

Процессуально-ориентированный подход к конфликтам



Арнольд
Минделл

Процессуально-ориентированная
работа с конфликтами

ГЛУБИННАЯ ДЕМОКРАТИЯ
ОТКРЫТЫХ ФОРУМОВ



Практические шаги к предотвращению
и разрешению конфликтов в семье,
на рабочем месте и в мире



Арнольд Минделл

ТЕНИ ГОРОДА



Психологические
интервенции
в психиатрию



Арнольд Минделл – создатель процессуально- ориентированного подхода



- После получения диплома по физике в Массачусетском технологическом институте в Кембридже, Арнольд Минделл поехал в Цюрих, Швейцария, чтобы продолжить своё образование в области физики. В Цюрихе Минделл познакомился с работами известного психиатра Карла Густава Юнга и перевёл фокус своих интересов на аналитическую психологию. Он обучался в Институте К. Г. Юнга, где получил диплом юнгианского аналитика. Его весьма заинтересовала связь между телесными переживаниями, в особенности физическими симптомами, и тем, как они выражаются в сновидениях.

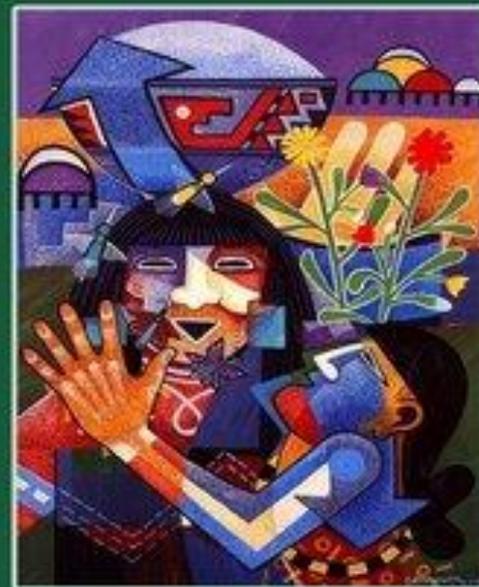
- В связи с тем, что его внимание сосредоточилось на сигналах и процессах подобного рода, Минделл назвал направление своей работы «процессуально ориентированной психологией». Интерес к межличностной коммуникации привёл его к исследованию конфликтов в больших группах. Он открыл, что процессы сновидения, которые он идентифицировал на уровне индивидуальных и диадических взаимоотношений, также полезны при решении проблем в больших и социально разнообразных группах. В группах процесс осуществляется не только индивидами, но и «ролями», которые могут быть исполнены любым членом группы. «Фантомные роли» вытекают из группового поведения, которое ни один член группы не мог бы самостоятельно распознать.

Начало процессуальной психологии было положено в Цюрихе, в первой половине 70-х годов, когда Арнольд Минделл расширил некоторые идеи Юнга по той причине, что в свою практику аналитика-юнгианца ему надо было включить движение и работу с телом. В этот период он написал работу «Сновидящее тело», в котором говорил о взаимоотношениях между образами сновидений и телесными переживаниями.

- Вскоре процессуальная работа стала известна профессионалам во всем мире. Такое быстрое распространение произошло частично благодаря обучению и тренингам, которые Минделл проводил в Европе и Соединенных Штатах, и еще потому, что в мире назрела настоящая необходимость объединить разные психологические подходы.

- Вскоре к работе со сновидением и телом Минделл добавил работу с взаимоотношениями и теорию сигналов, и границы процессуально-ориентированной психологии начали расширяться. Работа с телом привела его к йоге и практикам медитации, а это, в свою очередь, подтолкнуло к работе с людьми, пребывающими в глубоко измененных состояниях сознания.

Арнольд Минделл
Эми Минделл



Вскачь
задом наперёд

Процессуальная работа включает в себя элементы шаманизма, искусства, восточной мистики, даосизма. Первые же исследования этой 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.

Минделл использует танец, рисунок, хореографию для работы с людьми.

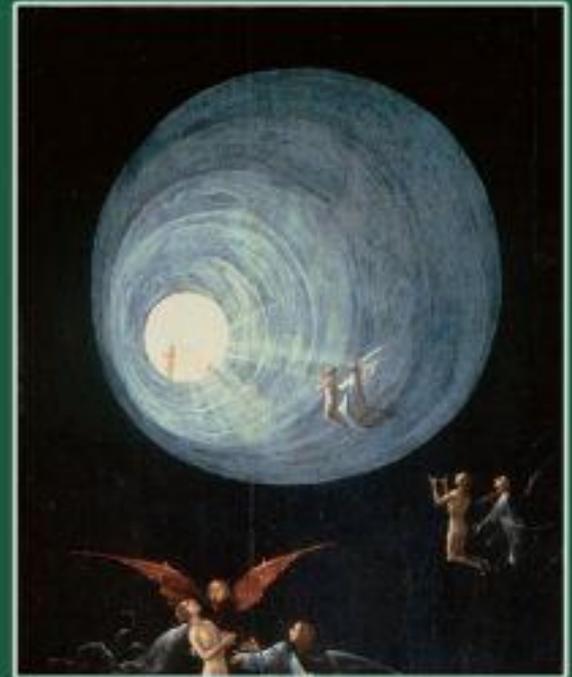
Парадигма процессуальной работы предлагает новый взгляд на работу со всеми областями человеческого опыта, в особенности с теми, которые считаются проблемными или болезненными. Эти переживания — телесные симптомы, конфликты взаимоотношений, социальные напряженности и политические различия — **рассматриваются как временные состояния в потоке жизни.** При уважительном отношении и путем усиления с помощью точных методов процессуальной работы их можно доводить до полного выражения в качестве начала их собственного разрешения. То, что представляется затруднением, может оказываться семенем нового процесса личностного роста и осознания.



- Еще на ранних стадиях своих исследований Минделл обнаружил, что категориальный аппарат юнговской психологии и телесной работы оказался непригодным для описания работы с людьми, находящимися в глубоко измененных состояниях сознания.
- Основная идея процессуальной работы — создать такую терапию, такие процедуры, которые основываются на всей сложности целостной ситуации, в которую мы включены. Из этого следует, что в какие-то моменты процессуальная работа должна напоминать известные формы медитативной или психотерапевтической практики. Парадоксально, но вероятно именно безымянность процедур и широкая адаптивность процессуальной работы и есть ее самая специфическая черта. Несмотря на то что результаты ее совершенно практические и земные, она может содержать в себе значительные элементы мистики, в зависимости от того, кто является ее конкретным практиком.
- **Собственно говоря, в процессуально-ориентированной психологии есть только одна техника — осознание**, использует же она все, что в данный момент требует процесс: буддизм, юнговскую психологию, НЛП, гештальттерапию, рольфинг и многое другое, о чем мы и помыслить не можем. В различные периоды времени каждый человек имеет особую приверженность к тем или иным психологическим методам, свой индивидуальный стиль. **Словом, процессуальная работа является в значительно большей степени специфическим отношением к людям и природе, чем набором технических приемов.**

Процессуальная работа имеет широкое поле приложения. Она годится для маленьких детей и стариков. Может использоваться при работе с клиентами в разных состояниях — спящем и бодрствующем, применима индивидуально и в группе. Многие видят в процессуальном подходе прообраз великой психотерапии будущего, включающей в себя Дао повседневной жизни, игру, радость, осознание за пределами концепций. Подход Минделла можно назвать **метапсихотерапией**. Поражаешься отсутствию границ в процессуальном подходе, изумляешься его диапазону (работа с комой, безумием, новорожденными детьми, в любой ситуации и без всяких ограничений, условностей и сценариев). Минделл учит великому единству терапии, искусства и духовных практик. Сам Минделл обладает изумительным даром игры и перевоплощения. Он больше всего походил не на терапевта, а на дзенского учителя, гнома-весельчака, танцующего даоса, открытого и естественного, как ребенок.

Арнольд Минделл



Кома: ключ
к пробуждению

Очень трудно рассуждать о процессуальной работе и ее атмосфере. Такие рассуждения лишь тень происшедшего, ведь никакими ухищрениями невозможно архивировать бесконечномерные файлы жизни в килобайты текста. Реально происходившее — за пределами языка. Искусству психотерапии невозможно выучиться по формальной программе. Необходима огромная работа над собой, заменить которую не возможно ничем. У великих учителей обучаются неизвестно чему за пределами слов. Мастерству обучаются у мастеров. В своих книгах и на своих семинарах Минделл рассказывает вечные истории о Дао-потоке, об испытаниях, о судьбоносных снах, о борьбе с чудовищами, но делает это так, что коммуникативная ткань сознания, сотканная из многих языков переживания и взаимоотражений человека в других, наполняется энергией и радостью и пробуждается.

«Арнольд Минделл... смело использует в психологии представления современной физики и даже проводит *метафорические* параллели между Духом (Сновидением или Силой Безмолвия) и «квантово-волновой функцией Вселенной». И речь тут идет вовсе не о вульгарном или даже «тонком» редукционизме, т.е. каком-либо «объяснении» сознания или Духа с помощью современной физики (по образцу того, которое Эрвин Шредингер — кстати, большой поклонник веданты — изложил в книге «Что такое жизнь с точки зрения физики»), а о применении в трансперсональных исследованиях новых *неклассических критериев рациональности и многозначных логик*, созданных физиками, математиками и кибернетиками. Воплощая в жизнь эти принципы и объединяя их с вековой мудростью духовных традиций, Минделл разработал психологическую (а точнее, *метapsихологическую*) теорию процесса, в которой все индивидуальные и коллективные аспекты человеческого бытия — ощущения, чувства и эмоции, ум, самость, сознание и бессознательное — рассматриваются не как феномены (т.е. явления, соответствующие неким *сущностям*), а как *процессы*. Тем самым снимаются... все мыслимые возражения против субъективно-опытной точки зрения на духовность, поскольку духовное переживание (или событие, понимаемое как со-бытие, т.е. процесс, а не как «нечто сбывшееся», т.е. статичный факт) оказывается (большим или меньшим) совпадением или резонансом индивидуального процесса с универсальным творческим процессом, — и это в точности соответствует представлениям древних учителей буддизма, авторов «Абхидхармы», которые считали акт осознания буквальным топологическим совпадением человеческой индивидуальности (*sattva*) и мысли (*citta*). Быть может, именно такой подход следует считать «новым взглядом на трансперсональную теорию», «свободным от картезианско-кантианского наследия»?»

Теория трёх уровней сознания

«Так» ↔ «Не так»



- Обусловленная реальность (общепринятая, реальность консенсуса)

Роль



- Dreamland – сноподобный уровень образов



- Сущностный уровень

Структура процесса

Личный
Семейный
Культурный (социальный)
Трансперсональный
+ Краевые фигуры

Переживания, которые мы не воспринимаем как относящиеся к нашей самоидентификации. Мы часто воспринимаем их как нечто, случающееся с нами

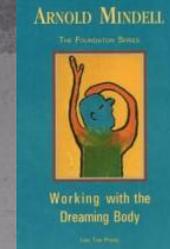
Состояние или представление о себе с которым вы себя отождествляете

К
р
ай

● Первичный процесс

Вторичный процесс

Работа со сновидящим телом



Поскольку попытки лечения не всегда успешны, подумал я, почему бы в этих случаях не воспользоваться методом самого тела и не попытаться амплифицировать, усилить симптомы? Итак, я решил принять допущение, что тело иногда само усугубляет свои собственные проблемы, усиливает те или иные болезненные проявления. Я захотел проверить эту гипотезу, но поначалу ни с кем не поделился своим «открытием», так как сама идея казалась довольно дикой.

Эта догадка, а также опыт работы с умирающим пациентом привели меня к открытию, что амплификация телесных симптомов является настоящим ключом к пониманию смысла заболевания. Пациент, с которым я в ту пору работал, умирал от рака желудка. Он лежал на больничной койке, тяжело дышал и стонал от боли. Вам приходилось когда-нибудь видеть, как умирают от рака? Это по-настоящему страшное и трагичное зрелище. Состояния транса, ясного сознания и приступы страшной боли сменяют друг друга с калейдоскопической быстротой. Однажды, когда мой пациент был в состоянии говорить, он вновь пожаловался, что опухоль в желудке причиняет ему невыносимую боль. Я подумал, что нам следует сосредоточиться на его проприоцепции, а именно на его ощущении боли. Я сказал, что, поскольку операция ему не помогла, есть смысл попробовать что-то другое. Он согласился, и тогда я предложил ему постараться еще больше усилить боль.

Он сказал мне, что точно знает, как это сделать. Его боль ощущается так, будто что-то в желудке хочет вырваться наружу, и, если он станет помогать этому «нечто» вырваться, боль усилится.

Он лег на спину, стал напрягать мышцы живота и продолжал увеличивать давление и усиливать боль до тех пор, пока не почувствовал, что вот-вот взорвется. Внезапно на пике боли он закричал: "Ох, Арни, я хочу взорваться, я никогда не мог взорваться по-настоящему!" В этот момент он как бы отключился от своих телесных ощущений, и мы стали разговаривать. Он сказал, что ему нужно обязательно взорваться, и просил помочь ему: "Моя проблема в том, что я никогда не выражал себя полностью, до конца". (Это весьма распространенная психологическая проблема, но у него она приняла соматическую форму и настойчиво заявляла о себе через опухоль.) На этом, собственно, и закончилась наша совместная работа. Он откинулся на подушку, ему стало намного легче. Болезнь вовсе не отступила, жить ему оставалось недолго, но, в связи с тем что самочувствие улучшилось, его выписали из больницы. После этого я часто навещал своего пациента, и каждый раз, когда я был рядом, он «взрывался». Он издавал разные звуки, плакал, кричал — и все это безо всякого понуждения с моей стороны. Его проблема стала понятна ему; сами телесные ощущения заставляли его остро осознавать, что ему следует делать. Он прожил еще два или три года и умер, научившись лучше выражать себя. Что помогло ему, я не знаю, но знаю наверняка, что наша работа сняла болезненные симптомы и помогла ему развить способность самовыражения.

СИЛА БЕЗМОЛВИЯ. КАК СИМПТОМЫ ОБОГАЩАЮТ ЖИЗНЬ

- Наши тела находятся там, где мы есть. С другой стороны, тело нелокально, испытывая влияние

- взаимоотношений и групп, событий непосредственного окружения и далекого космоса. Не только природное и человеческое окружение влияет на нас, но и то, что происходит внутри нас, изменяет мир.

- Продвигаясь по страницам этой книги, читатель узнает, что подобные изменения, которые предсказывает квантовая теория, теперь должны стать частью новой «квантовой» или нелокальной медицины. Мы не можем разрешать телесные проблемы, глядя только внутрь тела. Для решения некоторых из наших проблем, нам нужно работать со всем миром точно таким же образом, как мы его переживаем.

ТЕКСТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



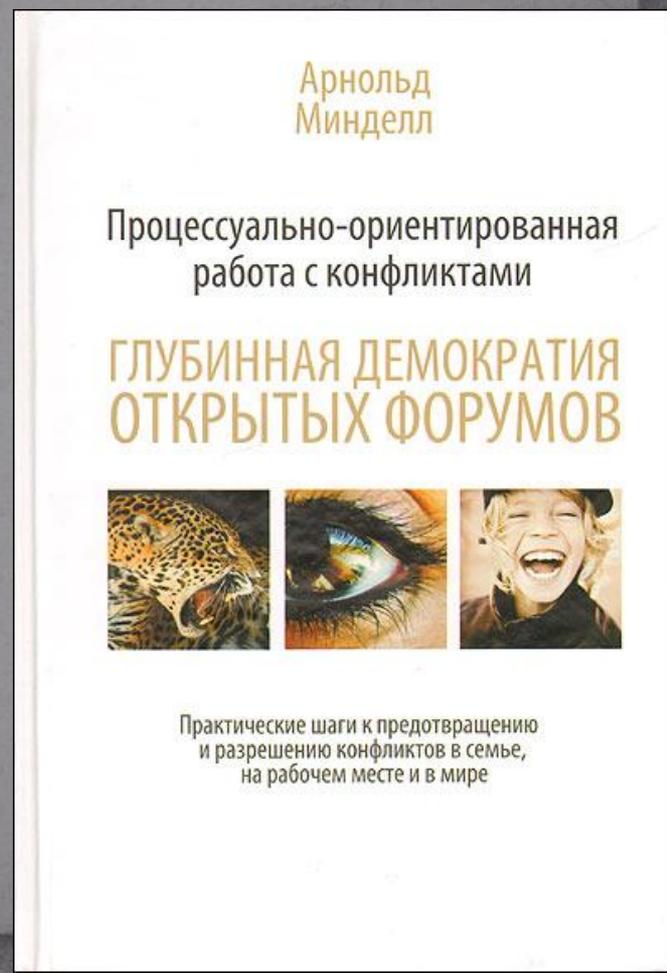
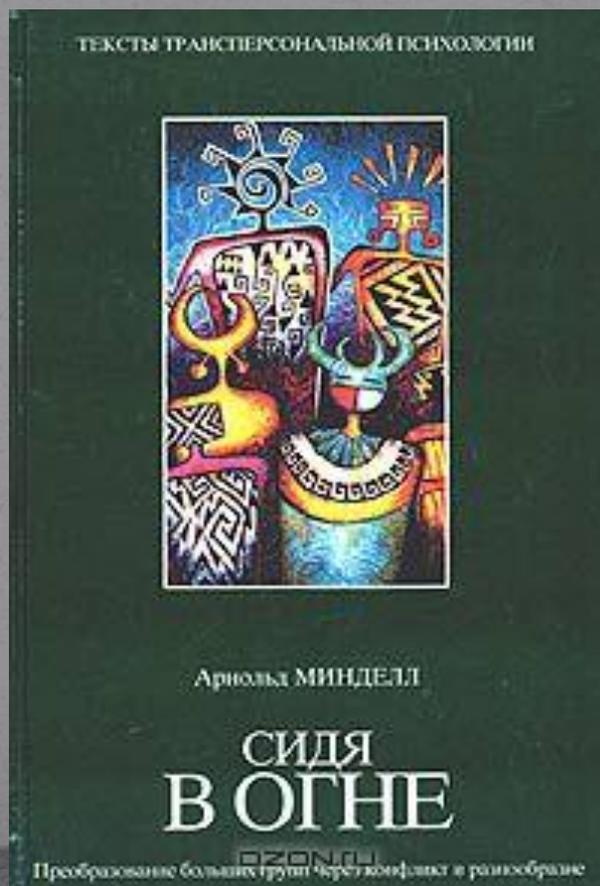
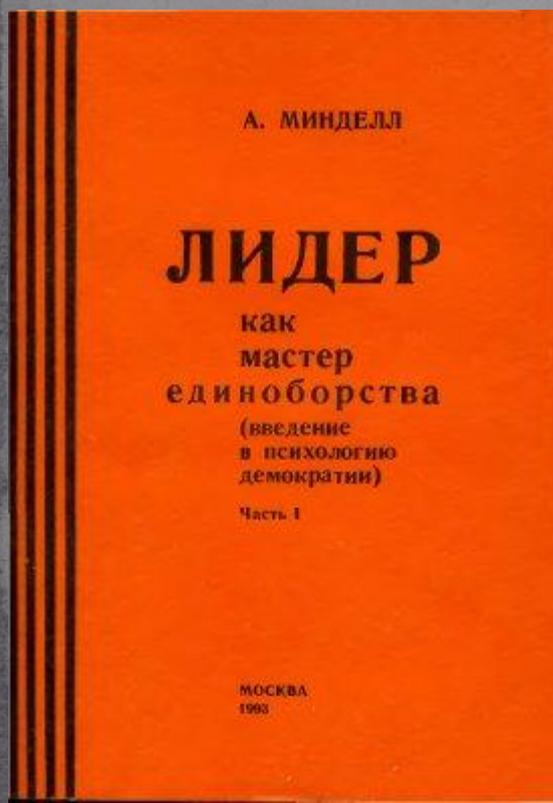
Арнольд МИНДЕЛЛ

СИЛА БЕЗМОЛВИЯ

Как симптомы обогащают жизнь

0201.ru

Глубинная демократия. Работа с конфликтами в больших и малых группах.



Лидер как мастер боевых искусств

ИСКУССТВ

Я стремился работать лучше с внешне неразрешимыми конфликтами в Кейптауне, с проявлениями любой ненависти в Йоханнесбурге, с антисемитизмом в Израиле, знахарями в Кении и уличными проблемами и религиозным экстазом в Бомбее. Я чувствовал, что моим новым клиентом становился весь мир. Я хотел глубоко изучить чувствительность японцев к реакции группы, наркоманию и проблемы улиц Портленда, стихийные конфликты в Сан-Франциско, организационный спад разоряющихся предприятий, возрождение общественного энтузиазма в Варшаве, Праге и Москве, конфликты между мужчинами и женщинами во всем мире. Однако, я убедился в том, что навыки метода мирового процесса, которые я разработал, действовали только тогда, когда мы сами достигали внутреннего мира, а об этом мире намного легче рассуждать, чем добраться до него в океане насилия и конфликтов.

Я пришел к выводу, что наивно разрабатывать метод мирового процесса, исходя из того, что сам лидер, отвечающий за этот процесс, внутренне устойчив. Консультанты процесса, инструкторы группы, администраторы предприятия, психологи, политики и преподаватели редко пребывают в нормальном или нейтральном состояниях сознания. Другими словами, метод мирового процесса не должен ограничиваться только внутренним миром

или теми внешними ситуациями, которые близки

к равновесию. Мы должны совершенствовать

навыки работы с мировым процессом, а также

обучаться особым качествам, необходимым лидеру, которые позволяют применять их в любых ситуациях. Я называю эти особые качества лидера

«глубокой демократией»



Сидя в огне

За самыми трудными мировыми проблемами стоят люди — группы людей, которые не в состоянии ужиться друг с другом. Можно обвинять преступность, войну, наркотики, жадность, бедность, капитализм или коллективное бессознательное. Но в конечном счете проблемы создаются людьми. Учителя советовали мне избегать больших групп, поскольку они неуправляемы и опасны. По их словам, эффективную работу можно проделать только в небольших коллективах, где превалируют закон и порядок. Однако мир не состоит из покорных маленьких групп. Упрочение правопорядка и законности не может быть нашей единственной стратегией разрешения проблем.

У многих насилие вызывает содрогание. Нам хотелось бы добиться от других миролюбивого поведения: стройтесь в ряд по одному, придерживайтесь «Правил порядка Роберта», разговаривайте по очереди, заканчивайте одну тему перед тем, как переходить к другой.

Тем не менее установление правопорядка не в состоянии остановить погром, предотвратить войну и смягчить мировые проблемы. Оно может даже еще больше разжечь пламя группового хаоса. Если мы не даем враждебным чувствам законной отдушины, они непременно найдут себе незаконный выход.

Эта книга демонстрирует, что непосредственное обращение к яростному конфликту, а не побег от него является одним из лучших способов разрешения раскола, превалирующего на всех уровнях жизни общества — в личных взаимоотношениях, в бизнесе и в мире.

Последующие страницы ознакомят вас с внутренней работой как со способом преодоления страха перед конфликтом. Вы приобретете понимание культурных, личностных и исторических проблем, лежащих в основе поликультурного насилия. Овладеете некоторыми навыками, необходимыми для работы с большими группами людей.

Огонь, бушующий в общественных, психологических и духовных измерениях человечества, способен разрушить мир. Но тот же огонь в силах преобразить раздоры в сообщество. Это зависит от нас самих. Мы можем либо избегать борьбы, либо бесстрашно вступать в пламя, вмешиваясь в события и предотвращая повторение самых тягостных ошибок человеческой истории.

«В недалеком будущем наступят времена, когда на сцену выступят талантливые лидеры нового типа — не те, которых подготовило образование, высокий ранг или деньги, а те, что выжили в ситуации угнетения, в которой они родились. Люди, живущие одновременно в двух мирах, представители малой группы, отвергаемые культурой большинства, вынуждены либо становиться жертвами, либо выживать, становясь поликультурными лидерами. Нам необходима помощь тех, кто выжил благодаря удачливости, сообразительности, осознанности или любви. К кому еще можем мы обратиться в поисках старейшин, наделенных достаточной мотивацией и сознательностью для защиты прав человека?»

— Арнольд Минделл, «Сидя в огне»

Глубинная демократия открытых форумов.

- Из главы «Психосоциальный активист и вторая революция»
- Чем этот новый психосоциальный активист отличается от социального активиста? В то время как социальный активист призывает "остановить плохих парней где-то там", психосоциальный активист говорит: "Давайте начнём вторую революцию; давайте будем замечать этих плохих парней и в нашем сновидении. Замечайте, как мы относимся друг к другу здесь и сейчас".
Бесцеремонные стили - это всегда призраки, силы, непреднамеренно используемые против людей, а не для отношений."

Люди портлендских улиц

Чтобы проверить эту точку зрения на проблеме значимости меньшинств, я решил поговорить с бродягами Портленда на своих занятиях по проблеме бездомности. С помощью местных участников семинара я обращался к первым встречным бродягам, оказавшимся рядом с тем местом, где проходили наши занятия. Мои данные подтвердили общепринятую статистику, что третья часть бездомных десоциализирована и морально больна, треть подвержена наркомании и алкоголизму, а треть отражает произошедшие перемены в экономической и социальной политике правительства. Мучительная драма бедности вряд ли осознается остальной частью страны, которая игнорирует лишения миллионов людей с улицы.

Но еще хуже известны внутренние переживания наших бедняков. Многие из них настолько пьяны и находятся в таких измененных состояниях сознания, что само представление о том, что нормально жить—это значит зарабатывать себе на жизнь, кажется им со своей точки зрения глупостью! Когда люди считают, что они в полном порядке, а весь остальной мир сошел с ума, по-моему, следует кое-чему поучиться у этих «теней города».

Например, один хронический алкоголик насмеялся над моим классом. Он утверждал, что только он сам по-настоящему свободный человек. Он путешествует в товарных поездах на север летом, на юг—зимой. Дом, говорил он нам, — это всего лишь момент в жизни. Другой соглашался с ним. Для него дом был местом, куда Господь позволяет завалиться на ночь. Еще один постоянно всех благословлял. Другой, явно шизофренический тип, твердил нам, что он совершенно свободная личность, — «ведь, в конце концов, я гражданин США и имею право передвигаться, куда мне вздумается». Одна, дикого вида личность, у которой брал интервью наш сотрудник, кричала, тащив за собой мешок: «Война здесь и сейчас! Здесь и сейчас! Здесь и сейчас!» Война, по его словам, происходит из-за того, что пищу выбрасывают на улицу. Поразмыслив над всем этим, я понял, что все эти люди потенциально являются «пищей» или материалом, который общество выбрасывает. У них такой образ жизни, в котором есть польза и для всех нас!

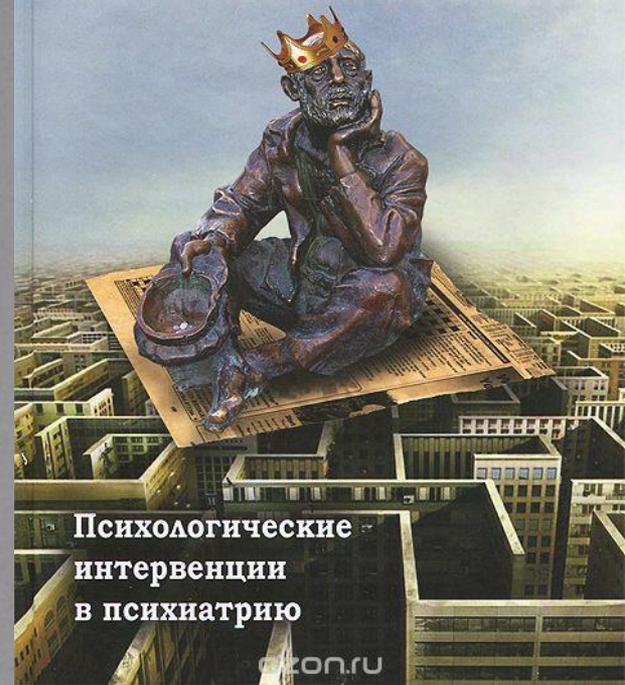
Во время одной из телевизионных демонстраций нашего группового процесса с бродягами Портленда, мужчина, называвший себя Тенниси, сказал в пьяном оупении, что Бог на его стороне, а не на стороне полиции, которая старается очистить магазины от бродяг в угоду лавочникам. Он объяснял свое пьянство тем, что, в конце концов, сам Христос обращал воду в вино, а значит пьяница тоже верующий и безгреховный человек.

Люди улицы нуждаются в нашей любви и помощи, но мы должны не только помогать им. Соблюдать хорошую экологию и принципы глубокой демократии—это значит не выбрасывать духовную пищу, которой являются эти учителя с улицы. Только кажется, что мы живем в мире, из которого исчезают духовные учителя. Если повнимательнее приглядеться, можно увидеть, что именно в эту самую минуту рядом с нами, на улицах города, в измененном состоянии сознания живут многие из наших гуру. Кажется, сама жизнь научила их пониманию того, что именно этот неповторимый миг жизни и есть наш истинный дом, что мусорный ящик неиспользованного опыта— лучшее место для поиска своего собственного «я».

«Лидер как мастер боевых искусств»

Арнольд Минделл

ТЕНИ ГОРОДА



Психологические
интервенции
в психиатрию

on.ru

Работа с наиболее интенсивным ощущением в теле

- Расслабьтесь, «отключите мозги», почувствуйте своё дыхание, себя целиком.
- «Просканируйте» свое тело с ног до головы и/или наоборот, не спешите, найдите наиболее интенсивное ощущение в теле (боль, покалывание, вибрация, зуд и т.д.)
- Сконцентрируйте внимание на этом ощущении и начинайте усиливать его.
- Продолжайте усиливать ощущение и позвольте ему превратиться в образ. Не придумывайте образ, не напрягайте ваш ум, дождитесь, пока образ возникнет сам.
- Станьте полностью этим образом, проживайте его всем телом, примите позу, наиболее подходящую для него, пусть образ двигается и звучит через вас.
- Осознайте, что вы чувствуете в этом образе (комфортно/не комфортно и т.д.)
- Продолжайте двигаться и звучать до тех пор, пока спонтанно не осознаете послание этого образа (что он хочет сказать вашей повседневной части).

Вопросы для интеграции:

- Если вы привнесёте данное послание в свою жизнь то, как могут измениться
 - - ваш стиль жизни, жизнь в целом?
 -
 - - ваше отношение к окружающим?
 -
 - - ваше отношение к самому себе?
 -
- Хотите ли вы привнести это послание в свою жизнь?
-
- Что вам может помешать или помочь в этом?
-

Работа с невыносимыми людьми в вашей жизни (в парах)

- 1 - расскажите напарнику по работе о человеке с которым у вас невыносимые отношения;
- 2 - выявите самую суть этой невыносимости;
- 3 - выявите для себя самое главное, что делает этот человек, что вы считаете недопустимым, невозможным для себя;
- 4 - разыграйте в парах (как бы я мог показать этого человека); меняйтесь ролями, партнёр по работе помогает отзеркалить образ ;
- 5 - разыграв, проявите самую суть/энергию, раскройте её через звучание, движение, рисунок и т.д.;
- 6 -получите послание этого образа/энергии;
- 7 -подумайте, как изменится ваша жизнь, если привнести эту энергию в неё? Хочется ли её привнести? Почему?

Работа с конфликтом (в парах)

- 1) Вспомните болезненное обвинение в чём-либо;
- 2) Разыграйте это обвинение в парах, меняйтесь ролями, выявите суть обвинения или критики;
- 3) Признайте какую-либо правдивую часть в обвинении (или не признавайте...);
- 4) Пойдите в самую суть, тенденцию того, что вы признали, станьте этой сутью, выразите её через движение, звучание;
- 5) Получите послание этого образа;
- 6) Как изменятся ваши отношения с людьми, если привнести это послание в жизнь?

Источники и литература

1) *Владимир Козлов, Владимир Майков*

«Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции. Том I. Мировой трансперсональный проект»

[http://www.koob.ru/kozlov v/transper project](http://www.koob.ru/kozlov_v/transper_project)

2) Книги Арнольда Минделла в открытом доступе

<http://www.koob.ru/mindell/>