ravitakse Lääne ühiskonnas psühhiaatriliste vahenditega.

Protsessitöö püüab selgitada välja inimese esmased ja teisesed protsessid ning piirid, mis ei võimalda inimesele täielikku kogemust kõigest, mis temas toimub. Seejärel aitab sekundaarsete kogemuste lahti harutamine inimesel neid kogemusi mõista nii kehalisel kui tunnetuslikul tasandil ja need endasse integreerida. Nii suureneb ja rikastub tema kogemuslik maailm, avardub teadvus iseendast ja oma võimalustest.

## Süvademokraatia (Deep Democracy)

Süvademokraatia kontseptsiooni lõi Dr Arnold Mindell. Seda võib vaadelda nii hoiaku kui põhimõttena. Vastupidiselt "klassikalisele" demokraatiale, mis keskendub enamuse võimule, rõhutab süvademokraatia kõikide häälte, teadvustasandite, reaalsuse kogemuste olulisust. Süvademokraatia

vaatenurgast on kogu informatsioon mida need hääled, inimeste teadvus ja elukogemuse raamistik ning samuti keskkond kannavad vajalik, et mõista kogu süsteemi toimimise mehhanisme. Informatsiooni tähenduslikkus selgub nende reaalsuste omavahelisel suhtestumisel.

Süvademokraatia keskendub nii valjude kui vaiksete häälte teadvustamisele. Seda tüüpi teadvustamist saab kasutada gruppides, organisatsioonides, sisemiste kogemuste tõlgendamisel ja konfliktide lahendamisel. Kui inimesed lubavad endal tõsiselt võtta neid kogemusi või tundmusi, mis esmapilgul näivad ebaolulised, võib see tihti viia ootamatute lahenduste leidmiseni nii grupis kui sisemistes protsessides.

### **Kasutusvaldkonnad**

Arnold Mindell ja tema kolleegid on uurinud protsessitöö põhimõtete ja metoodika toimimist ja rakendanud seda väga erinevates olukordades, kaasa arvatud sellistes, mida verbaalsed sisekaemusele orienteerunud psühhoteraapiad ei käsitle:

- Teraapiameetodina inimeste, paaride ja perekondade nõustamisel.
- Kehaliste sümptomite kui unenäo protsesside väljendustega töötamisel. Vaadates haiguse subjektiivset kogemust paljastab sümptomi põhjus mitmeid sekundaarseid kuid vajalikke kogemusprotsesse. Kui klient suudab neid kogemusi integreerida avaldab see positiivset mõju ka kehalisele sümptomile.
- Töös klientidega kes on koomas või surma-lähedase kogemuse teadvusseisundis. Arvatakse, et selliste inimeste teadvusseisundite puhul pole verbaalse suunitlusega kommunikatsioon ja teraapia mõjus.
- Äärmuslikes teadvusseisundites olevate inimeste ravis, kellel on diagnoositud psühhiaatrilisi häireid.
- Konfliktide vahendamisel nii suurtes kui väikestes gruppides. Grupp on iniviidiga selles mõttes sarnane, et tal on oma identiteet ehk esmased sisemised protsessid ja sekundaarsed kogemusprotsessid, mis tema identiteeti häirivad. Aidates grupil oma häireid integreerida muutub grupiidentiteet rikkamaks ja süvademokraatilisemaks.
- Maailmatöö era-, mittetulundus- ja avalikus sektoris. Maailmatöö on ülemaailmne teooria, millesse võib paigutada ükskõik milliseid organisatsioonilisi protsesse. Paljud kasutavad seda meetodit enamaks kui lihtsalt konfliktide lahendamiseks või juhtimisalaste häireolukordade, organisatsioonide ühinemiste, läbirääkimiste jms jaoks.

## **Maailmatöö (Worldwork)**

1980 alguses hakkas Mindell koos oma protsessitöö kolleegidega rakendama seda kontseptsiooni, mida ta indiviidide, paaride ja peredega kasutas, et olla vahedajaks suuremate gruppide konfliktide lahendamisel. Selle distsipliini määratlemiseks lõi ta termini "Worldwork" ehk Maailmatöö.

Maailmatöö on raamistik, milles vaadelda grupiprotsesse ja konflikte ning samuti erinevate tehnikate kogu mida vahendustegevustes kasutada. See on uus mõtlemise paradigma, mis haarab kogu organisatsiooni ja kollektiivse elu spektrumit. Maailmatöö põhineb süvademokraatia printsiibil, ideel, et jätkusuutlik elu põhineb kõikide selles osalevate häälte, nende positsioonide ja rollide kuulamisel ja väärtustamisel. Süvademokraatia lähenemisviis mõistab, et kasvu ja loomingulisuse impulss tuleneb tihti grupi äärealadelt, kõrvale jäetud kogemustest ja tähelepanekutest. Nii nagu individuaalse kogemusegi korral, hinnatakse grupiprotsessides konflikte, raskusi ja kõrvalekaldeid kui ainukordseid võimalusi muutumiseks, kogukonna arenguks, loovuseks ja kasvuks.

Maailmatöö juured asuvad psühhoteraapias. Mindell arendas oma konfliktilahendamise tehnika välja lähtudes põhimõttest, et inimesed ei ole alati ratsionaalsed, rahulikud ja ei suuda ennast verbaalselt konfliktikeerises väljendada. Teisiti kui mõned muud konfliktilahendamise võimalused, mis seavad tingimuseks, et inimesed lepivad kokku teatud eneseväljenduse reeglites, kasutab Maailmatöö konflikti lahendamisel ära seal tekkivaid emotsionaalselt laetud spontaanseid väljendusi.

Protsessitöö gruppide ja organisatsioonidega on väga mitmekülgne. Selle põhimõtteid ja metoodikat on kasutatud erinevate grupitüüpide ja erineva valdkonna organisatsioonide puhul. Seda kasutatakse konfliktide lahendamise, vahendamise, organisatsiooniliste muutuste ja arengu, kogukonna arengu, juhtide koolitamise, grupiprotsesside juhtimise ja avalike arutelude kontekstis.