

Amy Mindell es mejor conocida por su desarrollo de la “metahabilidad”, concepto que en Psicología Orientada a Procesos (Process Work), es aplicado en el trabajo con estados comatosos, que incluye el arte, la música y títeres en el paradigma de Process.

Arny Mindell desarrollo Process Work, o como es llamado hoy en día, “Psicología Orientada a Procesos” (P.O.P.), a mediados de los años setenta. Por los años noventa, expandió Process Work para incluir la teoría cuántica y una forma más profunda de democracia que aplica a todas los estados de conciencia. Ahora Process Work puede ser usado en terapia individual y trabajo de coma, grandes grupos y administración del cambio organizacional.

Junto con sus amigos, Amy y Arny son co-fundadores de la escuela original de Psicología Orientada a Procesos en Zurich, Suiza a principios de los ochentas. Hoy, Amy y Arny son consultores y trabajan como facilitadores en problemas de comunidad y de conflicto para grupos, ciudades y gobiernos alrededor del mundo. Ellos enseñan Process Work, dan terapia individual y clases en su ciudad de residencia Portland, Oregón, EUA e imparten clases en muchos lugares del mundo.

Los libros de Amy incluyen *Metaskills*, *The Spiritual Art Of Therapy* y *Alternative to Therapy*.

Los libros de Arny incluyen *Dreambody*, *The Shaman’s Body*, *Sentados en el Fuego* y *Quantum Mind*.

Acerca de Amy y de Arny Mindell

La Dra. Amy Mindell es terapeuta particular y ejerce en Portland, Oregón e imparte clases en muchos países del mundo. Ayudó a desarrollar la Psicología Orientada a Procesos en el área de coma, creatividad y danza. Tiene una Maestría y Doctorado en psicología, y es diplomada en del Centro de Psicología Orientada a Procesos de Zúrich. Escribió *Metaskills: The Spiritual Art of Therapy*, *Riding the Horse Backwards* junto con Arny, *Coma Healing Journey* y *An Alternative to Therapy* así como numerosos trabajos publicados en revistas profesionales. Su trabajo con arte, música y títeres aparece en su más reciente libro *The Dreaming Source of Creativity*. Sus trabajo acerca de las habilidades sintientes en la terapia o "metahabilidades", forman el núcleo de gran parte de su trabajo.

El Dr. Arny Mindell también tiene una práctica privada en Portland, Oregón, y se dedica a la enseñanza junto con Amy en muchos lugares. Es conocido por el desarrollo del “cuerpo sintiente” y el “Trabajo con procesos” (Psicología Orientada a Procesos). Es el autor de 19 libros traducidos a 21 idiomas, incluyendo *El Cuerpo Sintiente*, *The Shaman’s Body*, *Quantum Mind*, y *Quantum Mind and Healing*. Arny tiene una maestría del M. I. T., cuenta con formación como analistas Jungiano y tiene un doctorado en psicología. También es conocido en el área de manejo de conflicto por su libro *Sentados en el Fuego* y por su integración de psicología y física, trabajos con sueños, trabajo con el cuerpo sintiente, relaciones y por su intervención en situaciones cercanas a la muerte.

Amy y Arny a menudo son oradores principales en conferencias a cerca de terapia, psicología, en trabajo con conflicto y han participado en numerosos programas locales de televisión y radio, y de muchos otros países. Ellos trabajan juntos como un equipo, instruyendo, haciendo reuniones locales y trabajando en resolución de conflicto, así como en el desarrollo de proyectos de pequeñas y grandes empresas, ciudades y comunidades aborígenes. Ellos han sido Profesores Residentes del Instituto Esalen en el Gran Sur, California. Miembros de comunidades científicas y de comunidades aborígenes han aplaudido su trabajo multidisciplinario.

Son ávidos investigadores, aman esquiar, correr y también las caminatas. Viven parte del año en Portland, Oregón donde dan clases en el Instituto Process Work con muchos otros colegas. Viven parte del año en la costa de Oregón donde realizan seminarios y observan ballenas.

Preparación, premios y afiliaciones.

Amy Mindell

- A Amy le fue concedido el título de Psicoterapeuta del Mundo, de parte del Presidente del Consejo Mundial de Psicoterapia, en Moscú, 2008. (Véase <http://www.worldpsyche.org/> para más)
- Amy es miembro de la Asociación de Psicoterapia Corporal de los Estados Unidos de Norteamérica
- A Amy y Arny Mindell se les otorgó el premio *The New Dimensions Broadcaster " cast Seeds in a Wide Arc "* ("Sembrando semillas en un amplio Arco"), por la visión, compromiso, y contribución a la humanidad y el planeta, Octubre 17, 1998
- Capacitadora de Process Work, 1984-
- Doctorado con enfoque educativo, Psicología Clínica, Instituto Union 1991
- Diplomada en Psicología Orientada a Procesos, Instituto Process Work Zurich, 1984
- Maestría en Artes, Psicología. Universidad Antioch***,1985
- Licenciatura en Danza y Teatro. Antioch***,1981.

Arny Mindell

- Arny fue premiado con el Diploma en Psicoterapia Mundial, otorgado por El Presidente del Consejo Mundial de Psicoterapia en Moscú, 2008- (ver <http://www.worldpsyche.org/> para más información)
- Miembro de la Asociación Estadounidense de Psicoterapia Corporal.

- *"Quantum Mind and Healing"* estuvo dentro de los primeros 10 mejores libros de una lista de cuatro mil quinientos títulos acerca de Mente, Cuerpo y Espíritu en el 2005, clasificado por los jueces independientes del *"New Age Retailer Narcissus Group "*.
- Para Amy y Arny Mindell, el premio *The New Dimensions Broadcaster*, "Casting Seeds in a Wide Arc " ("Selección de semillas en un arco ancho"), por la visión, compromiso y contribución a la humanidad en el planeta. 17 de octubre de 1998.
- Ganador de la medalla de oro – Gema de la medicina alternativa/Shiromani (por la sobresaliente contribución en el campo de la medicina holística y educación) otorgado por el Comité Hindú de medicina Alternativa, Calcutta. 8 de septiembre de 1996.
- Capacitador en Process Work. 1980.
- Analista de Psicología Jungiana. 1977
- Doctorado en Psicología del instituto Unión. 1971
- Diploma en Psicología Analítica. Instituto Jung, Zurich, 1970.
- Investigación: La reversibilidad del tiempo en Física, E.T.H. Zurich, 1964-66.
- Maestría en Ciencias, M.I.T. Ingeniería Mecánica y Física Aplicada, 1964.
- Graduado con honores en Ciencias y Letras, Union College, 1962
- Nominado al Sigma Xi, Sociedad Honoraria para la Investigación en Ciencias e Ingeniería, 1962.
- Nominado al Phi Beta Kappa, Sociedad Honoraria de Logros Académicos, 1962.

Cientes

Algunas de las organizaciones que han solicitado la asesoría a Mindell han sido el Centro Amani de Consultoría y Entrenamiento, Nairobi Kenya; el gobierno de los Estados Unidos; BP (British Petroleum); Hewlett Packard; GM (General Motors); Nokia; Hospitales de Especialidades; organizaciones de psicología y crecimiento; varias universidades alrededor del mundo, así como comunidades aborígenes y muchas compañías más pequeñas.

Más detalles

De Suiza a Estados Unidos ; en 1990 después del inicio del Centro de Process Work en Zurich Forschungs Gemeinschaft fuer Prozess Orientierte Psychologie(www.prozessarbeit.ch). Amy

y Arny se mudaron de Suiza a Portland, Oregon, USA. Junto con muchos amigos fundaron el Instituto de Process Work (en Portland).

Estatus Profesional: Amy y Arny están registrados como psicólogos profesionales en Japón. Ambos pertenecen a la Asociación Internacional de Psicología Orientada a Procesos. Ellos que están diplomados en Process en Suiza, cuentan con licencia y acreditación en el Reino Unido. Amy y Arny fueron premiados con el diploma de Psicología Mundial en 2008 y son miembros de la Asociación Estadounidense de Psicoterapia Corporal.

Conexiones Jungianas. Arny da clases y escribe para Institutos y Sociedades Jungianos alrededor del mundo.

Presentaciones Recientes: Las conferencias internacionales recientes en donde Amy y Arny han sido destacados exponentes pueden encontrarse en la categoría de Noticias (“News”) que se encuentra en la página principal.

Presentaciones al principio de los años noventa. Amy y Arny presentaron destacados discursos para la Asociación de Psicología Humanística, para Conferencias de Psicología Transpersonal, de la Sociedad para Profesionales en Resolución de Conflictos,...

Premios: En 1998, Amy y Arny fueron galardonados con el Premio *The New Dimensions Broadcaster* de *New Dimensions Radio Network* (por su visión, compromiso y contribución a la humanidad y al planeta).

Empleo anterior en Ciencias. Al final de la década de los años sesenta, Arny trabajó para los Laboratorios de Investigación en Poder Atómico de General Electric al norte de Nueva York (en los sistemas de memoria del disparador de electrones), para el M.I.T. en aerodinámica y biofísica de la onda acuática como sistema de propulsión. En Suiza trabajó en el E.T.H. en la teoría de los procesos acoplados no lineales (Onsager) en la corporación Sulzer, en investigación químico-física.

Metas Actuales: Amy y Arny están interesados en conjuntar psicología, física, biología, teatro, política y estudios de la conciencia, usando la filosofía y principios de la Democracia Profunda (ver el artículo acerca de este tema en esta página). Ellos se autodenominan “activistas psicosociales” buscando una nueva ética social y científica.

Acerca de Organizaciones, diversidad y trabajo con conflicto

Algunas de las muchas situaciones conflictivas que Amy y Arny han facilitado en foros abiertos, en ambientes organizacionales y comunitarios (para grupos, comunidades, universidades, ciudades y organizaciones internacionales), incluyen:

- Asuntos de Derechos territoriales de los Aborígenes en Australia, Estados Unidos y Canadá.

- Temas acerca de terrorismo y libertad del combatiente en Irlanda, Israel y Estados Unidos.
- Asuntos acerca de la diversidad como el tema de las Panteras Negras, la relación anglo-latina, el entendimiento entre Israel y Palestina, derechos de las personas homosexuales, tensiones durante tiempo pre-revolucionarios en Rusia y Sudáfrica, asuntos de diversidad en el ejército de los Estados Unidos, en foros del Este de Asia, Korea, Japón y China en Estados Unidos, Japón, India, Alemania, Suiza, Reino Unido, etc.
- Conducta sexual inapropiada, abuso de poder y alegatos de corrupción financiera en muchos lugares, incluyendo comunidades espirituales.

Algunos lugares en donde los Mindell han trabajado en el período 1990-2008

- **Australia**, Adelaide, Cairns, Sydney
- **Austria**, Viena
- **Brasil**, Manaus, Río de Janeiro
- **Canadá**, Haida Gwaii, Vancouver
- **Francia**, Evian, Les Bains
- **Alemania**, Frankfurt, Wurzburg, Hamburgo
- **Grecia**, Atenas
- **India**, Mumbai
- **Israel**, Haifa, Tel Aviv
- **Italia**, Cisternino, Roma
- **Irlanda**, Belfast, Dublín
- **Japón**, Fukuoka, Kobe, Kyoto, Tokyo
- **Kenya**, Mombasa, Nairobi
- **México**, Ciudad de México
- **Polonia**, Varsovia
- **Rusia**, Moscú, San Petersburgo
- **Eslovaquia**, Bratislava

- **Sudáfrica**, Cape Town, Johannesburgo
- **Corea del Sur**, Seúl
- **Escocia**, Forres
- **España**, Barcelona
- **Suiza**, Basel, Berna, Lucerna, Zurich
- **Reino Unido**, Bristol, Londres
- **Estados Unidos**, Albuquerque, Ann Arbor, Austin, Boston, Boulder, Cincinnati, Dallas, D. C., Denver, Honolulu, Houston, LA, Nueva Orleans, Nueva York, Filadelfia, Portland, Rhinebeck, San Francisco, Santa Bárbara, Santa Cruz, Santa Fé, Seattle, Yachats.

Una lista más detallada acerca de sus antecedentes está disponible a solicitud. Selecciona Publicaciones (“Publications”) para ver los cinco libros de Amy y las dieciocho publicaciones de Arny en 22 idiomas.

(Translated from <http://www.aamindell.net/blog/about>)

¿Qué es Process Work?



Process Work es el arte, la ciencia y la psicología de seguir la naturaleza de los individuos, comunidades y ecosistemas. ¿Cuál es exactamente esta naturaleza? Es la “Gran Medicina” para muchos sufrimientos-que es el camino y significado del cambio así como aparece en la realidad de todos los días, en los sueños, en nuestros cuerpos, relaciones, comunidades y en el ambiente.

[Introducción a Process Work](#)

Process Work o PW (frecuentemente llamado “Psicología Orientada a Procesos” o “POP” en Europa y Asia) es una práctica multicultural y multinivel de alertancia¹ que incluye personas en su ambiente natural.

Process Work es un acercamiento evolucionado y transdisciplinario que apoya individuos, relaciones y organizaciones para descubrirse a si mismos. PW usa la alertancia para dar seguimiento “real” e “imaginario” a los procesos psicológicos y físicos que iluminan y posibilitan resolver asuntos internos, de relación, de equipo y del mundo. Las teorías y métodos de Process Work están disponibles para que todos las experimenten y puedan ser probadas. Hay tres niveles de enfoque:

1. Realidad Consensuada: Process Work lidia con lo que es llamado eventos “reales”, problemas y asuntos conectados con el desarrollo de los individuos, de las parejas, de las organizaciones y de las ciudades. Grupos e individuos usan sentimientos y hechos para describir conflictos, asuntos o problemas.
2. En el nivel de la ensoñación, Process Work emplea los sueños, sentimientos profundos y verdades no habladas, señales “dobles” o no intencionales del cuerpo, “fantasmas” (figuras no representadas) y roles fantasma en las historias y mitos de los individuos y de las organizaciones. Historia, visiones y eventos transgeneracionales son importantes.
3. En el nivel más profundo no dualístico o “esencial”, Process Work lidia con tendencias que podemos sentir que nos mueven pero no fácilmente se expresan en palabras. Esta área de la vida, algunas veces puede ser sentida como una sutil atmósfera alrededor de las personas y eventos.
 - a. El Taoísmo habla del nivel esencial en términos de “el Tao que no puede ser expresado con palabras”.
 - b. En la física cuántica, Heisenberg habla de “tendencias” de la función de la onda cuántica. David Bohm habla de esta área en términos de las ondas cuánticas del sistema u “ondas piloto”.
 - c. Este nivel parece manifestar una inteligencia no dualista, que llamamos, la Gran Mente (Process Mind²). Su analogía en física puede ser la onda piloto de Bohm o la “Mente de Dios” de Hawking. Tradiciones espirituales y religiosas hablan de la omnipresencia de los dioses.

¹ Alertancia: es un estado de alerta y toma de conciencia al mismo tiempo. Usada en este contexto para reflejar un sentido más cercano al “awareness” en inglés. (Nota del traductor).

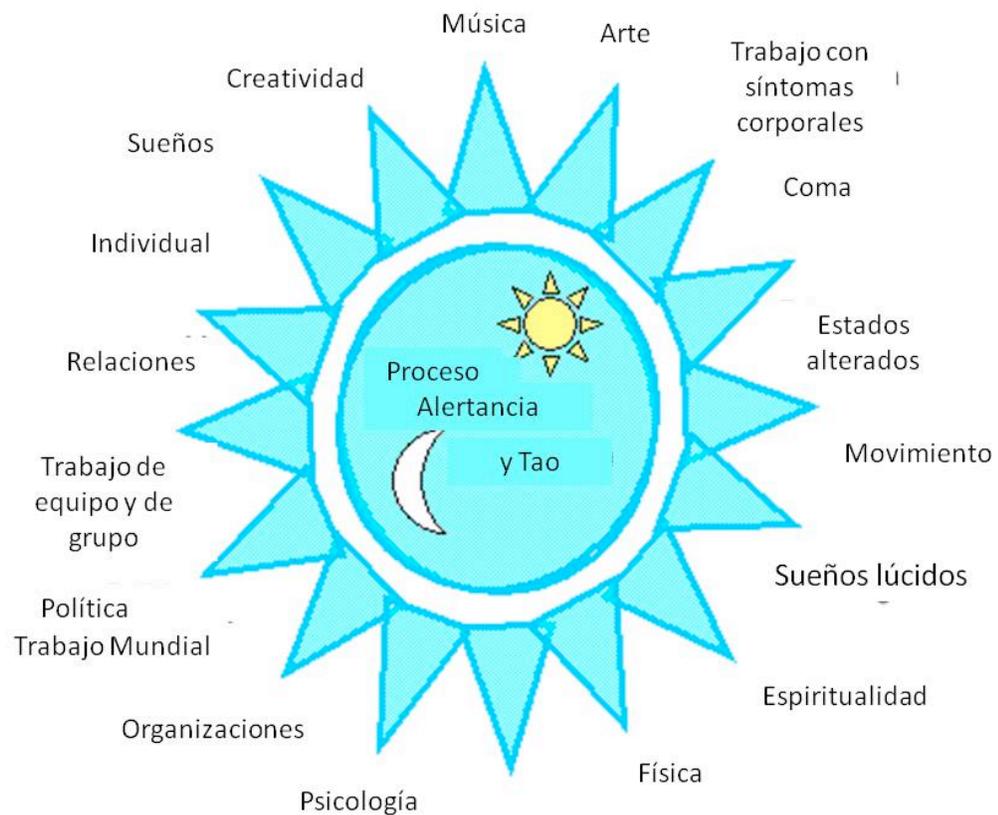
² Últimamente Mindell hace uso del término Process Mind que traducido literalmente significa “mente en proceso” y que se refiere a la parte profunda de cada ser que está íntimamente conectada fuera del tiempo y espacio con la sabiduría universal. (Nota del traductor).

Entrevista con Arny: Introducción a Process Work

- **UNA ENTREVISTA CON ARNY REALIZADA POR LA ASOCIACIÓN NORTEAMERICANA DE PSICOTERAPIA CORPORAL**

Arny fue recientemente entrevistado por Serge Prengel de la Asociación Norteamericana de Psicoterapia Corporal. Para escuchar esta entrevista, que es una buena introducción a la idea del proceso y al desarrollo de Arny de la Psicología Orientada a Procesos, haga click [aquí](#).

Process Work es una idea, una comunidad y una teoría.



La idea

El diagrama en la parte superior pretende mostrar algunos de los muchos aspectos de Process Work. Estos están centrados alrededor de la idea de la alertancia acerca del cambio, del proceso y del Tao. Al seguir la naturaleza, un proceso individual se mueve hacia varios terrenos, incluyendo el mundo interior y aspectos del universo alrededor de ella. Los practicantes de Process Work tratan de seguir su propio proceso así como el individual y el grupal. El Sol y la Luna en medio de la

figura pretenden mostrar el uso de varias formas de alertancia. El sol “de día” se enfoca en las señales y partes, mientras la luna “de noche” está enfocada en las interconexiones más amplias entre individuos, partes y mundos.

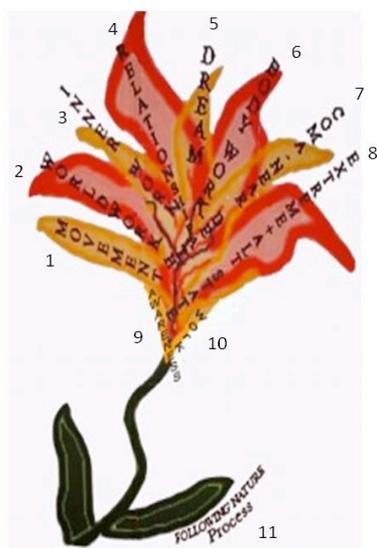
Comunidad

La comunidad de Process Work es una red libremente compuesta por individuos e instituciones que están formal e informalmente conectadas con los centros de entrenamiento de Process Work alrededor del mundo. Algunos se llaman a sí mismos estudiantes de Process Work, maestros facilitadores o simplemente amigos de Process Work.

Aplicaciones de Process Work

Una flor de muchos pétalos

Nuestro punto de vista acerca del aprendizaje es que ningún “pétalo” de la flor puede ser visto sin recordar los otros “pétalos”. Entonces, la política, por ejemplo, no puede ser estudiada sin el trabajo de sueños; el trabajo con estados de coma no puede ser entendido sin el trabajo familiar o de pequeños grupos; los estados extremos deben ser estudiados con la política; el trabajo mundial necesita sueños y trabajo corporal; la física tiene sentido únicamente con la psicología; y la psicología debe de estudiarse con cosmología, que es el estudio de todo el universo, etc.



1. Movimiento
2. Trabajo Mundial (WorldWork)
3. Trabajo Interno
4. Relaciones
5. Sueños
6. Trabajo corporal
7. Trabajo con estados de coma / cercanos a la muerte
8. Estados extremos / alterados
9. Alertancia
10. Trabajo
11. Siguiendo el proceso natural

Las aplicaciones de Process Work forman un tipo de “flor” con muchos pétalos, algunos de los cuales se pueden ver en la figura anterior. El centro de la flor es un “trabajo de alertancia”, que consiste en notar lo que está sucediendo y seguirlo. Algunas de las aplicaciones incluyen sueños y trabajo con el cuerpo, relaciones, movimiento y trabajo con grupos pequeños y más grandes (Trabajo Mundial o “WorldWork”). Las aplicaciones del Trabajo Mundial incluyen el desarrollo

organizacional, asuntos de diversidad, acción social, planeación mundial y manejo de conflicto. También hay aplicaciones para investigación en política, integración de las ciencias así como exploración de tradiciones religiosas y místicas, teatro, creatividad y representaciones artísticas.

(Translated from <http://www.aamindell.net/blog/what-is-pw>)

Amy en la Evolución de la Teoría de Process

Amy Mindell, Otoño 2002

Descargar una copia para imprimir

[Versión en inglés](#)

[Versión en polaco](#)

Hace unos seis meses, me di cuenta de que la teoría de Process Work que había estudiado por muchos años y que me había sido tan útil en mi trabajo con otros y conmigo misma, estaba a la mitad de su expansión. Aún cuando supe en mi corazón que la fundación de Process Work, su teoría y práctica, está en continuo flujo y crecimiento, mi mente lineal se había aferrado rápidamente a lo que había aprendido y asumía que se quedaría como siempre había estado.

Sin embargo, a través de los años la expansión significativa y la profundización de la teoría de Process habían aparecido. Creo que comenzó hace unos cinco años cuando Arny regresó a sus estudios de física teórica. (Durante los años sesenta él recibió su grado de maestría y después fue a estudiar al ETH, el instituto técnico en Zurich). Recientemente, Arny se ha enfocado más específicamente en física cuántica y particularmente alrededor de la función de la onda cuántica – el patrón básico detrás de la materia que puede ser formulado matemáticamente pero que no puede ser visto directamente. Él descubrió que la onda cuántica no es sólo una construcción matemática sino que es algo que puede ser experimentado al darnos cuenta de nuestras experiencias sintientes más sutiles. Él desarrolló estas ideas en *Quantum Mind* (La Mente Cuántica) y en *Dreaming While Awake* (Soñar Despierto) y en los últimos años, él y yo hemos desarrollado más estas ideas a través de la experiencia en nuestros seminarios. ([Nota al pie 1](#))

En este escrito, intentaré resumir algunos pensamientos preliminares, acerca de la manera en que dichos estudios recientes han expandido la teoría de Process y cómo está vinculada esta nueva teoría con los fundamentos y los conceptos iniciales.

¿En dónde hemos estado?



Señales

Hasta ahora, mi entendimiento de la teoría de Process ha involucrado el estudio de elementos tales como alertancia, señales, canales sensoriales, procesos primario y secundario, señales dobles, bordes, el proceso de amplificación y descripción. ([Nota al pie 2](#))

He entendido las señales como bits de información, tales como los movimientos corporales y gestos, imágenes que vemos, sonidos que oímos, sentimientos en nuestros cuerpos, etc. Éstas son señales que:

- Permanecen
- Tienden a repetirse
- Pueden ser expresadas en palabras
- Son duales, es decir que hay partes separadas en la relación con otras partes y polaridades
- Están orientadas a los canales: las experiencias se experimentan a través de varios canales sensoriales
- Están cerca o lejos de nuestra identidad momentánea

Algunas de estas señales son consensuadas y otras son no consensuadas.

Las señales consensuadas pueden ser observadas y se puede hablar acerca de ellas; pueden ser capturadas en video o medidas en un consultorio y la mayoría de las personas pueden estar de acuerdo o consentir que existen. Son “reales” de acuerdo con una determinada cultura. Los gestos corporales que pueden ser vistos y que se puede hablar acerca de ellos son aspectos de este género de señales, así como los síntomas y experiencias corporales que también pueden ser medidos y observados.

Las señales no consensuadas incluyen el aspecto ensoñado de nuestras experiencias que dura lo suficiente para ser mencionado y descrito, aunque otros no lo acepten como “real”. Dichas señales incluyen imágenes ensoñadas: el sentimiento subjetivo de alguien que me da un puñetazo en el estómago, la voz interna del crítico, etc.

Una situación interesante ocurre cuando nosotros consideramos una doble señal. Una doble señal se refiere a una situación cuando dos señales divergentes ocurren simultáneamente. Me identifico con una señal y con la otra, la doble, no me identifico. Por ejemplo, en una situación de relación, puedo voltear y decirte que me quiero relacionar. Mi señal corporal de voltear hacia ti y mis palabras son señales primarias que están cerca de mi identidad momentánea. Al mismo tiempo, mis ojos se enfocan hacia abajo mientras estoy hablando, indicando que otro proceso está tratando de suceder. Esta señal es secundaria, diferente de mi intención primaria, y por lo tanto lejos de mi identidad momentánea.

En este caso, las señales consensuadas incluyen mi voltear y hablar con la otra persona, así como mis ojos que miran hacia abajo (porque podemos observar y hablar acerca de todas estas señales). Sin embargo, existe una ensoñación, un aspecto no consensuado de la doble señal. Si exploro esta señal de mis ojos viendo hacia abajo, puedo experimentar esto como ir hacia una cueva y mostrarme de una manera meditativa. Otros no necesariamente estarán de acuerdo con esta descripción subjetiva de mi experiencia. De la misma forma, si tengo un dolor en el estómago, la medicina alópata puede medir la cantidad de ácido en mi estómago y decir que tengo una acidez estomacal o reflujo gastroesofágico. Éste es el aspecto consensuado de esta señal. Sin embargo, existe simultáneamente un aspecto no consensuado, un aspecto ensoñado de ese dolor estomacal que puede ser experimentado como un inmenso fuego que está quemando todo y que me detiene ante la posibilidad de sumergirme dentro de mi propia creatividad.

El estudio de este tipo de señales mencionadas ha sido central para la teoría de Process a través de los años.



Pre-señales

Ahora, permíteme regresar a la expansión de la teoría de Process. Los estudios de Arny acerca de la inmensurable función de la onda cuántica que existe previa a la materia, apunta a la existencia de otro tipo de señal. Empezó a preguntarse, qué tipo de señales pudiéramos experimentar antes de que se convirtieran en “materiales” o estuvieran claramente definidas: eso es, antes de que existan y puedan ser descritas en palabras. Su intuición lo llevó a descubrir las señales sutiles o pre-señales. ([Nota al pie 3](#))

Las pre-señales pueden ser experimentadas como tendencias sutiles que ocurren antes de que puedan verbalizarse, como una pequeña tendencia a moverse antes de que, de hecho, se muevan, como vagas intuiciones y sentimientos muy sutiles. Estas pre-señales, o experiencias sintientes, como él las llama, son como semillas de las cuales surgen experiencias y señales más abiertas. En otras palabras, mientras estas experiencias sintientes surgen, empiezan a dividirse en partes y polaridades que se expresan a sí mismas en una forma más estable y a través de varios canales. Generalmente, notamos estas señales sutiles sólo después de que han sido manifestadas en señales más abiertas y persistentes.

Las señales en este nuevo terreno son:

- Sutiles
- No consensuadas (la gente no estará de acuerdo con estas experiencias)

- Huidizas
- Casi no pueden verbalizarse
- No son duales, queriendo decir que hay una experiencia de unidad sin polaridades o partes
- Orientadas en pre-canales, esto quiere decir que pueden ocurrir antes de la expresión a través de cualquier canal sensorial

Arny mostró que esta interpretación de la función de la onda cuántica, como una capa sutil de la experiencia previa al mundo material, ha sido descrita por muchas personas a través del tiempo, tal como lo han hecho los aborígenes australianos en su concepto de “Ensoñación” que se encuentra detrás y que da origen al mundo físico; y el concepto taoísta de que “el Tao no puede ser expresado” – la madre de todas las cosas. Tradiciones espirituales pueden llamar a esto la unidad, el espíritu, el sentido de la totalidad. Arny le llama a todo este terreno de la experiencia la Esencia o Esencia Sintiente. Por supuesto, porque esta área sintiente no puede ser realmente expresada en palabras, ninguna descripción es totalmente correcta. Cuando mucho, las descripciones apuntan meramente hacia estas inmensurables experiencias.



Precursores de la esencia sintiente

Antes de ir más allá con las conexiones teóricas, quisiera reflexionar acerca de la posibilidad de que el terreno sintiente ha existido en Process Work previamente, pero no ha sido directamente descrito. Intuí que esto debía estar presente de alguna forma, porque he percibido mi experiencia de lo sintiente como fundamental para mi entendimiento de Process. Aquí hay algunos pensamientos iniciales acerca de los posibles precursores.

Proceso: el concepto de proceso significa que hay un constante flujo de experiencias, continuo cambio. Process incluye el flujo entre el Tao que puede ser mencionado y el Tao que no puede ser mencionado. El Tao que puede ser mencionado es la base de todo el proceso, el pozo creativo desde donde todas las cosas fluyen.

El Proceso de Ensueño y el Cuerpo que sueña: creo que el concepto original de Arny del proceso de ensueño es una descripción temprana de la esencia. Aunque mucho de mi entrenamiento estuvo enfocado en las señales que pueden ser vistas y expresadas, siempre he sabido que emanan desde el profundo y siempre creativo proceso de ensueño: un patrón profundo y misterioso que a final de cuentas se manifiesta a través de varios canales y señales que podemos identificar y experimentar. Adicionalmente, el concepto del Cuerpo que sueña ([Nota al pie 4](#)) de Arny, fue un concepto pionero que señaló el terreno sutil que existe detrás de las experiencias físicas.

Experiencia irreductible: hace muchos años, Arny habló de la experiencia “irreductible” (Nota al pie 5) como el momento en que nuestras experiencias primarias y secundarias desaparecen o se funden y estamos simplemente en el flujo del proceso. En ese momento no hay más polaridades sino una experiencia de la unidad. Arny dice: “Algo es irreductible cuando no puedes seccionarlo en partes sin destruirlo”. (Nota al pie 6) Esto abarca el terreno de la esencia y de la no dualidad. Hace muchos años yo desarrollé un diagrama de flujo que aludía a esta experiencia irreductible, mostrando que una vez que entremos en un proceso primario, después a uno secundario y así sucesivamente, todos los procesos diferenciados se colapsan en una sola experiencia unificada.

Canal Espiritual: Había un periodo particular de tiempo en el cual hablamos acerca del canal “espiritual”. Nadie realmente supo exactamente lo que significaba, pero pienso que fue un sentido inicial del terreno sintiente. El canal espiritual se refería a experiencias que las personas tenían y que no podían ser fácilmente expresadas en palabras o en términos de cualquiera de los canales sensoriales conocidos. La gente habló de una conexión con el espíritu, de un total sentimiento de unidad que los llevó más allá de las polaridades.

Trabajo con estados de coma: aunque no se ha hablado de ello directamente, el trabajo con estado de coma recayó siempre en la habilidad del facilitador para conectar con lo sintiente, y con experiencias de un profundo estado de trance con las personas en coma. El facilitador se enfoca en aquellas señales que puedan ser observadas así como las sutiles tendencias que ocurren antes de la expresión facial, movimientos de manos, imágenes, etc. Dado que mucha gente en coma, particularmente aquellos quienes han sufrido de una lesión cerebral, no tienen las conexiones internas para expresarse ellos mismos hacia el exterior, la conexión con estas tendencias iniciales son cruciales para la comunicación, apoyo y rehabilitación (Nota al pie 7).

Los ancestros en psicología y espiritualidad: muchos de los ancestros del trabajo psicológico de Process Work abarcaban el terreno sintiente en tales conceptos como el inconsciente de Jung y el subconsciente de Freud. Más tarde la psicología transpersonal llevó la psicología hacia el terreno sintiente, mientras intentaba enfocarse en la capacidad de la persona para ir más allá del ego y enfocarse en un estado más espiritual o de trascendencia (Nota al pie 8). El movimiento auténtico se aproximó a este terreno al enfocarse en el sentido del “ser movido” (Nota al pie 9).

Muchas disciplinas espirituales importantes para el linaje de Process Work también apuntan hacia el terreno sintiente como el enfoque del Zen en el terreno de la “no mente” o “la mente creativa”, el enfoque Taoista en el “Tao que no puede ser expresado”, así como tantas prácticas místicas y de meditación que se enfocan en un sentido de unidad y en el origen del flujo de la experiencia. El Shamanismo es crucial en el terreno sintiente debido a su enfoque en los estados de trance y en las experiencias que se extienden más allá del espacio y tiempo ordinarios.



Mapa de las realidades

Con el fin de unir algunos de los nuevos y más recientes conceptos teóricos en un contexto más amplio, dibujé un mapa con Arny (a continuación) de los varios niveles de la realidad ([Nota al pie 10](#)). Este mapa nos ayuda a ver en dónde yace la esencia relativa a otras áreas en las que nos



hemos enfocado hasta ahora.

Realidad Consensuada es, una vez más, la realidad de todos los días en donde la mayoría de la gente está de acuerdo, las cosas de nuestro mundo, el aspecto consensuado de los síntomas del cuerpo, y las señales que pueden ser descritas y estar de acuerdo con ello. Estas experiencias son consensuadas y duales.

La tierra de Ensueño incluye las experiencias de ensoñación y las señales que persisten tales como las imágenes desde nuestros sueños, o experiencias subjetivas de nuestros síntomas: como un sentimiento de que hay un algo presionando mi cabeza, el sentimiento de alguien que pega en mi estómago; y la experiencia subjetiva de nuestras dobles señales tales como nuestros ojos mirando hacia abajo, siendo el principio de ir hacia una cueva y meditar. Estas experiencias son no consensuadas y dualistas.

Hasta hace poco, la teoría de Process se enfocaba principalmente en estos dos terrenos.

Nivel Esencial es el terreno de las tendencias más sutiles que ocurren antes de que puedan ser verbalizadas, tales como una tendencia al movimiento antes de moverse. Las experiencias aquí son las semillas, o el corazón de una experiencia de la que surgen los otros terrenos de la Realidad

Consensuada y la Tierra de Ensoñación. Ésta es un área no consensuada y las experiencias aquí son sutiles, huidizas y no pueden ser verbalizadas.

Arny habla acerca de experiencias en este terreno como estar debajo de un espacio y tiempo; eran rápidas, ordinarias y de “no localidad”. Cuando experimentamos este terreno sintiente nos lleva fuera del mundo de la dualidad y nos conduce hacia un profundo, eterno o cósmico aspecto de nosotros mismos que, frecuentemente sólo experimentamos, por ejemplo, en meditación profunda, durante estados de éxtasis, en experiencias cercanas a la muerte o a veces a través del uso de drogas o sustancias adictivas.

Justo arriba del nivel esencial encontramos el área de los “coqueteos” (flirts). Los “coqueteos” son la primera manera en que el mundo esencial surge. El mundo esencial aparece tan rápido, en sensaciones brillantes no verbales, “coqueteos” visuales, humores e intuiciones. Este tipo de experiencias ocurren rápidamente, así como nuestra atención es captada por una fracción de segundo por el color brillante de una flor. Este tipo de experiencias de “coqueteo” son de tan corta duración que, normalmente, no podemos aferrarnos a ellas por suficiente tiempo para ayudarlas a desarrollarse y aparecer en nuestra alertancia. Son huidizas y no consensuadas.

Los “coqueteos” (“flirts”) yacen entre el mundo dual y no dual. Son duales porque los vemos. Sin embargo, cuando nos acercamos a ellas y nos reflejamos en las mismas, tenemos la experiencia de convertirnos en uno con ellas (no dual) ([Nota al pie 11](#)).



Bordes y Marginación

Otro concepto que ha sido crucial para la teoría de Process es el borde. El borde se refiere al límite de nuestro mundo conocido, la puerta entre nuestros procesos primario y secundario. El borde está entonces aliado con el mundo de la dualidad y sus varias partes, en los terrenos de la Realidad Consensuada y de la Ensoñación.

Una vez que entramos al área de la esencia y de los “coqueteos” necesitamos un término adicional. Arny introdujo el proceso de marginación, refiriéndose a un proceso muy sutil de marginar las experiencias sintientes y “coqueteadoras” antes de que estas afloren en la alertancia de todos los días. ([Nota al pie 12](#)).



Atención

Además de los “coqueteos” y de los niveles de experiencia, se necesita diferenciar más y expandir el concepto de “atención” que se refiere al terreno en el que nos enfocamos. Hay tres tipos de atención que aparecen en la imagen de arriba.

- La primera atención se enfoca en la realidad consensuada, las acciones de nuestro mundo y señales consensuadas.
- La segunda atención, como es descrita por Don Juan, se enfoca en la ensoñación, es un fenómeno no consensuado. Hasta ahora, Process Work se ha enfocado en estos dos aspectos de nuestra atención y juntos constituyen lo que Arny llama “Conciencia”. La conciencia requiere cierta cantidad de claridad y exactitud para poder notar las señales, para diferenciar las partes y ayudar a que estas experiencias aparezcan.
- La tercera atención tiene que ver con lo que Arny llama “atención lúcida” que significa la habilidad de notar las tendencias sutiles y pre-señales en las áreas de los “coqueteos” y lo esencial. La atención lúcida requiere una mente desenfocada y vacía, que esté suficientemente nublada para notar y nutrir experiencias sutiles.



Mundos paralelos e hiperespacios

Existen algunos otros conceptos que provienen de la física cuántica y que son cruciales para entender estos varios niveles de experiencia. El concepto que más ayuda es el de mundos paralelos. Mundos paralelos significa que una multiplicidad de mundos existe simultáneamente, pero que generalmente tendemos a enfocarnos en sólo uno mientras pasamos por alto el resto.

La teoría de los mundos paralelos infiere que podemos movernos de cualquier nivel de experiencia a otros. Por ejemplo, si comenzamos con una experiencia en la Realidad Consensuada, podemos preguntarnos a nosotros mismos acerca de la esencia de esa experiencia. Si pronto empezamos con experiencias sintientes, en el terreno esencial podemos observar cómo estas tendencias naturalmente desarrollarán creatividad dentro de la Ensoñación y la Realidad Consensuada.

El concepto de Hiperespacios en física está muy asociado con los mundos paralelos. Un hiperespacio es una dimensión. La física cuántica dice que si nos encontramos estancados en una dimensión, podemos ir a otra para encontrar la solución. Si no podemos deshacer un nudo en las tres dimensiones, entonces añadamos una cuarta. Psicológicamente, si estamos estancados en la Realidad Consensuada con un problema, ve a la Ensoñación. Si eso no ayuda, siempre podemos ir al nivel esencial.

El Campo Intencional

Durante los años pasados, Arny y yo hemos explorado muchos aspectos de la esencia en el terreno de los “coqueteos”: en nuestros seminarios de Ensoñación Lúcida, Canciones de Piedra, Medicina Cuántica y más recientemente, la Gran Medicina. Cuando comenzamos a explorar este terreno a través de la experiencia, sentí como si llegara a casa. Esto fue como si siempre hubiera vivido muy cerca de este mundo sintiente, pero nunca había tenido las palabras para identificarlo o entenderlo. Aún ahora sé que siempre he estado en ese terreno desde donde entendí mi mundo como niña y, ahora como adulta, ha sido la base de mi creatividad y amor por la música, el arte y la danza. Siempre me he sentido movida por fuerzas invisibles y sentimientos con los que no me identifico, sino que me rodean y me impulsan.

En nuestro seminario de la Gran Medicina, nos enfocamos en un aspecto muy específico acerca del mundo de la Esencia llamado el Campo Intencional. Campo Intencional es un término que Arny usa para re-interpretar la función de la onda cuántica ([Nota al pie 13](#)). Simplemente mencionó, que el campo intencional es como un campo misterioso que nos mueve; como un campo magnético que nos organiza y nos guía a través de la vida; una onda guía que es invisible e inmensurable. A menudo experimentamos este campo intencional cerca de la muerte cuando se expresa a sí mismo de lleno, aunque este campo intencional siempre ha estado ahí, moviéndose sutilmente e influenciando nuestras vidas. El campo intencional puede ser entendido como nuestro propio ser inmortal que influencia, incluso más allá, nuestra vida.

Arny, me dio una muy buena analogía para entender la esencia, el campo intencional y otros terrenos de la experiencia. Dijo que la esencia es el nombre para el área general de la experiencia sintiente. Puede ser vista como la luna en el cielo. El campo intencional entonces, puede ser imaginado como el campo gravitacional que mueve las olas en el océano. Vemos su efecto en el agua pero no podemos verlo directamente. Es invisible y aún así palpable. Las olas simbolizan la forma en que el campo intencional surge en la Ensoñación y, la Realidad Consensuada puede ser entendida como un barco navegando en el agua.

Una de las mejores formas de experimentar la fuerza y el propósito del campo intencional es sentarte en borde de tu silla. Nota las más sutiles tendencias de movimiento, pero no te muevas aún. Nota esa tendencia y quédate cerca de ella. Finalmente deja surgir a esta tendencia en tu cuerpo en movimiento, y empieza a expresar esto en imágenes, sonidos o palabras; o tal vez esto explicará su significado espontáneamente para ti.

Resumen

Obviamente, hay una gran oportunidad para explorar este terreno sintiente y la expansión de la teoría de Process Work. Espero que estos pensamientos iniciales nos inspiren a aprender más acerca del fascinante cuerpo de esta teoría. En resumen, déjenme ofrecer un esquema para exponer algunas de esas ideas y conceptos juntos ([Nota al pie 14](#)). Espero que les sea de utilidad para conectar el pasado con el presente y la evolución del futuro.

Niveles de experiencia

NIVEL	<u>RC/RNC</u>	<u>Dual/No dual</u>	<u>Señales</u>	<u>Conceptos de PW</u>	<u>Métodos</u>
<p>REALIDAD CONSENSUADA</p> <p>Realidad de todos los días, parte “real” de los síntomas (por ejemplo: presión sanguínea, dolor de cabeza, acidez estomacal – nombres y medidas consensuados) señales y parte de la RC de las dobles señales; por ejemplo, mirada hacia abajo mientras te relacionas.</p>	<p>RC</p> <p>Consensuado, la gente estará de acuerdo acerca de estas experiencias</p>	<p>Dual</p> <p>Partes</p>	<p>Persisten, pueden ser formuladas y observadas en palabras</p>	<p>Señales, información sensorial, dobles señales, proceso primario y secundario, canales y conciencia</p>	<p>Alertancia, observación de señales, amplificación, desarrollo, bordes, etc...</p>
<p><u>ENSOÑACIÓN</u></p> <p>Figuras ensoñadas, aspectos ensoñados de los síntomas (por ejemplo: dolor punzante en la cabeza, fuego en el estómago) experiencia subjetiva como “me siento vacío”, aspectos ensoñados de las dobles señales, por ejemplo: mirada hacia abajo como</p>	<p>RNC</p> <p>No consensuado. La gente puede no estar de acuerdo con estas experiencias</p>	<p>Dual</p> <p>Partes</p>	<p>Permanecen lo suficiente para ser formuladas en palabras, frecuentemente se repiten, son incompletas, secundarias</p>	<p>Igual que arriba, incompletas, señales secundarias, canales desocupados, bordes, conciencia</p>	<p>Igual que arriba</p>

yendo dentro de una caverna					
<u>COQUETEOS</u> Vacilación, sensaciones no verbales o “coqueteos” que captan nuestra atención	RNC No consensuados	Entre los mundos dual y no dual	Señales vacilantes, Persisten lo suficiente para ser notadas pero son muy rápidas y fugaces	Marginación Coqueteos Lucidez Pre-señales	Mente nublada, Capta un coqueteo, yendo a la esencia permitiéndole desarrollarse
<u>ESENCIA</u> Pre-señales, tendencias sutiles y vagas intuiciones que no pueden ser verbalizadas. =campo intencional, onda cuántica, onda piloto, onda guía, Ensoñación, el Tao que no puede ser mencionado, Unidad, ser inmortal, Mu, semilla de la flor dorada, esencia sintiente	RNC No consensuada y no hay acuerdo acerca de ella.	No-Dual No Partes	Pre-Señales, Sutil, no puede ser formulado o verbalizado, invisible e inmensurable, no local, pre-canal, terreno desde el cual surgen las señales ordinarias en la Ensoñación y en la Realidad Consensuada	Marginación Pre-señales, Tendencias Lucidez	Tendencias sutiles de movimiento, movimientos lentos y micro movimientos para llegar a la esencia de las experiencias, trabajo con estados de coma, preguntando qué había antes de que la experiencia fuera tan grande, etc...



Referencias y Pies de página

Referencias

Mindell, Amy.

Alternative to Therapy: A Few Basic Process Work Principles. Newport, OR: Zero Publication, 2002.

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

Metaskills: The Spiritual Art of Therapy. Tempe, AZ: New Falcon, 1995.

Mindell, Arnold.

(por publicar) The Quantum Source of Healing. 2003.

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

Dreaming While Awake, Techniques For 24 Hour Lucid Dreaming, Charlottesville, VA: Hampton Roads, 2001

The Quantum Mind, Journey To The Edge Of Psychology And Physics. Portland OR: Lao Tse Press, 2000.

Coma, Key To Awakening: Working With The Dreambody Near Death. New York + London. Penguin-Arkana: 1994.

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

Working With The Dreaming Body. London, England. Penguin-Arkana, 1984, Portland, OR.: Lao Tse Press, 2000. (Publicado en español con el título El Cuerpo que sueña: terapia centrada en el proceso. Ed. Ridgen Institut Gestalt, 2006).

Dreambody: The Body's Role In Revealing The Self. Sigo Press, 1982, Portland OR: Lao Tse Press 2000.

Mindell, Arnold and Amy.

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

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, Inc., 1980.

Footnotes

1. Arnold Mindell, Quantum Mind, 2000 and Dreaming While Awake, 2001.
2. Ver los libros de Arny: Working with the Dreaming Body y River's Way, mi Metaskills, y el de Joe Goodbread: Dreambody Toolkit.
3. Ver Quantum Mind, Dreaming While Awake y The Dreammaker's Apprentice.
4. Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self.
5. Ver nuestro libro Riding the Horse Backwards, pp.68-70.
6. Ibid., p.68.
7. Ver mi libro Coma: A Healing Journey and Arny's, Coma: The Dreambody Near Death.
8. Ver Roger Walsh y Frances Vaughan's Beyond Ego: Transpersonal Dimensions in Psychology.
9. Ver por ejemplo Authentic Movement: Essays by Marty Starks-Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow.
10. Para mucho más acerca de este mapa y los siguientes conceptos, ver Dreaming While Awake y Quantum Mind en los hiperespacios y mundos paralelos.
11. Arny describe este proceso de reflejo (que puede también ser encontrado matemáticamente en la formula de la onda cuántica) en Quantum Mind capítulo 8, Dreaming While Awake capítulo 6, y The Dreammaker's Apprentice, pp.74-76.
12. Ver la discussion de Arny acerca de Budismo en Dreaming While Awake, capítulo 4.
13. Ver el próximo libro de Arny, The Force of Dreaming.
14. Este esquema se amplía en The Dreammaker's Apprentice p.39.

(Translated from <http://www.aamindell.net/evolution-of-process-theory.htm>)