Автор: Umndis
30.11.2009 03:19 -

Процессуально-ориентированная психология А.Минделла

Процессуально-ориентированная психология Арнольда Минделла

Арнольд Минделл родился в США в 1940 году. Получив диплом по физике в Массачусетском технологическом институте в Кембридже, он отправился в Цюрих, Швейцария, где начал изучать аналитическую психологию Юнга. В 70-е годы Минделл расширил свою практику аналитика-юнгианца, включив движение и работу с телом. Вместе с единомышленниками он начал исследовать, как связаны телесные ощущения, симптомы со снами. Появилось понятие «сновидящее тело» - то, что порождает сны, телесные ощущения, симптомы. Работа со сновидящим телом привела к созданию концепции процесса и каналов, затем теории сигналов. В 1986 году Арнольд Минделл со своей женой и партнером во всем Эми Минделл начали путешествовать по разным странам и континентам – Азия, Австралия, Африка, участвовали в различных психологических конференциях, по гуманистической, трансперсональной, аналитической психологии и гештальту, а также в научных конференциях. В их практику добавились работа со взаимоотношениями, с людьми, находящимися в измененных состояниях сознания, с умирающими, работа с глобальными проблемами и разрешение конфликтов.

В процессуальную работу также включены идеи квантовой физики, буддийских учителей медитации, учения Дона Хуана Матуса, описанного Карлосом Кастанедой, представления о сновидении аборигенов Австралии, Африки и Америки.

В процессуальной работе существуют специфические термины, основные понятия, такие как сновидящее тело, первичный и вторичный процесс, двойные сигналы, край, уровни описания реальности. В процессуальной работе привлекает и вдохновляет не только это, а также, то, что называется «дух процессуальной работы». Это скорее специфическое отношение к людям и природе, чем набор технических приемов. В процессуально-ориентированной психологии есть самая важная техника – осознание. Задача состоит в том, чтобы научиться понимать, как мы воспринимаем этот мир.

Дух процессуальной работы – это интерес к обучению и росту, творчество, смелость, экспериментирование с неизвестным. «Если у нас достаточно смелости последовать за непроизвольным сигналом к его краю, мы не упадем, а откроем новые миры».

В настоящее время процессуальная работа имеет много аспектов и вдохновляет разнообразием подходов к людям, взаимоотношениям, группам.

Первичный и вторичный процесс

С первичным процессом мы отождествляемся большую часть времени. Первичный процесс – часть того, что мы называем собственным «Я», часть, которая «живет» нашу жизнь, играет определенные роли, работает, выполняет обязанности.

Также у нас есть соображения и тревоги, которые являются вторичными, то есть не совпадают с тем, что мы делаем. Вторичный процесс реагирует на то, что мы делаем и затрудняет сосредоточение внимания на этом. Это источник телесных проблем и трудностей во взаимоотношениях. Также вторичный процесс может проявляться вокруг нас в виде происшествия, расстраивающего наши планы, или сна, который будит среди ночи. Вторичный процесс не всегда пребывает в согласии с первичным. Аспекты нас самих, с которыми мы, как отдельные люди или группа, предпочитаем не отождествляться – это также проявление нашего вторичного процесса. Нередко мы проецируем эти аспекты на людей, которых считаем «врагами».

По мере развития осознанности мы можем преодолеть край и интегрировать опыт вторичного процесса в свою повседневную реальность. Это позволит нам более целостно и эффективно действовать в нашей жизни.

Край

Опыт неспособности что-либо делать, ограничений или препятствий в осуществлении чего-либо, мышлении, или общении. Со структурной точки зрения, край отделяет первичный процесс от вторичного. Граница между нашим известным миром и непознанным.

Край появляется, когда возникает что-то новое и неизвестное, и мы оказываемся в нерешительности и отступаем к своей привычной идентичности. Иногда, на краю, когда начинают возникать новые переживания, люди глупо хихикают, медлят, или смущаются.

Если вы приятный человек, ваш вторичный процесс, против которого у вас край, состоит в том, чтобы быть жестче и менее чувствительным в каких-то ситуациях. Вы обнаруживаете, что вам больше не хочется быть приятным, но фактически у вас край против этого!

Также край – это точка, которая заключает в себе наибольший потенциал для изменения и часто воспринимается как область, в которой вещи выходят из-под контроля.

Если мы работаем над своими краями, то постепенно становимся более гибкой личностью.

Сновидящее тело

Мы описываем свое реальное тело всякий раз, когда говорим: «Мое тело чувствует то-то и то-то», и обычно мы отождествляем себя с реальным телом. Сновидящее тело или тело сновидения – это переживание, которое случается с нами или нашим телом. Например,

мы можем сказать, что плохо себя чувствуем из-за сильной головной боли («голова раскалывается»). Это выражение показывает каким образом реальное тело переживает сновидящее тело, например, раскалывающийся характер головной боли. Минделл называет их переживаниями сновидящего тела, потому что в образах сновидений можно найти отражение любого телесного симптома или боли. Формулируя это по-другому, можно сказать, что наше тело сновидит. При сосредоточении на телесных переживаниях и их усилении, они всегда оказываются отраженными в сновидениях, которые у нас были до появления симптомов.

Чаще всего реальное тело воспринимает себя в качестве жертвы переживаний сновидящего тела. Впервые мы замечаем сновидящее тело как расстройство реального тела. В наших сновидениях оно предстает в виде персонажей или ситуаций, которые бросают вызов нашим личным самоотождествлениям. В жизни мы можем проецировать его на других людей. Если мы можем отождествиться со сновидящим телом, то это дает возможность по-новому взглянуть на ситуацию, а в случае телесного симптома – перестать испытывать боль.

Двойные сигналы

Двойные сигналы – это непреднамеренные сигналы, посредством которых мы общаемся. Эти сигналы содержатся в тоне нашего голоса, в том, как мы используем тело, в жестах, в нашей позе, в расстоянии, на котором мы стоим, когда общаемся с другими людьми. Бессознательные телесные жесты, выражающие внутренние фигуры сновидения, с которыми мы не отождествляемся в данный момент.

Двойной сигнал представляет собой сигнал, содержащий два конфликтующих послания.

Например, в отношениях мы можем соглашаться с каким-то предложением, а бессознательно выражать безразличие или демонстрировать отвержение. Минделл приводит пример женщины, которая говорила о чувстве беспомощности и обиды, глядя в пол – это было первичным сигналом. А сжатые в этот момент кулаки были вторичным сигналом. Женщина не замечала этого, пока Минделл не попросил ее обратить внимание на свои кулаки. Женщина не осознавала своей силы, и единственным способом выхода этой силы наружу был двойной сигнал. Двойные сигналы зачастую являются ключами, позволяющими распутать сложные взаимоотношения.

Типичными двойными сигналами являются переживания, которые мы боимся выражать прямо, или переживания, в которых отказываемся признаваться даже самим себе.

Сочувствие

Нам нужно добавить новое измерение к нашим убеждениям относительно человеческого бытия. Это новое измерение довольно точно выражается в старинном изречении: «Мир совершенен в том виде, как он есть». Этим новым измерением могло бы стать приятие и обработка всех событий, включая гнев, ревность и жадность, с тем, чтобы раскрыть их

жизнеутверждающий потенциал. Вместо того, чтобы пытаться исправить свою природу в соответствии с нашими представлениями о гармонии и мире, мы можем стремиться найти целесообразность, стоящую за событиями.

Сочувствие – важнейший элемент процессуальной работы, поскольку оно позволяет с любовью терпеть и принимать потенциальный рост внутри нас. Это означает принятие ценности всех наших частей и взаимоотношений с другими, которые потенциально могут стимулировать наш личный рост. Нет «плохих» и «хороших» людей: все мы – части одного целого, требующего осознания и взаимодействия. И сочувственное осознавание всех наших собственных восприятий является центром процессуальной работы.