

**Институт Интегративной Психологии  
Профессионального Развития**

**Сербина Л.Н.**

**ПРОЦЕССУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ  
ПОДХОД**

**(Методическое пособие)**

Москва 2011

УДК 159.9  
ББК 88  
С 32

**Сербина Л. Н.**

С 32 Процессуально-ориентированный подход. (методическое пособие). — М.: Издательство «Перо», 2011. — 32 с.

ISBN 978-5-91940-190-2

Процессуально-ориентированная психология – это широкий и разносторонний подход для работы со своими внутренними переживаниями, с хроническими симптомами, разрешением конфликтов, со взаимоотношениями.

Процессуальный подход имеет под собой фундамент простых, но эффективных теории и практики, разрабатывавшихся в последние тридцать лет Арнольдом и Эми Минделл, а также их коллегами в Швейцарии, США, и других странах. Уходя корнями в аналитическую психологию Юнга, даосизм и физику, процессуально-ориентированный подход исходит из положения, что решение проблемы содержится в самом нарушении, которое она вызывает. Процессуальная работа уже применялась во многих областях, включая работу с семейными парами, большими коллективами, для разрешения конфликтов, работы с симптомами, с измененными и экстремальными состояниями сознания, с зависимостями.

УДК 159.9  
ББК 88

ISBN 978-5-91940-190-2

© Сербина Л.Н., 2011

## Содержание.

1. История развития процессуальной психологии.....	5
2. Основные методологические положения в процессуальной психологии .....	8
2.1. Понятие Процессуальной психологии.....	8
2.2. Различные уровни реальности.....	10
2.3. Понятие процесса. Первичный и вторичный процесс.....	16
2.4. Край. Краевое поведение. Двойные сигналы.....	18
2.5. Предсигналы, Вспышка-заигрывание.....	21
2.6. Сновидящее тело и сновидческий процесс.....	23
2.7. Сигналы. Двойные сигналы.....	28
2.8. Каналы в процессуальной психологии.....	30
3. Литература.....	33



# 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Процессуально ориентированная психология или процессуальная работа имеет под собой фундамент простых, но эффективных теории и практики разрабатывавшихся в последние сорок с лет Арнольдом и Эми Минделл, а также их коллегами в Швейцарии, США, и других странах. Уходя корнями в аналитическую психологию Юнга, даосизм, буддизм, шаманизм и физику, процессуальная работа исходит из положения, что решение проблемы содержится в самом нарушении, которое она вызывает. Процессуальная психология развилась во всестороннюю психотерапевтическую систему, предназначенную для работы со всем спектром человеческого опыта. Она обеспечивает практическую основу, посредством которой отдельные люди, пары, семьи, и группы, могут достигать большего осознания и творчества. Процессуальная психология уже применялась во многих областях, включая работу с тяжело больными, с измененными и крайне экстремальными состояниями сознания, с зависимостями, для разрешения конфликтов.

Основателем процессуального подхода является Арнольд Минделл. Он родился в Нью-Йорке в 1940 году. По первой своей специальности – физик-теоретик. По второй, и основной, специальности – психолог, психотерапевт.

Минделл приехал из США в Цюрих 13 июня 1961 г., через неделю после смерти К.Г. Юнга. За несколько лет до этого, умер нобелевский лауреат по физике Вольфганг Паули, с которым Юнг сотрудничал в изучении связей между психологией и физикой. Арнольд Минделл был тогда двадцатиоднолетним американцем, отправлявшимся в Цюрих по студенческому обмену. Он никогда не слышал о Юнге – знаменитом швейцарском психиатре и приехал в Швейцарию для изучения работ по физике Альберта Эйнштейна, который жил в Цюрихе и учился в ЕТН (*Eidgenossische Technische Hochschule*) – знаменитом естественно-научном университете, швейцарском аналоге Массачусетского технологического института.

В то время он изучал только физику и ее приложения. Но он знакомился со студентами, которые проходят юнгианский анализ, сразу же посоветовали ему записаться на сеансы психоанализа. И его первый сон после начала анализа был о Юнге и физике. В этом сновидении, Юнг говорил Минделлу: «Ну, Арни, знаешь ли ты, какую задачу тебе предстоит выполнить в жизни?». А я отвечал: «Нет, не знаю». И Юнг сказал: «Так вот, твоя задача в жизни – находить связи между психологией и физикой». Он рассказал об этом сне своему аналитику. Он сказал ей: «Ведь этот сон о Юнге – просто сон! Зачем говорить о снах? Поверьте, у меня есть масса реальных проблем!». Она сказала: «Сновидения могут быть важными, и, возможно, это сновидение – ваш личный миф». Арни с самого начала сопротивлялся, и говорил ей: «Этот сон – личный миф? Докажите это! В конце концов, почему для

того, чтобы узнать о себе, я должен изучать сновидения? Почему просто не смотреть на мою жизнь, мою физическую реальность? Я твердо верил в согласованную реальность. Мой аналитик была очень умна, и говорила мне, что она не может связать сновидения с материей, но что согласно моему сну, я должен соединять психологию с физикой. «Это задача вашей жизни» – говорила она».[7]

И здесь в Цюрихе он начал изучать юнгианскую психологию в 1969 г. в Институте К.Г. Юнга. После открытия им собственной практики он, со временем, стал психоаналитиком юнгианской ориентации, где работал в Институте Юнга в качестве обучающего аналитика и где познакомился со своей будущей женой Эми.

После завершения изучения психологии Юнга, Минделл поступил в аспирантуру в Союзный Институт в Цинцинати, штат Огайо в начале 70 годов XX века.

Изучая сновидения он обнаружил, что для того, чтобы быть хорошим толкователем сновидений, вовсе не обязательна такая тщательная подготовка в области понимания сновидений и мифов, которую он получил в Институте К.Г.Юнга. Минделл предположил, что сновидения можно понимать с помощью эмпирического подхода; то есть, обращая пристальное внимание на то, что переживает сновидящий, как он движется и говорит и какие чувства, переживания он испытывает в данный момент то можно понять его сновидение. Сновидения случаются не только ночью. «Даже когда человек не рассказывает сон, вы можете видеть, как сон пытается происходить прямо у вас на глазах в дневное время! Само тело сновидит!» [4] В 1980 году им была написана книга «Сновидящее тело».

После получения им степени доктора философии, его юнгианская практика работы со сновидениями стала «работой со сновидящим телом», где Минделл включил в нее собственный эмпирический метод установления связи между опытом телесных симптомов и ночными сновидениями. Где он объединил опыт использования каналов восприятия и процессуального мышления в работе с телом и со сновидениями. Позднее наблюдая за спонтанными движениями своих клиентов в виде дрожи и подергивания, а также наблюдением за телесными сигналами, например, как жесты рук и интонации голоса, которые возникают у людей во взаимоотношениях и групповых взаимодействиях, то они могут наблюдаться и в сновидениях. Это привело его к мысли, что сновидения не только отражаются в телесных симптомах, но могут проявляться в произвольных телесных сигналах. На широкой практике установлены связи между сновидениями отдельных людей и их телесными переживаниями, а также опытом взаимоотношений и групповых взаимодействий. Работа с людьми разных национальностей, сексуальных ориентаций, рас и религий, во всех воображимых состояниях здоровья, помогла Минделлу значительно расширить восприятие и понимание тех процессов, по сравне-

нию с его первоначальными, более узкими представлениями о мире, о психологии, о себе.

Арни помогали его многочисленные друзья, даже те, кто был настроен критически, и программа первого процессуально-ориентированного тренинга в начале 80-х в Цюрихе составлялась группой приблизительно в сто человек. За этим скоро последовало создание центров в США, Англии, Австралии, Африке и Азии.

Развивающийся рост процессуального подхода открыл возможность работы с большими группами, с которыми происходила работа в разных уголках мира. Арни и Эмми Минделл работали с разными группами людей из разных стран мира: Израиля и Кении, Южной Африки и Индии, Японии и Южной Европы, Англии.

Исследования процессуальной работы вскрыли ее трансперсональную цель и значение, в чем она продолжает линию надежд и ожиданий, с которыми, начиная с Перлза, Роджерса, Маслоу и Грофа, разрабатывались методы взаимодействия с большими группами: как работать с ними, не теряя контакта с духовными измерениями.

Уже больше сорока лет в своих исследованиях Минделл объединяет физику и психологию. Это объединение соединяется с традиционной мудростью человечества – шаманизмом. Минделл изучает связи между психологией, квантовой механикой, и теорией относительности и шаманизмом. Он пришел к пониманию, что индивидуальное осознание и индивидуацию невозможно отделить от осознания сообщества и решения социальных вопросов. Эта работа имеет широкий спектр применений, внешние границы которого еще только исследуются. Работа Минделла продолжается и развивается и по сей день, еще нет соединения политики, психологии и физики. Отдельно существуют теории поля, методы работы с индивидами и группами. Настало время создания метода в мировом масштабе, использующего как научное знание, так и духовные традиции, но не ограничивающегося только ими. Минделл пишет «Для того, чтобы улучшить этот мир, необходимо разработать новый метод, который соединяет все предыдущие, успешно действует в реальном мире и соответствует духу времени, в котором мы живем.»[5]

«Теперь я хочу идти дальше, чтобы, отдавая должное работе моих более ранних учителей, разрабатывать новые разновидности медитации хождения и кружения, исследующие некоторые тайны физики и проблемы повседневной жизни. Мои методы будут показывать новые, основанные на чувстве земли формы внутренней работы, работы с отношениями, и процедур создания сообществ.» [10]

## 2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ В ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

### 2.1. Понятие Процессуальной психологии.

**Процессуально-ориентированная психология** – *Process-oriented approach*  
(Процессуальная работа - *Process Work*)

- Процесс, основывающийся на следовании естественному процессу, или потоку сигналов индивида, по контрасту с заранее определенной программой. [6]

- Убеждение, что решения проблем можно находить в процессе, то есть, в потоке событий и сигналов. [5]

- Процессуально-ориентированная работа фасилитации (помощи) с нашими внутренними жизнями и сновидениями, равно как с жизнью группы, и ее сновидениями и историями. [5]

- Методологический подход к наблюдению сложных и тонких взаимодействий восприятия и поведения у человеческих существ таким способом, который делает результаты этого наблюдения непосредственно доступными тем, кого наблюдают. [9]

- Метод работы с физическими симптомами и психологическими процессами как двумя взаимозависимыми аспектами более крупной и более всеобъемлющей системы. [11]

- Это означает следование пути природы. [11]

- Такая работа сосредоточивается на преднамеренных и непреднамеренных процессах, на том, что происходит и пытаются произойти, а не на том, кто должен присутствовать, что должно происходить, или какие роли должны выполняться. [3]

- Поскольку работа основывается на феноменологической точке зрения, первостепенное значение имеют такие термины, как переживания (опыт), осознание, и наблюдения. [8]

- Процессуальная работа – это сознание движущейся основы, потока событий в нас и вокруг нас. [5]

- Сосредоточение на процессе сновидения, который происходит круглые сутки в отдельных людях, парах, больших группах, и пациентах, находящихся в коме, на пороге смерти, или в психотических, либо других крайних состояниях. Процессуальная работа – это уважительное отношение к непреднамеренному и неизвестному во всех каналах. [4]

- Процессуальная работа представляет собой феноменологический подход, который делает основной акцент на восприятии потока событий и на уважении к нему, а также на убеждении, что даже в самой трудной проблеме



изначально заключено семя ее разрешения. Поэтому терапевт выступает как фасилитатор осознания, который замечает, что происходит, помогает осознанию клиента, и по мере сил старается следовать природе. Модель процессуальной работы имеет тройное основание – научное и эмпирическое, равно как и глубоко мистическое по своей природе. Те, кто ей занимаются, сосредоточиваются на сигналах, которые можно видеть и измерять, в то же время зная, что эти сигналы исходят от глубинного и невидимого процесса сновидения. [13]

- Процессуальная работа основывается на принципе уважения и поддержки по отношению ко всему процессу. Это означает привнесения осознания в те части нас самих, которые мы не признаем или отвергаем, в те части, которые более известны и более близки к нашей самотождественности, и во взаимоотношения между ними. Неизвестные части редко получают равное внимание и, потому, нередко переживаются как помехи нашему первичному процессу. [13]

- «Процессуальная работа – это поликультурная, многоуровневая практика осознания. Будучи зависимой от отдельных людей, консенсуса группы, а также исторического момента, процессуальная работа представляет собой развивающийся междисциплинарный подход, поддерживающий отдельных людей, взаимоотношения, и организации, помогая им открывать самих себя, следовать природе, и тем самым разрешать внутренние конфликты, проблемы взаимоотношений и мира, и личные телесные проблемы» [Process Work webpage]

### **Процессуально-ориентированная медитация –** *Process-oriented meditation*

- Техника медитации, в которой человек живет полностью в моменте настоящего, всеми возможными способами помогая себе со своими собственными чувствами, видениями, голосами, взаимоотношениями, движениями, и телесными проблемами. [12]

Процессуальный подход понимает освобождение в контексте парадигмы изменений не как цель, которой нужно достигнуть и ее придерживаться, а как еще одно преходящее состояние в калейдоскопе перемен. Есть много путей к этому состоянию. Вы можете анализировать свои сны и распознавать нужные вам вторичные процессы. Можете практиковать хатха-йогу и работать в ней над краями движения, преодолевая их. Вы можете работать с взаимоотношениями, обнаруживать края, отгораживающие вас от другого человека, переходить через них и по-новому переживать свободу в любви и дружбе. Вы можете работать с миром, находить ограничивающие вас края и начинать освобождать себя на этой планете.[9]

Особая заслуга процессуальной работы заключается в том, что она подходит для людей с разной жизненной позицией, разной ориентацией и про-

фессией. Использование «нейтрального» языка, таких коммуникативных понятий как «каналы» и «процесс», помогает понимать людей, говорящих на разных языках, и работать с ними, порой даже не улавливая точного значения их слов. Во многих своих работах Минделл пишет о том, что процессуальную психологию можно представить в качестве пирога, который можно представить в следующем виде. (Рис. 1) [9]

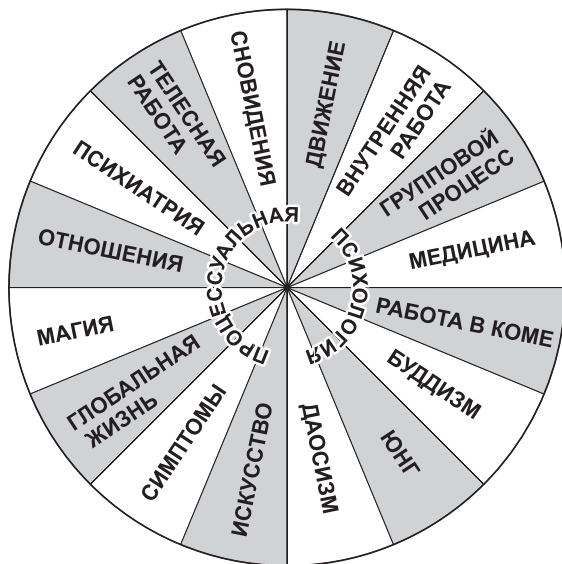


Рисунок 1.

Тем не менее, как указывает автор, процессуальная терапия является шагом на пути создания более целостной и многомерной терапии, что может помочь преодолеть расщепленность психотерапии и создать глобальный, кросс-культурный подход в терапии. [14]

## 2.2. Различные уровни реальности.

Термин «обусловленная реальность» - «реальность консенсуса» предложил Ч. Тарт на том основании, что: (1) «реальность консенсуса» носит условный характер, то есть, определяется условиями *общего договора* (консенсуса) ; и (2) продление этого договора из поколения в поколение является результатом «обусловливания» в процессе воспитания молодого поколения. [14]

**Реальность консенсуса - *Consensus Reality (CR)* (общепринятая, или обусловленная реальность)**

- Она носит безличный характер; она санкционирована и считается фундаментальной в данное время и в данной культуре. В книге «Квантовый ум» термин «реальность консенсуса» относится, в основном, к реальности физи-

ки – классической, повседневной, всемирной реальности обыденной жизни, в которой такие термины, как пространство, время, размер, возраст, частица, и даже личность имеют четко определенный смысл, в отношении которого достигнуто коллективное соглашение. [7]

- Именно здесь мы с вами живем. Это наша повседневная жизнь. [3]  
- Реальность консенсуса (общепринятая, или обусловленная реальность), так сказать, определяет себя в терминах того, что можно измерять, воспроизводить, и разделять с другими. [7]

- Определения реальности (и, следовательно, всех методов коммуникации) в отношении которых в данной культуре существует молчаливое согласие. [6]

- Молчаливо подразумеваемая общая реальность группы. В книге «Сновидение в бодрствовании», написанной в расчете на поликультурное население, ОР означает всемирную реальность. Эта ОР маргинализирует первичный чувственный (*sentient*) опыт.

### **Страна грез - *Dreamland***

- Это область сновидений [3]
- Мир, где Сновидение впервые проявляет себя в конкретной форме, такой, как дуалистический мир снов, движение, танец, образы, ломота и боли в теле, и так далее. [4]
- Страна грез проявляется в повествованиях в виде прошлого, будущего, или не-здесь, не-меня. [4]
- Страна грез состоит из ночных сновидений и фантазий, которые могут неожиданно возникать у вас в дневное время. [3]

### **Сущностный уровень**

- В основании находится Сновидение, смутные чувства и интуитивные догадки, почти не поддающиеся словесному выражению [3]

- Основа всего. Это «первичная сила» или «Дао, которое не выразимо словами», Сновидение австралийских аборигенов, Брахма, «Могущественное Нечто». [3]

- это сила, порождающая персонажи снов, и Сновидение разворачивается в Мир грез. [3]

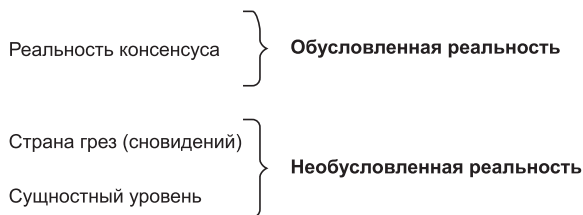
Из сущностного уровня, из некоей силы лежащей в основе, разворачиваются и проявляются персонажи снов, которые потом проявляются на уровне «мира грез». В Мире грез находятся события и персонажи ночных сновидений. Мир грез, и реальность консенсуса вырастают из Сущностного недуалистического мира.

Уровень общепринятой реальности (обусловленной реальности). Это уровень реальных событий с проблемами и нерешенными вопросами отдельных

людей, пар, предприятий, городов. Группы и отдельные люди используют чувства и факты для описания конфликтов, нерешенных вопросов, или проблем. Это наш «обыденный ум».

Существуют три уровня реальности. Они приведены на рис. 2(а,б):

а)



б)

**III Реальность консенсуса**  
Именно здесь мы с вами живем.



**II Страна грез**  
Это область сновидений.



**I Сущностный уровень**  
В основании находится Сновидение, смутные чувства и интуитивные догадки, почти не поддающиеся словесному выражению.



Рисунок 2 а), б).

Повседневная реальность на Западе и в большинстве крупных городов мира подавляет Сновидение, которое существует не в линейном времени. Измененные состояния сознания и смутные сноподобные состояния относятся к необусловленной реальности. Хотя измененные состояния необусловленной реальности также реальны, не существует консенсуса в отношении реальности сноподобного опыта, который считается субъективным или внутренним. Необусловленная реальность включает в себя страну грез, в которой есть части и образы, а также чувственную сферу невербального опыта. Обусловленная реальность – это мир экспериментальной физики, где вы можете измерять сигналы и производить наблюдения. Об обусловленной реальности консенсуса, можно говорить, как о более объективной, а о необусловленной реальности как о более субъективной.

В обыденной реальности мы используем свое обычное внимание, чтобы замечать и разделять с другими свои наблюдения самого себя, других людей, объектов и идей.

Уровень страны грез. Здесь процессуальная работа имеет дело со сновидениями, глубинными чувствами, мифами, призрачными ролями отдельных людей, организаций и целых поколений. Это мир сновидений, едва уловимых телесных ощущений, заигрываний, параллельных миров.

В стране грез мы находимся в состоянии бодрствования или сна, замечаете сновидения, фантазии, персонажей и объекты. Вы можете легче выражать этот опыт в словах, по контрасту с переживаниями Сновидения, которые почти не поддаются пониманию в обыденных терминах.

Уровень «сущности». Глубочайший – недвойственный уровень. Этот уровень трудно выразить словами. Это едва уловимая атмосфера окружающая людей и события, когда ощущается только тенденция, которая еще не получила развитие.

На сущностном уровне мы сталкиваемся с нашими глубинными переживаниями, чувствами, на которые мы обычно не обращаете внимания, на те ощущения, которые еще не выразившиеся в виде осмысленных образов, звуков и т.п. Эти игнорируемые или маргинализируемые явления представляют собой чувственные, то есть, дословесные, чувства и ощущения.[3]

В особых состояниях сознания, на глубочайшем уровне «сущности» из этого состояния безмолвия, сначала на подпороговом уровне возникают тенденции, как предсигналы и, наконец проявляются как крохотные «заигрывания», привлекающие внимание. В обычном состоянии общепринятой реальности мы склонны игнорировать эти едва уловимые, незаметные предчувства и незначительные телесные ощущения. Они обычно иррациональны и недолговечны. Однако когда мы находимся в открытых состояниях осознанного внимания, эти импульсы легко воспринимаются. Установление связи с уровнем «сущности» служит для нас своего рода лекарством. Научение сосредоточению на этих состояниях, наряду с другими методами – это и есть исцеление. И наоборот вытеснение, или принижение переживаний заставляет вас чувствовать беспокойство и раздражение. Игнорируя или не замечая свои различные тенденции, мы выходим из «синхронизации» с самим собой, что ощущаем как неудобство, потерю ориентации или депрессию. Все что мы оставляем без внимания, переживается как симптом или часть симптома.

В течение тысячелетий, шаманы объединяли физику и психологию, одновременно работая в реальном мире (уровне консенсусной реальности) и мире сновидений. Современное научное мышление отделяет эти миры друг от друга. Физики называют обыденную реальность «классической» реальностью, и используют такие термины, как пространство, время, материя, и наблюдатель, которые большинство людей считают общепринятыми. Психология называет второй мир уровнем непосредственного личного опыта, сновидения, глубоких чувств, души, и личностного роста. Этот мир состоит из таких субъективных эмоциональных переживаний.

Эйнштейн в своей книге «Смысл относительности» приводит различие между двумя уровнями реальности «С помощью языка, различные люди могут, в той или иной степени, сравнивать свой опыт. Тогда оказывается, что определенные чувственные восприятия разных людей соответствуют друг другу, в то время как для других чувственных восприятий такое соответствие установить невозможно». [3]

Эйнштейн обсуждая восприятие и опыт, указывает, на то что некоторые из наших восприятий соответствуют друг другу, в то время как другие не соответствуют. Различные восприятия отдельных людей, соответствующие друг другу можно назвать «согласованной реальностью», «общепринятой реальностью», «консенсусной реальностью». А восприятия, не имеющие коллективного соответствия, «несогласованной реальностью». Если привести пример, то большинство людей согласятся с тем, что некая река имеет глубину около пяти метров. Но большинство не согласятся с мыслью о том, что в этой воде есть демоны, чудовища, или русалки. Чудовища и русалки составляют часть несогласованной реальностью.

Эйнштейн продолжает: что Мы привыкли считать реальными те чувственные восприятия, которые являются общими для разных людей и, поэтому, носят безличный характер. Естественные науки и, в особенности, самая фундаментальная из них – физика, имеют дело с такими чувственными безличными восприятиями.

Эйнштейн считает физику самой фундаментальной наукой. Он поясняет, что именно подразумевается под «реальным». Для него и для большинства физиков «реальное» означает восприятия, которые люди признают общими. «Реальное» означает безличное: согласованная реальность – это единственно реальная реальность. Наука санкционирует только изучение безличных чувственных восприятий. Таким образом, термин «согласованная реальность» подразумевает общее коллективное соглашение современной культуры и науки.

Человек или группа людей определяют термин «реальное», что представляет собой не объективный факт, а определенное мнение. Если мы используем термин «реальное» так, будто это абсолютная истина, тогда появляются проблемы. Объявление одного опыта реальным, а другого «нереальным», поскольку он мало «соответствует» восприятиям других людей, делает его несущественным. Одни восприятия считаются важными, а другие восприятия маргинализируются (вытесняются), становятся второстепенными и отбрасываются.

Наука психология в целом, которая имеет дело с несогласованными восприятиями – зачастую считаются менее фундаментальными, чем физика. Но из-за этого физика отделяет себя от природы и от части человеческого восприятия. Эйнштейн говорит о том, что пространство и время реальны, а другие восприятия – такие как сновидения, любовь, и боль – менее фунда-

ментальны или менее реальны. Он говорит, что наука имеет дело только с «реальным» опытом.

Без таких личных переживаний, как боль, любовь, и сновидение, невозможна полноценная оценка реальности.

Например, просто описывать камень понятиями, соответствующими общим представлениям о камнях, давать ему согласованные с общепринятой реальностью характеристики. Такие как твердость, неровность, тяжесть, но и в новой парадигме камень может обладать описанием, из несогласованной реальности – быть красивым. Американские индейцы, создающие украшения, говорят, что могут видеть в камне силы или формы, которые просят, чтобы их раскрыли. В новой парадигме, камень по-прежнему будет камнем, но будет иметь и новые измерения, в которых соединяются эксперимент и опыт.

«Мы будем исследовать то, каким образом сам камень обладает чувствительностью, каким образом он тоже способен к тонкой коммуникации на основе специфической формы осознания.» [8]

Мы ежедневно наводим мосты между согласованной и несогласованной реальностью, реальность консенсуса (общепринятая реальность) маргинализирует многие аспекты природы. В общепринятую реальность встроена неопределенность, поскольку «карта – это не опыт дороги».

Создавая общую реальность, мы разделяем определенное мировоззрение с нашей семьей, с друзьями, группой, культурой, страной, и миром, с языком на котором говорим. Это основной аспект общепринятой реальности, и у нас есть определенные установки и представления об окружающем нас мире и социуме. И тем самым мы утрачиваем контакт с Дао, которое не может быть выражено словами.

Основные ограничения общепринятой реальности составляют невыраженную словами, не признаваемую часть нашего повседневного опыта, и наши умы приучаются верить, что общепринятая реальность абсолютно «реальна». Более полное представление о реальности должно включать в себя то, что принимается по общему согласию и еще то, что переживается, но не принимается. Учитывать то что мы осознаем и то что игнорируем. Многие хронические симптомы не проходят потому, что лечение сосредоточивается только на части процесса, относящейся к Общепринятой реальности.

Наш опыт можно понимать с точки зрения трех различных уровней реальности, которые не имеют фиксированного положения и четких границ, а плавно перетекают друг в друга. Это реальность консенсуса, который соответствует нашему обыденному миру. Страна грез, которая включает в себя ночные сновидения, которые мы помним. И самый глубинный уровень – это сущностный уровень. И все эти уровни важны для, понимания.

## 2.3. Понятие процесса. Первичный и вторичный процесс.

### Процесс - *Process*

- Поток сигналов и информации, как ее определяют получатели. Процесс подразделяется на первичную и вторичную информацию, которая ближе к осознанию посылающего или дальше от него. [2]

- Информация, которая приходит к вам специфическими способами, или по специфическим каналам, таким как зрение, слух, движение, чувство, взаимоотношения, и мир. [11]

- Поток сигналов в каналах в течение коротких промежутков времени, и меняющиеся переживания самоотождествлений в течение всей жизни. G3

- Наука процесса – это изучение восприятия. [8]

- Информационный поток или обмен; матрица восприятия; паттерн, описывающий сеть взаимосвязывающих сигналов и каналов. Суммарный процесс представляет собой сочетание всех его идентифицированных и потенциально идентифицируемых сигналов. Когда слово процесс используется в форме глагола, оно означает давать возможность происходить вышеупомянутому потоку сигналов и сообщений. [9]

- Поток явной и скрытой коммуникации в отдельном человеке, семье, группе, культуре, или окружающей среде. Процесс включает в себя невыразимые чувства, сновидения, и духовные переживания.

- Поток сигналов через различные сенсорно-ориентированные каналы. [6]

Процесс — это информация, которая поступает к вам в специфической форме через такие каналы, как зрение, слух, движение, чувства, взаимоотношения и окружающий мир.

Минделл говорит о том, что в основе всех форм психологии и многих духовных традиций лежат понятия процесса и потока.

В своей книге «Кома. Путь к пробуждению», описывая способы работы с людьми находящимся в коме, Минделл пишет: «в тибетском буддизме «смерть — это всего лишь одно состояние в продолжающемся процессе жизни, смерти и снова жизни, от одного тела к другому. Термин смерть подразумевает новый процесс. Это значит, что мы должны начать делать все возможное, чтобы привести в порядок нашу существующую ситуацию, и двигаться вслед за новым процессом, который пытается произойти.» Кома 38

Идея Минделла состоит в том, что тип вмешательства, необходимый данному человеку в данной ситуации, всегда можно отыскать в происходящих с ним процессах. Когда происходит усиление общего процесса и работа с восприятиями приносят людям те чувства, прозрения и облегчение, которых они ищут. Но для того чтобы отыскать эти воздействия, мы должны быть способны различать, что именно мы воспринимаем.



Минделл вводит новые понятия в процессуальные подходы это — «первичный и вторичный процессы», он употребляет этот термин «первичный процесс» вместо весьма близкого ему термина «сознание», потому что первичный процесс обычно имеет вынужденный характер, в то время как сознание предполагает осознание и возможность контроля.

Первичный процесс — это состояние или ваше представление о себе, с которыми вы себя отождествляете. Вторичный процесс — то, как мы описываем поведение по ту сторону края, поведение, связанное с новой идентичностью. [9]

### **Первичный процесс – *Primary process***

- Телесные жесты, поведение, и мысли, с которыми человек отождествляется, или, предположительно, отождествляется и подтвердит это, если его спросить. [2]

- С первичным процессом в норме ассоциируется эго. [12]

- Все, что связано с личной самоидентичностью.[6]

- Наши обычные, привычные индивидуальность и субъективный фокус.[2]

- Самоописание, методы, и культура, с которыми отождествляетесь вы и ваша группа. Слово «процесс» в понятии первичного процесса подчеркивает изменение самоидентичности во времени.

- Все аспекты опыта, которые связаны с нашей обычной самоидентичностью. [2]

В процессуальной психологии обозначатся первичный процесс, с которым вы отождествляетесь большую часть времени. Этот первичный процесс — часть того, что вы называете собственным «Я», часть, которую вы считаете «делающей» вашу жизнь. Эта та часть вас, которая играет определенные роли, является работающей и выполняющей обязанности.

Когда вы исследуете основные элементы своего осознания в медитации, то можете видеть, что ваш первичный процесс — то есть, ваша обычная личность, или «маленькое я» — в действительности представляет собой продукт осознания, а не его источник. [4]

### **Вторичный процесс – *Secondary process***

- Переживания, которые мы не воспринимаем как относящиеся к нашей самоидентичности. Мы воспринимаем их как нечто, случающееся с нами, либо как эмоции и опыт, с которыми мы не хотим или не решаемся отождествляться, как, например, вирусы, гнев, страх, сила, и божественность.[6]

- Все вербальные и невербальные сигналы в выражениях отдельного человека или сообщества, с которыми человек или сообщество не отождествляются. Информация из вторичных процессов обычно проецируется, отрицается, и обнаруживается в теле или вне того, кто ее посылает. [2]

- Аспекты нас самих, с которыми мы, как отдельные люди или группа, предпочитаем не отождествляться. Нередко мы проецируем эти аспекты на людей, которых считаем «врагами» Мы можем маргинализировать эти качества или восхищаться ими, создавая низшие или высшие характерные черты в других группах.[2]

- Все аспекты нашего опыта, которые мы воспринимаем как находящиеся вне нашей обыденной самотождественности.[5]

Работа со вторичным процессом, как работа необходима некая комбинация внимания, безжалостности, смелости и собранности. Вторичный процесс, при его возникновении и обнаружении важно осознать и усилить. К примеру, вы настроились на медитацию, но тут вторичный процесс проявит себя в виде сонливости или отвлекающего шума, телефона, собачьего лая — что там еще мешает медитирующим? — в виде проблем с соседом. Бывает такое? [9]

Минделл говорит, Чтобы выдержать необычный процесс, очень важно иметь ощущение или веру в то, что если процесс возникнет, то он доведет вас до возможности стать единым целым. Если у вас есть вопросы, процесс будет ответом на них. Если вы обеспокоены чем-то, все разрешится само собой. Юнг говорил, что сон сам по себе — самая лучшая интерпретация, а в теории Вильгельма Райха, тело исцеляется благодаря своим собственным усилиям. Пантанджали, один из первых учителей и описателей йоги, сказал: «Йога учит йоге». Раз уж вы начали работать со своим вторым вниманием, процессы, которые вы переживаете, станут вашими инструкторами.[8]

Когда вы ошибаетесь и делаете что-то, что кажется глупым, вместо того чтобы ненавидеть себя за ошибку, постарайтесь воздать должное тому неведомому в вашей собственной натуре, что и совершило «ошибку». Обратите внимание на ошибку и поддержите ее, чтобы лучше понять свой вторичный процесс.

## **2.4. Край. Краевое поведение. Двойные сигналы.**

### **Край – Edge**

- край – это граница между первичным и вторичным процессами.[2]

- 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. [2]

- Предел того, что мы, по нашему мнению, можем делать. Описание чего-то, что мы считаем для себя невозможным переживать или терпеть, например, утверждение, касающееся самотождественности, типа «Я не такой» указывает на наличие края. [12]

- Граница между нашим известным миром и непознанным. Она имеет место, когда возникает что-то новое и неизвестное, и мы оказываемся в нерешительности и отступаем к своей привычной тождественности.[13]

- Барьеры или границы, которые существуют на пути к вечному и непрерывному потоку внутренних процессов. Когда при разговоре нам больше нечего сказать, значит мы достигли границы общения. Край – это своего рода порог. Подобно тому, как бревна или камни в реке определяют ее форму, край придает форму вашим внутренним процессам. Края не хороши, и не плохи; они просто делят нас на разные миры. Мы знаем это потому, что на том или ином этапе чувствуем, что не можем далее углубляться в переживание, интуитивное прозрение, мысль, или чувство. Мы достигли, края. [7]

- Поток наших восприятий дифференцируется краями, подобно тому, как река свободно течет, пока не встречает препятствие, вроде упавшего дерева, ветви, или камня, поток нашего восприятия преграждают края. Края создают барьеры восприятия. [7]

Края бывают как личные – это границы личной самоидентичности, так и культурные, когда мы не осознаваемые границы культурной тождественности. Культурные края, которых мы не осознаем, способствуют предписаниям «нормальных» позиций и поведения. Исходя из своей культурной тождественности мы часто оцениваем и пытаемся подходить к пониманию других людей со своей позиции, аспекта своей самоидентичности, налагаемые профессиональной подготовкой, культурными традициями как семьи, так и общества. Оценивая их поведение как правильное или неправильное.

По способу преодоления края можно разделить на сильные и слабые:

Сильный край это разновидность отсутствия восприятия чего бы то ни было по другую сторону барьера. Оно побуждает нас к самым диким и эксцентричным реакциям, которые только можно вообразить. Сильные бровки всегда приносят с собой измененные состояния сознания.

Слабый край – это барьер, который человек пересекает без большого труда, просто находя его неприятным, смущающим, или слегка пугающим. [7]

В любом случае край отделяющая нашу привычную самоидентичность, наш обычный способ отождествления, от другой стороны где находятся таинственные, и непознанные аспекты наших переживаний и потенциальных возможностей. Когда пытается возникнуть новый опыт, то мы меняем тему разговора, начинаем хихикать, выглядим нервными, возбужденными, смущаемся, возникает краевое поведение.

### **Краевое поведение – *Edge behavior***

- Тип поведения, который демонстрирует клиент, когда он находится на краю. [3]

- Место, где ваша самоидентичность подвергается сомнению, когда начинает возникать новый процесс. Естественная тенденция поведения на краю – пытаться игнорировать этот новый поток и продолжать идти первоначальным путем. [13]

На краю, когда начинают возникать новые переживания, люди глупо хихикают, медлят, или смущаются. Возникают сложности для прохождения через край. В этот момент важно осознать свой процесс и что с вами происходит. Если человек хочет готов перейти через край на новую территорию, тогда следует двигаться в этом направлении. Если нет готовности, то имеет смысл остаться на краю, и исследовать что удерживает человека на краю в первичной идентификации, что ему кажется непостижимым. Перейти через край, в новую тождественность, нам помогает разворачивание, раскрытие и усиление двойных сигналов. Они указывают нам путь к тем частям себя, которые необходимо привести в свою жизнь. Эти сигналы регулярно появляются в наших сновидениях, при нашем общении с миром, окружающей средой. Двойной сигнал — это бессознательный телесный жест, который выражает те внутренние фигуры сновидения, с которыми мы себя не отождествляем.

### *Двойной сигнал – Double signal*

- Слова или телесные жесты, с которыми общающийся не отождествляется. Сигналы или общение, которые относятся ко вторичному процессу. [2]

- Бессознательный телесный жест, выражающий внутренние фигуры сновидения, с которыми вы не отождествляетесь. Такие кусочки информации, как гримасы, изменения цвета кожи, движения, звуки, поверхностные или глубокие вздохи, и подергивания. [6]

- Непреднамеренное сообщение или его часть, которые обычно спутывают коммуникацию. [5]

- Непреднамеренные сигналы, посредством которых вы общаетесь. Эти сигналы содержатся в тоне вашего голоса, в том, как вы используете свое тело, в вашей позе, в расстоянии, на котором вы встаете, когда общаетесь с другими людьми. [9]

- Двойной сигнал представляет собой сигнал, содержащий два конфликтующих послания. Например, в групповом процессе кто-либо может просить о помощи и бессознательно кричать на других за то, что они недостаточно упорно работают [5]

- Поведение, с которым вы не отождествляетесь. [8]

- Типичными двойными сигналами являются переживания, которые вы боитесь выразить прямо, или переживания, в которых вы отказываетесь признаваться даже самому себе. [2]

Минделл говорит, что двойные сигналы представляют собой разновидность «обратного света». К примеру, во время беседы, все мимические сигналы вашего лица могут соответствовать улыбке, за исключением одного сигнала, который при более внимательном рассмотрении, оказывается выражающим неудовольствие или подавленность. Я называю эти «сдвинутые брови» «двойным» сигналом. [10]

Через двойные сигналы проявляется вторичный процесс, который отличается от первичного процесса, с которым мы обычно отождествляемся, или даже идет в противоположную сторону. Например: Сдвинутые брови – это двойной сигнал на улыбающемся лице. Человек не осознаёт, что подает двойной сигнал; Первичный процесс – улыбка, Вторичный процесс – сдвинутые брови.

Как правило у нас есть не только один процесс; у нас множество, возможно, даже бесконечное число процессов, хотя в любой данный период времени, обычно лишь несколько из них оказываются важными. В любом случае, двойной сигнал – это один из наиболее выраженных сигналов и процессов, имеющих место в данный момент. [10]

Механизм двойных сигналов при общении состоит в следующем. Сновидящее тело проявляет себя во многих каналах одновременно. Визуальная фигура сновидения может появиться в вашей проприоцепции или в телесном движении. В результате вы делаете некий жест, например, хмурите брови или резко и агрессивно дергаете рукой; его можно связать с вашими сновидениями и симптомами. Эти жесты, подобно связанным с ними персонажам сновидений, архетипичны, и в результате многие люди ошибочно полагают, что понимают их. Каждый человек бессознательно улавливает эти быстрые движения и, как правило, неверно их интерпретирует. Таким образом, двойные сигналы — это персонажи ваших сновидений, вторичные процессы, подмеченные окружающими в ваших телесных жестах. [12]

Ваши партнеры, сами того не зная, реагируют на эти сигналы. Они могут разозлиться на вас, не зная причины. Если ваш партнер беспричинно злится, есть шанс, что вы тоже разозлитесь, хотя вы оба можете это отрицать. В результате вы начнете вопить друг на друга, утверждая, что и не думали сердиться! Минделл в этой ситуации предлагает: «вам следует лучше осознавать свои двойные сигналы и привносить их в общение с другими более сознательно и конструктивно».[12]

## 2.5. Предсигналы, Вспышка-заигрывание.

### Вспышка-заигрывание – *Flash-flirt*

- Нечто эфемерное; то есть, оно происходит так быстро, что вы, как правило, маргинализуете его и не принимаете всерьез, поскольку не уверены в его точном значении и смысле. [4]

- Вспышка-заигрывание – это нечто вспыхивающее и гаснущее, кратковременное, мимолетное. [4]

- Вспышки-заигрывания представляют собой «эфемерные» чувства, мысли, и ощущения, которые быстро возникают и проходят. [4]

В своей работе, своих книгах Арнольд Минделл показывал, как можно использовать мимолетные, исчезающие, еле уловимые, похожие на вспышки акты восприятия для получения доступа к Сновидению и более полного понимания ваших снов. Он называю эти восприятия «вспышками-заигрываниями» они представляют собой «предсигналы», и их легко упустить из вида.

Современная психология определяет Восприятие как отражение человеком предмета или явления в целом при непосредственном воздействии его на органы чувств. Восприятие, как ощущение, связано, прежде всего, с тем анализаторным аппаратом, через который окружающая действительность воздействует на нервную систему человека. Можно сказать, что это совокупность ощущений. И восприятие предмета как сложного объекта требует аналитико-синтетической функции мозговых отделов анализаторов. Восприятия бывают различных видов, форм и размеров.

Как правило, предмет как целое, выделяется на фоне всех других вещей и часто выделяемый предмет, явление или ощущение, из множества других, уже знакомо человеку и он снова и снова выбирает его. Продолжительность такого восприятия бывает более длительная, и такой предмет или явление легко определить и назвать, чем другое продолжительностью доли секунды – «вспышки-заигрывания» - так они называются в процессуальной психологии.

«Вспышки-заигрывания», это те быстрые и воображаемые взаимодействия, которые возникают между наблюдателем и наблюдаемым. Это едва заметные предсигналы, которые происходят слишком быстро, в мгновение ока – подобно тому, как мигает электрическая лампочка, включаясь и выключаясь. Мимолетный характер этих сигналов как будто кратковременная вспышка и на них очень трудно сосредоточиться и легко упустить из виду. Этот сигнал как бы заигрывает с вами, захватывая ваше внимание. Это некое грезоподобные взаимодействия между наблюдателем и наблюдаемым. Минделл вспоминает австралийских аборигенов, живущих в своей естественной среде, что абориген «мог бы воспринимать дерево, как обладающее способностью захватывать его внимание, «заигрывать» с ним, так что его тянет взглянуть на дерево. Дерево как бы подмигивает вам, и тогда, вследствие этого заигрывания, вы обнаруживаете, что вас тянет на него взглянуть. Согласно представлениям аборигенов, объекты обладают способностью захватывать наше внимание, заигрывая с нами, прежде чем мы на них посмотрим». Эти переживания двухсторонние и кажутся не имеющими смысла и смутными, чтобы быть важными. Они похожи на сновидения из страны грез, не всегда сознательный ум может вспомнить о них. Они случаются так быстро, что вы легко можете забыть о них. Вспышки-заигрывания представляют собой «эфемерные» чувства, мысли, и ощущения, которые быстро возникают и проходят. У нас нет точного представления об их содержании и значении.

Но наше тело может реагировать на «вспышки - заигрывания»: это могут быть внезапные вздохи, изменение глубины, ритма дыхания или другие еле заметные, быстрые сигналы как вздрагивание, движения глаз, бровей. Можем издать слабый звук, который может выражать некое удивление или возмущение. Чтобы воспринимать эти предсигналы, необходима определенная натренированность в ловле этих заигрываний. Минделл советует: «Чтобы ловить эти вещи, вам нужно быть по-настоящему проворным и обладать осознанностью, и вы должны находиться в особом, ясном состоянии сознания. Вам нужно быть проворным как кошка, высматривающая мышшь». Это отличный способ для того что - бы найти Сновидение и ту силу, которая выражает Себя. Заигрывания могут рассказать о Вас самих много интересного и неожиданного.

Заигрывания всегда происходят вокруг нас – это как живое сновидение. Утром, просыпаясь, мы не всегда помним сны, которые нам приснились минувшей ночью, но эти внезапные восприятия происходят всегда. Если быть проворным, как кошка, то можно терпеливо сидеть у норки и ждать, наблюдать, когда появится мышшь, а потом поймать эту «вспышку-заигрывание».

Преимущество работы с заигрываниями состоит в том, что они всегда налицо; они – живое Сновидение. Людям не всегда снятся сны, но эти внезапные восприятия происходят всегда. Сначала имеется своего рода тенденция, затем наше внимание привлекает какое-либо заигрывание. Если мы улавливаем эти мимолетные и еле заметные предсигналы, то они развертываются в образы сновидения и, в конце концов, в реальность и сознание. Но если мы игнорируем эти послания, которые возникают в виде мимолетных заигрываний и вспышек переживаний, то они вытесняются, и мы забываем сущность своих переживаний, и тогда в общепринятой реальности обыденное сознание затмевает то, что возникает из предсигналов.

## **2.6. Сновидящее тело и сновидческий процесс.**

### **Сновидение (процесс) - *Dreaming***

- Течь вместе с неизвестной рекой сообщества.[2]

- В процессуально-ориентированной психологии, Минделл называет «сновидением» процесс осознания, из которого возникает наблюдение; этот процесс представляет собой сочетание переживаний медитации, размышления, и воображения, которые большинство людей оставляют без внимания. Минделл использует термин «сновидение» для обозначения базовой, обычно, бессознательной формы осведомленности, которая предшествует сознанию. [7]

- Это процесс осознания (осведомленности), существующий, подобно тени, за каждым моментом наблюдения.[7]

- Математическим аналогом сновидения является волновая функция. Для наблюдателей общепринятой реальности, сновидение представляет собой подпороговое или «подобное вспышке» осознание, которое существует без рефлексии. [7]

- Это все чувственные (sentient) переживания необщепринятой реальности, как то чувства, которые вы испытываете во сне, ваши фантазии, интуитивные догадки, и неожиданные телесные ощущения, а также частично наблюдаемые объекты, которые мимолетно привлекают ваше внимание. Они являются до-материальными первоисточниками мира. [7]

- В сновидении существует эквивалентность информации о выполнении некой деятельности, и о последующем размышлении об этом кого-то еще, не знающего, что она имела место ранее. [7]

- Это сила, скрытая за фигурами, которые вы видите в своих ночных снах и в повседневной реальности. [3]

- Это первоисточник всего вашего опыта, включая ваше ощущение смысла и ваши глубочайшие убеждения. [3]

- Сновидение – это тенденция; это наше базовое восприятие, предшествующее всем мыслям и ощущениям, которые можно четко выразить. Сновидение предшествует даже снам, которые вам снятся ночью! Сновидение – это сила, которая создает персонажи снов, и Сновидение развертывается в Страну грез. [3]

- Это своего рода несловесное знание, нечто вроде чувства и ощущения, которое существовало до образов или действий – чувство, которое выражает себя в терминах психологических частей и их взаимосвязи друг с другом. [4]

### **Сновидящее тело (тело сновидения) - *Dreambody***

- Термин для внутренних телесных ощущений и связанных с ними фантазий. [14]

- Тело сновидения создается индивидуальным опытом, личными описаниями сигналов, ощущений и фантазий, которые не обязательно соответствуют Коллективным материалистическим определениям. [4]

- Тело сновидения представляет собой психологический процесс, который пытается, так сказать, сновидеть сам себя в бытие. [3]

- Феномены, происходящие когда телесные переживания, которые были вторичными, амплифицируются, создавая измененное состояние сознания, которое отражает сновидения человека. [1]

- Тело с окружающим его полем сновидения. [1]

- Мир фантазии, создаваемый клиентом. [2]

- Описание нашего опыта своего тела, который имеет место, когда мы соотносим образы с телесными ощущениями и симптомами. Сновидящее тело обычно переживается как помеха реальному телу, и первоначально осозна-



ется в форме симптомов. [6]

- В образах сновидений можно найти отражение любого телесного симптома или боли. Арнольд Минделл назвал это отражение «сновидящим телом». Неконтролируемые телесные переживания отражаются в сновидениях. Формулируя это по другому, можно сказать, что ваше тело сновидит. При сосредоточении на телесных переживаниях и их амплификации, они всегда оказываются отраженными в сновидениях, которые у вас были до появления симптомов. [3]

### **Всеобщее сновидящее тело - *Universal dreambody***

- Считается, что двое или более людей, вместе с их окружением, функционируют как тело, чьи процессы, телесные жесты, и другие синхроничности отражают их сновидения. [1]

Как пишет сам автор, концепция Сновидящего тела была открыта в разгар напряженных вечерних дискуссий с группой преподавателей и студентов в начале 70-тых. На этих занятиях обсуждалась тема сновидений. Минделл заметил, что для того, чтобы быть хорошим толкователем сновидений, вовсе не обязательна тщательная подготовка в области понимания сновидений и мифов, и что сновидения можно понимать с помощью эмпирического подхода. Этот подход заключался в обращении пристального внимания на переживания сновидящего, на то, как он движется, как говорит, какие чувства испытывает. Первым открытием стало то, что сновидения можно переживать не только ночью, но в бодрствовании. Сновидение стало процессом, происходящим с человеком в бодрствующем, но измененном состоянии сознания. Минделл заметил, что даже, если человек не рассказывает о своем сновидении, то можно заметить, как «сон пытается происходить прямо у вас на глазах». [4]

Другим значимым переживанием, подтолкнувшим автора к созданию концепции Сновидящего тела, был его собственный физический недуг. Труды по медицине и тем направлениям западной психологии и психотерапии, которые концентрировались на работе с телом, не дали Минделлу ответа на вопрос о том, что же обозначает болезнь, что же «хочет сказать само тело». Тогда он начал наблюдать за тем, как ведут себя люди, страдающие той или иной болезнью. У А.Минделла начало складываться впечатление, что само тело пытается не облегчить, а усилить переживание тела, пытаясь испытать боль с еще большей силой. Так появилась гипотеза о том, что у тела существует механизм, усиливающий симптом. Это привело к открытию того, что амплификация телесных симптомов является ключом к пониманию смысла заболевания. Работа с умирающими от рака помогла автору обнаружить связь между сновидениями и телесными симптомами. Сновидящее тело, по выражению А.Минделла, есть «нечто такое, что является сновидением и телом одновременно» [14]

В таком случае, между сновидением и телом существуют зеркальные отражения, они взаимно дополняют друг друга. Как пишет Минделл, из его длительной практики ему не встретился еще ни один случай, когда телесные симптомы не находили бы отражения в сновидениях человека.

Минделл пишет, что впоследствии он почувствовал ограниченность работы со Сновидящим телом и начал замечать, что спонтанные движения и телесные сигналы, которые возникают у людей во взаимоотношениях и групповых взаимодействиях, могут наблюдаться и в сновидениях. Иными словами, Сновидение может проявляться в произвольных телесных сигналах. Таким образом, автор открыл, что Сновидящее тело проявляется на различных уровнях, или говоря языком процессуальной терапии, в различных каналах. Под каналами в процессуальной работе понимается различные формы восприятия. Таким образом, Сновидящее тело – это многоканальный передатчик информации, предлагающий принять сообщение несколькими путями. Концепция Сновидящего тела делает понятие «работа со сновидениями» и «работа с телом» практически неразличимыми.

Сновидение проявляется в различных аспектах повседневной жизни, включая ночные сновидения, телесные переживания и ощущения, произвольные движения, то, что раздражает или привлекает человека. Термин «Сновидение» Минделл приравнивает к юнговскому термину «бессознательное». Однако Минделл предпочитает более нейтральный язык, чем тот, который использовал К.Г.Юнг. Создание собственного, «нейтрального» языка также стало важным поскольку язык Минделла отражает суть процессуальной работы, которая является синтезом психологии, физики, восточных практик и шаманизма.

Минделл выдвинул идею о сновидении и сновидческом теле, та парадигма которой он следует в работе со сновидением и работе связанной с телесными симптомами «состоит в том, что он не знает, что означает «сновидение» или «тело». И когда кто-то пересказывает ему свой сон: «я про себя думаю, что слово «сновидение» — это просто общее понятие, означающее не более чем переживание, испытываемое спящим человеком. Поэтому я слушаю, смотрю и чувствую, чтобы выяснить, что именно находящийся рядом со мной индивид подразумевает под словом «сновидение». [3]

Минделл говорит о том, что сновидение не является компенсацией, хотя в какой-то степени это так, но важно что это некий процесс, который пытается произойти. Это процесс, который пытается происходить здесь и теперь. Так же как он пытается выразить себя через сны, снящиеся нам ночью, и возможно это дверь в наше бессознательное. Минделл предлагает не ассоциировать сновидение с чем-либо, хотя это то, «что делать множеству людей; не думаю, что его нужно отреагировать, хотя многие делают это произвольно; не думаю, что это послание из другого мира, хотя многие сновидения оказываются как раз этим.»[3]

Он предлагает следовать неведомому, и определяет это как наиболее полезный и практичный метод в повседневной работе со сновидениями. «Я получаю наиболее позитивную ответную реакцию от моих клиентов, когда забываю слова «сновидение», «тело», «боль», «проблема» или любой другой термин, который я до конца не понимаю, и ищу происходящий передо мной конкретный процесс. Таким образом, я работаю с парадигмой процесса, а не с заданной концепцией сновидений, поскольку такая концепция обычно оставляет за скобками тело, живое преходящее бессознательное» [3]

Минделл говорит об особом языке сновидящего тела, что это некий процесс коммуникации, проявляющийся посредством телесных сигналов, поз при сидении, тональностей голоса, действий, и реакций, которые можно наблюдать не только во время разговоров, но и в сновидениях.

Работа со сновидящим телом должна начинаться с осознание сигнала, определение канала, в котором он имеет место, а затем амплификацию (усиление) этого сигнала до тех пор, пока не начинается процесс, и послание, которое скрыто за сновидящим телом не начнет разворачиваться и раскрываться.

Если процесс осознания сновидческого тела происходит, то мы это есть потенциальный проход в другой мир. Это дверь, вход, приглашение, в другую реальность, которое можно принять или не принять. Двери сновидения дают вам взгляд на отдельную реальность.

Если вы открываете дверь сновидения и проходите через нее, то обретае новый взгляд на реальность, ваши пространство и время изменяются, ваше представление о мире и об общепринятой реальности меняется и вы можете заниматься тем, что Минделл называет «тайным сновидением» (*secret dreaming*) [4]

Двери сновидения представляют собой устойчивые чувства, фразы, движения, или состояния ума, обладающие тремя характеристиками. Это:

1. Нечто, некто, или некоторый объект или человек, который захватывает мое внимание и является «не мной».

2. Время, которое имеет место «не сейчас»

3. Место или пространство, которое находится «не здесь». [4]

Различие между дверями сновидения и вспышками-заигрываниями состоит в следующем: заигрывания – это неустойчивые, быстрые переживания, которые происходят в нашей повседневной жизни. Нужно быть очень внимательным и осознанным, чтобы их улавливать. В отличие от вспышек-заигрываний дверями сновидения, то они более постоянно требуют вашего внимания в течение времени; они представляют собой более основательные сигналы, как то фразы и слова, которые легко вспоминаются. Они устойчиво присутствуют в виде посланий и сигналов, в течении всего дня, года, жизни, а заигрывания представляют собой «предсигналы», и их легче упускать из вида, труднее поймать. Двери сновидения легче воспринимаются и запоми-

наются, нежели заигрывания, обычно мы как правило мы не сосредотачиваемся на них, полагая, что они составляют часть общепринятой реальности. Мы можем не отдавать себе отчета в их способности открывать вход в другую реальность. Мы узнаем, что они являются дверями, только испытывая их.

Когда же мы начинаем исследовать те сигналы и предложения, содержащиеся в нашем будущем (о чем мы мечтаем, чего бы не хотели, чтобы произошло в будущем) и прошлом (те события и ситуации, которые с нами происходили, есть ли люди с которыми мне легко и хорошо или есть человек, который мне невыносим), или исследуем наши различные комплексы, то можно проверить не, не есть ли это дверь в Сновидение. Мы не можем таким же образом сосредоточиваться на заигрываниях, поскольку они едва заметны; они происходят слишком быстро.

Таим образом чтобы понять сновидение, другого человека, таким какое оно есть, во все полноте, необходимо научиться чувствовать свой собственный процесс сновидения. Игнорирование сновидения означает маргинализацию (вытеснение) глубочайших невыраженных переживаний, которые создают наши действия в обыденной жизни. Что в глубине наших повседневных проблем лежит сновидящее тело — наше самое поразительное переживание, обычно испытываемое только при приближении смерти или в оккультных и шаманских ритуалах.

Таким образом, процессуальный подход определяет, что Сновидящее тело проявляется на различных уровнях, или говоря языком процессуальной терапии, в различных каналах. Под каналами в процессуальной работе понимается различные формы восприятия. Таким образом, Сновидящее тело — это многоканальный передатчик информации, предлагающий принять сообщение несколькими путями. Концепция Сновидящего тела делает понятие «работа со сновидениями» и «работа с телом» практически неразличимыми.

## 2.7. Сигналы. Двойные сигналы.

### Сигналы – *Signals*

- Кратковременное первичное восприятие порции информации в отдельном модуле или канале. [2]

- Такие кусочки информации, как гримасы, изменения цвета кожи, движения, звуки, поверхностные или глубокие вздохи, и подергивания. [9]

### Двойной сигнал – *Double signal*

- Слова или телесные жесты, с которыми общающийся не отождествляется. Сигналы или общение, которые относятся ко вторичному процессу. [9]

- Бессознательный телесный жест, выражающий внутренние фигуры сно-

видения, с которыми вы не отождествляетесь. [12]

- Непреднамеренные сигналы, посредством которых вы общаетесь. Эти сигналы содержатся в тоне вашего голоса, в том, как вы используете свое тело, в вашей позе, в расстоянии, на котором вы встаете, когда общаетесь с другими людьми. [9]

- Поведение, с которым вы не отождествляетесь.[8]

- Типичными двойными сигналами являются переживания, которые вы боитесь выразить прямо, или переживания, в которых вы отказываетесь признаваться даже самому себе.[2]

Двойные сигналы, это как некие персонажи наших сновидений, есть части вас самих, о которых вам необходимо узнать больше и которые нужно привести в жизнь. Те путанные сообщения, которые мы получаем, регулярно появляются в наших сновидениях в нашем общении с окружающей средой. Двойной сигнал выражается в бессознательном телесном жесте, который выражает те внутренние фигуры сновидения, с которыми мы себя не отождествляем. Например, возмущение по поводу поведения конкретного человека, может выразиться в покраснении кожи на лице в учащении дыхания. Если усилить эти проприоцептивные проявления то возможно увидеть, какая информация за эти может скрываться, например в понимаете, что ощущаете присутствие фигуры мерзкого человека.

Двойные сигналы легко увидеть и осознать при общении, он состоит в том, что Сновидящее тело проявляет себя во многих каналах одновременно. Визуальная фигура сновидения может появиться в вашей проприоцепции или в телесном движении, в ночном сновидении и при общении, его можно связать с нашими телесными симптомами. Мы делаем некий жест, например, хмурим брови или резко и агрессивно дергаем рукой, эти жесты, подобно связанным с ними персонажам сновидений, архетипичны, и в результате многие люди ошибочно полагают, что понимают их. Каждый человек бессознательно улавливает эти быстрые движения и, как правило, неверно их интерпретирует. Таким образом, двойные сигналы — это персонажи ваших сновидений, вторичные процессы, подмеченные окружающими в ваших телесных жестах. [3]

Партнеры, с которыми мы общаемся, сами того не зная, реагируют на эти сигналы. Они могут разозлиться на вас, не зная причины. Если ваш партнер беспричинно злится, есть шанс, что вы тоже разозлитесь, хотя вы оба можете это отрицать.

Минделл предлагает научиться лучше осознавать свои двойные сигналы и привносить их в общение с другими более сознательно и конструктивно. Больше наблюдать за теми незаметными жестами, движениями, покраснениями кожи, оговорками, и др., улавливать эти сигналы за которыми скрывается вторичный процесс.

## 2.8. Каналы в процессуальной психологии.

### Канал – *Channel*

- Конкретный модус, в котором происходит получение информации; например, зрительный, слуховой, проприоцептивный и кинестетический каналы, канал отношения и канал мира относятся к информации, получаемой, соответственно, посредством зрения, слуха, ощущения, движения, с помощью другого человека или внешнего события. [2]

- Модальность восприятия человека. Один из многих взаимосвязанных модусов восприятия, которые все вместе создают нашу общую способность воспринимать. Каждый канал является относительно независимым. [2]

- Сенсорно-ориентированные проводящие пути, через посредство которых мы воспринимаем. К наиболее общим каналам относятся *кинестетический* (движение), *слуховой*, *проприоцептивный* (ощущение) и *зрительный*. [6]

Какие основные каналы используются в процессуальной работе: *Визуальный*, слуховой, *кинестетический* (двигательный), *проприоцептивный* (телесный), *отношения*, *мировой* (и много других сенсорных каналов, *обонятельный*, *вкусовой*, *духовный* и т.д.)

Способы нашего восприятия, в том числе:

Слуховой канал способность слышать и замечать информацию в форме звука. Различные звуки, вибрации, ритмы которые мы слышим.

Кинестетический (двигательный) канал: чувство движения. Кинестетика, или движение, у большинства из нас редко бывает развитым каналом. Однако в неиндустриальных сообществах ритуальные движения и танцы играют исключительно важную роль.

Проприоцептивный (телесный): способность замечать такие ощущения, как давление, тепло, температура. Когда мы сосредоточиваемся на проприоцептивных переживаниях — ощущении дыхания, мышц или сердцебиения

Канал взаимоотношений, который также является каналом нашего восприятия. Это способность замечать информацию так, будто ее замечает другой человек, или она исходит от него. Мы часто получаем представление о себе через посредство других. Хотя телесный, визуальный и речевой контакты явно играют важную роль, сами взаимоотношения нельзя сводить к проприоцепции, визуализации, движению или слуховым сигналам, потому что человеческое общение — явление более сложное, нежели просто сумма составляющих его элементов. Взаимоотношения, как и кинестетика, проприоцепция и движение, обычно переживаются как нечто происходящее с нами, а не то, что мы делаем сознательно.

Зрительный канал: восприятие посредством зрения. Происходит построение образов посредством зрительного восприятия. Определение образов,

предметов, цвета, светлоты и яркости. Этот канал самый занятый в современном мире, по нему из рекламы, телевидения, газет и журналов постоянно поступает масса информации. Если мы находимся в зрительной медитации, то можно фокусируем зрение на каких-либо геометрических построениях, на мандалах, что может создавать ощущение покоя и сосредоточенности, направляя взгляд на гармонические структуры и не позволяя ему останавливаться на всем, что попадаете ему на пути.

Мировой: восприятие информации как происходящей в мире в целом, или замечаемой им. Переживание земли как мудрого гуру, который посылает вам сообщения через свои города, реки, камни, звезды и политические конфликты, события которые происходят вокруг вас. Ваша предыдущая работа над чувством, зрением, движением, слухом, отношениями с другими и прикосновением к почве является подготовкой к жизни в этом мире и к подходу к нему как месту для поиска видений. Ваш процесс вливается в мировой канал, когда вы вынуждены сосредоточиваться на мире, когда он как будто посылает вам сбивающие с толку сообщения, когда он принимает или отвергает вас, поддерживает или упраздняет ваше существование. Вы находитесь в мировом канале, когда вы хотите узнать больше об этих сообщениях или когда вам интересно и вы готовы использовать природную среду или среду города, для поиска видений и информации.

Если говорить о каналах восприятия, то мы обычно привязаны к тем или иным каналам. Информация, которую мы осознаем и используем, поступает к нам по двум, трем каналам. Если мы отслеживаем сознательно, по каким каналам к нам поступает информация, в данный момент то мы можем ввести дополнительные каналы, с которыми мы обычно не имеем дело, что значительно расширит спектр нашего восприятия, и позволить нам сознательно переключаться с одного канала на другой. Например, большинству людей надоедает их работа уже через несколько лет. И если каждый день они производят одни и те же действия, используя те же приемы что и всегда, заранее знают, и могут рассчитать, как сложиться та или иная ситуация или тот или иной процесс, то часто происходит внутреннее сгорание – это своего рода профессионализм, где нет места творчеству, спонтанности. Возможно, имеет смысл посмотреть на свою деятельность с точки зрения каналов, и ввести новые не занятые каналы, позволить своей деятельности проявиться, и протекать в них. Вы нуждаетесь в других ощущениях, движениях, переживаниях, что помогло бы вам по новому, с другой точки зрения, взглянуть на свою деятельность и внести в нее новые творческие аспекты.

### **Предсигналы, Вспышка-заигрывание. Занятый канал – *Occupied channel***

- Канал «занят», когда человек отождествляется с событием, имеющим место в этом канале; например, «я пою» или «я много болтаю» -- это занятые слуховые переживания. [9]

## Незанятый канал – *Unoccupied channel*

- Опыт, который переживают ваши неизвестные или отвергнутые части. Выполнение деятельности в незанятом канале создает чувства и состояния, которые лежат вне вашей обычной [9]

восточной медитации и западной психотерапии, подчеркивает, что западная терапия более экстравертирована в своем отношении к индивидууму, чем восточные подходы. Восточный подход наоборот более интровертирован и большинство процедур медитации привлекают нас и влияют на поведение, изменяя наше состояние осознания.

Когда человек сосредотачивается на чувственном восприятии, в процессе которого происходит непрерывное и автоматическое осознание едва заметных, обычно маргинализируемых ощущений и переживаний. которое не используется им сознательно, то возникает измененное состояние сознания. Измененные состояния сознания имеют прямую связь с каналами восприятия. В процессуальной работе используется шесть основных каналов восприятия это: визуальный, слуховой, кинестетический (движение), проприоцептивный (телесные ощущения), отношения, мировой (и много других сенсорных каналов, обонятельный, вкусовой, духовный и т.д.)

**Восприятие** – это отражение человеком предмета или явления в целом при непосредственном воздействии его на органы чувств. Восприятие, как ощущение, связано, прежде всего, с тем анализаторным аппаратом, через который мир воздействует на нервную систему человека. Восприятие – совокупность ощущений [12]

**Чувственное восприятие** - определяет, как тот или иной человек воспринимает и переживает свой мир посредством различных каналов чувств. [7]

Некоторые каналы в большей степени заняты нашим осознанием, тогда как другие каналы не заняты совсем. В обычной жизни мы более или менее осознанно, пользуемся определенными, каналами восприятия, вытесняя опыт, который мы можем получать по другим каналам. Мы можем воспринимать себя через посредство наших чувств зрения, слуха, ощущения, обоняния или движения. Для самоотождествления мы пользуемся лишь немногими из этих каналов. Каналы, которыми мы пользуемся намеренно, часто и сознательно, заняты нашим осознанием. Если мы не используем их намеренно, то эти каналы остаются не занятыми, хотя мы можем ими пользоваться, но мы не используем их намеренно, мы попросту не обращаем на них внимания.

Если мы сосредотачиваемся на занятом канале, то это дает нам ощущение чего-то привычного. Если мы сосредотачиваемся на не занятом канале, то у нас возникает странное, снопоподобное, неясное чувство.

В нашей жизни чаще всего мы используем визуальный, зрительный канал. Много информации, которую мы обычно получаем и осознаем, поступает к



нам по зрительному каналу. Если говорить о телесных (проприоцептивных) переживаниях, то этот канал, который наименее развит у большинства из нас. Проприоцептивные переживания обычно не заняты нашим обычным осознанием. Эти переживания вытеснены из нашего восприятия. Мы не уделяем внимания температуре нашего тела, не концентрируемся на тех процессах которые в нем протекают, на тех напряжениях, давлениях, легких покалываниях. Если в какой-то момент мы сосредотачиваемся на не занятом канале, таком например как телесный, то в какой-то момент мир замирает, останавливается и мы попадаем в измененное состояние. Мы сосредотачиваемся и останавливаемся на тех переживаниях, которые происходят в теле. Намеренно чувствовать тело, для нас непривычно, более привычнее - это «видеть» мир и его осознать с помощью визуального канала.

Более углубленный интровертированный подход, направленный на более внимательное отношение к своим ощущениям и чувственным переживаниям позволяет улавливать момент перехода от обычных для нас состояний к измененным состояниям сознания, посредством смены канала восприятия. Когда происходит Переключение канала восприятия как сознательно, так и бессознательно мы переходим от одного канала восприятия к другому, для того чтобы расширить свое осознание.

### 3. ЛИТЕРАТУРА

1. А. Минделл «Работа со сновидящим телом», МПЖ, Москва 1993 № 1-4
2. А. Минделл «Сидя в огне», Москва 2004.329 с.
3. А. Минделл «Сновидение в бодрствовании», Москва 2004
4. А. Минделл «Ученик создателя сновидений», Москва 2003
5. А. Минделл (пер. с англ.). Лидер как мастер единоборства (введение в психологию демократии). Часть I-2—М.: Институт психологии РАН, 1993—160 с.
6. А. Минделл На краю жизни и смерти: Кома: Ключ к пробуждению; Самостоятельная работа над собой: Внутренняя работа со сновидящим телом/Пер. с англ. В.В. Самойлова. — М. 1990
7. А. Минделл Сила безмолвия: как симптомы обогащают жизнь. М.: АСТ и др., 2003. 348 с.
8. А. Минделл Тело шамана. М.: АСТ и др., 2004. 240 с.
9. А. Минделл, Э. Минделл Вскачь задом наперед: процессуальная работа в теории и практике. М.: ТПИ, 1998. 224 с.
10. А. Минделл ГЕО-ПСИХОЛОГИЯ в шаманизме, физике и даосизме - Издательство АСТ, 2007
11. А. Минделл САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА НАД СОБОЙ Внутренняя работа со сновидящим телом - Аверс, 1987
12. Психологический словарь. / Ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др. - М.: Педагогика, 1983. - 465 с.
13. Эмми Минделл «Психотерапия как духовная практика» /Пер. с англ. И.И. Романенко. — М.: Независимая фирма «Класс», 1997
14. Минделл А. «Работа со сновидящим телом», МПЖ, Москва 1993 № 1-3.

**ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

**«Введение в Процессуально - ориентированную психологию»**

**ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ**

**СЕРТИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА:**

**Практические семинары (модули), на которых происходит теоретическое и практическое обучение по курсу, индивидуальное консультирование, супервизия и интервизия.**

**Темы модулей:**

1. Процессуальная психология – теория и практика.
2. Работа с телесными симптомами.
3. Работа с движением.
4. Сны, сновидение и работа со сновидением.
5. Работа с зависимостями.
6. Работа с измененными и экстремальными состояниями сознания. Внутренняя работа.
7. Работа со взаимоотношениями, разрешение конфликтов.
8. Групповая работа. Лидерство.
9. Векторная работа в процессуальном подходе. Геопсихология.
10. Работа с телом в психотерапии.
11. Травма как ресурс.
12. Психологическое консультирование.

*Участвовать в программе могут все желающие, кому интересен процессуальный подход для самообразования, самопознания и саморазвития и кто желает познакомиться с методами работы Процессуальной психологии. Также возможно принять участие в любом заинтересовавшем вас тематическом семинаре, а психологи, социальные работники, педагоги могут использовать полученный материал в своей профессиональной деятельности.*

**Контакты:**

**[www.integratio.ru](http://www.integratio.ru), [www.process-master.ru](http://www.process-master.ru)**

**тел: 8-909-691-33-48**

**e-mail: [Inserbina@yandex.ru](mailto:Inserbina@yandex.ru)**