

About Amy and Arny Mindell

Об Эми и Арни Минделл

Д-р Эми Минделл известна благодаря своему вкладу в развитие концепции метанавыков (metaskill) в процессуально-ориентированной психологии, за ее работу с людьми в коматозных состояниях, а так же за применение парадигмы процессуальной работы в искусстве и музыке.

Д-р Арни Минделл положил начало процессуальной работе или процессуально-ориентированной психологии (ПОП) в середине 1970-х гг. опираясь на даосизм, физику и психологию Юнга. В 1990-х гг. Минделл расширил концепцию процессуальной работы, включив в нее идеи квантовой теории и более глубокую форму демократии, применяемую в работе со всеми состояниями сознания индивидуумов и групп. Сейчас процессуальная работа находит свое применение в индивидуальной терапии, работе с физическими симптомами, коматозными и предсмертными состояниями, а так же в работе с конфликтами в больших группах и при управлении организационными изменениями.

Научные исследования последних лет Арнольда Минделла привели к «процессуально-ориентированной экологии», которая объединяет работу с конфликтами в больших группах с проблемами окружающей среды.

Вместе со своими многочисленным коллегам в Портланде и во всем мире, Эми и Арни Минделл являются соучредителями школы процессуально-ориентированной психологии в Цюрихе, Швейцария. Сегодня Минделлы проводят консультации и работают в качестве посредников в разрешении конфликтов на уровне групп, городов и правительств по всему миру. Наряду с частной психотерапевтической практикой, Эми и Арни Минделл обучают процессуальной работе, проводят лекции и семинары в их родном городе Портленде, штат Орегон, США, а так же по всему миру.

Introduction to Process Work

Введение в процессуальную работу

Процессуальная работа (известна как "процессуально-ориентированная психология" или "ПОП" в Европе и Азии) - это мультикультурная многоуровневая практика осознания происходящего в человеке и окружающей его природе.

Процессуальная работа – постоянно развивающийся междисциплинарный подход, помогающий индивидуумам, парам, организациям узнать себя. Процессуальная работа ставит своей целью проследить, осознать и, по возможности, разрешить «реальные» и «выдуманные» психологические и физические процессы внутриличностного, группового и глобального характера.

Теория и методы процессуальной работы эмпирически обоснованы и доступны для всех.

Подход охватывает три уровня:

1. *Уровень общепринятой реальности.* Внимание уделяется так называемым реальным событиям, проблемам, которые связаны с развитием отдельных лиц, пар, организаций, городов. Группы и индивидуумы используют чувства и факты, чтобы описать конфликтные ситуации или проблемы.
2. *Уровень сновидения и грез.* Процессуальная работа использует сны, глубокие чувства, невысказанную правду, «двойные» или непреднамеренные сигналы тела, «приведения» (отсутствующие фигуры), а так же героев сказок, личностных и организационных мифов. История, видение и события, происходящие из поколения в поколения важны.
3. На самом глубоком *недуалистическом уровне* или *уровне сущности* процессуальная работа имеет дело с тенденциями, которые ощущаются как энергия, способная задать направление нашему движению. Это снопоподобные ощущения, которые еще не могут быть выражены словами. Эта часть жизни проявляется как едва ощутимая атмосфера вокруг людей, событий и мест на нашей планете.
 - a. Даосизм говорит о сущностном уровне в терминах "Дао, которое не может быть выражено словами".

б. В квантовой физике, Гейзенберг говорит о "тенденциях" функции квантовой волны. Дэвид Бом говорил об этой области с точки зрения квантовой системы волн или "пилот-волн".

в. На этом уровне проявляется недуалистический разум, который мы называем "процессуальным умом". В физике можно провести аналогию с пилот-волнами Бома или "Разумом Бога" у Хокинга. Духовные и религиозные традиции говорят о вездесущности богов.

"Каждый раз, когда вы игнорируете сущность – непонятное, сноподобное ощущение, вы попадаете в состояние легкого шока. Это происходит потому, что вы прошли мимо духа жизни, в котором кроется ваш потенциал".

Арнольд Минделл «Сновидение в бодрствовании»

Amy on the Evolution of Process Theory

Эми о эволюции теории процесса

История процессуальной работы

Осень 2002г.

Около шести месяцев назад, меня осенило, что теория процесса, с которой я познакомилась много лет назад, и которая на протяжении долгого времени была полезна для меня в работе с другими, находится в самом разгаре изменения и роста. И хотя, для меня не ново знание о том, что в основе процессуальной работы, ее практики и теории заложено постоянное движение и рост, меня удивило, что мой ум почему-то предполагал, что процессуальная работа будет всегда оставаться неизменной.

В последнее время теория процессуальной работы значительно расширилась и углубилась. Мне кажется, это началось около пяти лет назад, когда Арни вернулся к своим исследованиям теоретической физики. Арни особенно заинтересовался квантовой физикой, функциями квантовых волн. Арни обнаружил, что квантовая волна не только математический конструкт, но и нечто, что можно реально почувствовать, если научиться осознавать едва ощутимый или сущностный опыт. Так появился «квантовый разум» и «сновидение в бодрствовании». Вместе с Арни мы стали

развивать эти идеи эмпирически на наших семинарах в течение последних нескольких лет.

Концепция процессуального разума отражает ум Бога Эйнштейна и структуру различных духовных практик со всего мира. Одна из последних книг Арни рассказывает о том, как процессуальный разум связан с квантовой физикой и синхроничностью в психологии, с мистическими и духовными традициями, а так же мифологией самобытных культур.

Earthwalker

Шагающий по земле

Шагающий по земле символизирует для нас базовую способность каждого из нас следовать за землей. Шагающий по земле говорит нам: «Расслабься. Медитируй, почувствуй землю вокруг себя. Затем попроси землю указать в каком направлении она хочет, чтобы ты двигался сегодня». Ответ может показаться тебе иррациональным. Обрати внимание на свои сомнения, но позволь своему телу и земле двигать тебя в направлении, которое задает тебе земля. Двигайся в этом направлении до тех пор, пока ты не почувствуешь в себе свойства Шагающего по земле и не узнаешь что он тебе советует, как тебе следует вести себя сегодня. Наши друзья среди аборигенов и наши предки всегда использовали землю и ее сигналы как главный компас, указывающий направление по жизни. Далее можешь читать об этом в книге Арни «Геопсихология в шаманизме, физике и даосизме».

Skills and metaskills in process work

Навыки и метанавыки в процессуальной Работе

Навыки процессуальной работы могут быть приобретены и развиты каждым из нас. Все базовые навыки в процессуальной работе это навыки осознания.

Базовые навыки осознания включают в себя:

1. Слуховые и визуальные сигналы, которые можно заснять на видеокамеру.
2. Сноподобные сигналы и чувства, которые могут быть и не поняты с первого раза
3. Слегка уловимые, похожие на флирт, неповторимые сигналы, которые требуют концентрации внимания, усиления и фантазии.

В дополнении к этим обучаемым навыкам, существуют еще и метанавыки или чувственные навыки. Это то, как мы используем навыки.

Metaskills

Метанавыки

Эми написала книгу, в которой она знакомит нас с понятием метанавыков в процессуальной работе («Психотерапия как духовная практика»).

Метанавыки – это отношение, которое оживляет приобретенные посредством обучения навыки. Например, важный метанавык это «следовать» за событиями. В Даосизме говорится о следовании за Дао, событиями, за которыми можно наблюдать и/или интуицией.

Мистическая сторона процессуальной работы - это следовать за событиями (как Дао), которые нельзя выразить словами, тогда как конкретная и (общепринято) реалистическая часть процессуальной работы имеет дело с наблюдаемыми сигналами, раскрывает значение этих сигналов, давая им возможность объяснить себя.

Goals

Цели

Основной или первой целью процессуальной работы – это следовать за Дао, которое проявляет себя в виде едва заметных сигналов, исходящих от людей и событий. Это означает уважать личность, группу, окружающую среду, исследовать реальность, а так же сны и сущностный уровень событий, который зачастую приводит нас к удивительным решениям даже в самых трудных ситуациях.

Dream and bodywork

Работа со снами и телом

В конце 1979-х гг Арни открыл «сновидящее тело», зеркальное отражение наших ночных снов и наших телесных ощущений. Каждый сон отражает или ссылается на конкретный телесный опыт. Каждый телесный опыт может быть визуализирован и, обычно, проявляется во снах. Работать с телом можно через сны и работая со снами, мы можем следовать за телесным опытом.

Relationship work

Работа с отношениями

«Процессуально-ориентированная работа с отношениями переплетает задачи семейной терапии с значимыми телесными ощущениями и снами индивидуумов. Процессуальная работа рассматривает индивидуума, как канал для группы, а отношения как канал для индивидуума. Эта комбинация возможна благодаря уделению внимания самому процессу взаимоотношений, т.е. осознаваемым и неосознаваемым аспектам отношений»

из книги Арни Минделла «Сновидящее тело в отношениях»

Coma and near death

Кома и на краю смерти

Process oriented coma and near death work follows reduced, vegetative, and comatose states using basic process work methods: Notice and track the momentary and evolving situation. Such work may involve attention to very minute gestures and signals. (For more, see Arny's newly reprinted Coma: The Dreambody Near Death and Amy's Coma: A Healing Journey.)

Процессуально-ориентированная работа с комой и предсмертными состояниями это особый подход к работе с вегетативными и коматозными состояниями, в котором

используются базовые процессуальные методы: замечать и отслеживать настоящую ситуацию, ее развитие. Такая работа требует внимания к самым минимальным жестам и сигналам.