

ПРОЦЕССУАЛЬНО- ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

А.Ю. Николаев, Е.В. Николаева

НОУ ВПО ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИННОВАЦИЙ

А. Ю. Николаев, Е. В. Николаева

**ПРОЦЕССУАЛЬНО-
ОРИЕНТИРОВАННАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**

***ФИЛОСОФСКО-РЕЛИГИОЗНЫЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ,
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДА***

МЕТАНАВЫКИ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ОБУЧАЮЩЕМУ КУРСУ

**Москва
«ТЕЗАУРУС»
2014**

УДК 159.9
ББК 88.37+88.6
П845

Обсуждено и одобрено:

На заседании кафедры психологии НОУ ВПО «Институт профессиональных инноваций»
Международной Школой Процессуальной Работы в России
(The International School of Process Work in Russia, IАРОР)

Рецензенты:

Колосова Ирина Валерьевна, канд. ист. наук
Сафонова Ольга Валерьевна, канд. психол. наук
Фирсова Людмила Дмитриевна, д-р мед. наук

Николаев А. Ю., Николаева Е. В.

П845 **Процессуально-ориентированная психология: философско-религиозные, психологические, психофизиологические основы метода. Метанавыки работы психолога.** – Методические материалы к обучающему курсу. / Николаев А. Ю., Николаева Е. В. // под ред. Котельниковой А.В. – НОУ ВПО «Институт профессиональных инноваций» – М.: ТЕЗАУРУС, 2014. – 150 с.

ISBN 978-5-98421-252-6

Методические материалы включают в себя тексты для углублённого изучения истоков процессуально-ориентированного подхода Арнольда Минделла, написанные для обучающей программы повышения квалификации «Процессуально-ориентированная психология». В материалах изложены философско-религиозные, психологические и психофизиологические основы процессуально-ориентированного подхода, а также метанавыки, необходимые для работы специалиста в данном подходе.

Предназначено для психологов, психотерапевтов, а также людей, интересующихся практиками саморазвития.

УДК 159.9
ББК 88.37+88.6

ISBN 978-5-98421-252-6

© Николаев А.Ю., Николаева Е.В., 2014
© ТЕЗАУРУС, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. Философско-религиозные основания процессуально-ориентированного подхода.....	9
1.1. Самоподобие как принцип устройства макро и микрокосма в различных философско-религиозных учениях.....	11
1.2. Троединое устройство мира в различных философско-религиозных учениях.....	27
ГЛАВА 2. Психологические основы процессуально- ориентированного подхода: психодинамическая парадигма и концепция индивидуации К.Г.Юнга.....	37
2.1. Концепция поля.....	37
2.2. Концепция трёх уровней сознания. Понятие «сновидящее тело».....	43
2.3. Диалектика самопознания.....	55
2.4. Понятие первичного и вторичного процессов.....	63
2.5. Понятие края и краевых убеждений.....	69
2.6. Принцип «глубинной демократии».....	73
ГЛАВА 3. Психофизиологические основы работы в процессуально-ориентированном подходе.....	77
3.1. Понятие каналов.....	78

3.2. Система целостного опыта.....	91
3.3. Паттерны поведения и краевые убеждения.....	95
3.4. Интеграция нового опыта.....	101
ГЛАВА 4. Метанавыки как основа работы терапевта в процессуально-ориентированном подходе.....	103
4.1. Практика созерцания и осознанность.....	105
4.2. Позиция ученичества и «разум новичка».....	115
4.3. Навык сочувствия.....	119
4.4. Следование процессу.....	128
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	135
Приложения.....	138
Литература.....	144

*С благодарностью нашим Учителям
Аяко Фуджисаки, Барбаре Зюст, Конору МакКенну и Клер Хилл,
поддерживающим нас на этом Пути*

ВВЕДЕНИЕ

В условиях увеличения числа стрессогенных факторов, приводящих к большому количеству конфликтов, дезадаптации и психическим заболеваниям, вопрос интеграции личности, осознание своего истинного «Я», своих реальных достоинств и возможностей, своей глубинной связи с окружающим миром становится наиболее значимым. Обращение к человеку во всей его целостности, полноте, уникальности и взаимосвязи с окружающей средой находится в центре внимания психологической науки.

Диалектически взаимосвязанные процессы дифференциации и интеграции как закономерность развития научной мысли коснулись и науки о человеке. Современное рациональное, понятийное познание о человеке восходит своими корнями к древним философским знаниям. Процесс дифференциации позволил определить специфические области познания и углублённо изучить каждую из них в отдельности. Сегодня глобальное человекознание стремится объединить и использовать наработки не только специфических областей, предметом изучения которых является собственно человек, но и других направлений научного знания (квантовой и молекулярной физики, нейробиологии, математики и т.д.). Период последней четверти прошлого века ознаменовался

бурным развитием междисциплинарных направлений науки, затрагивающих в том числе и психологию, а внутри психологической науки - развитием новых интегративных концептуально разработанных подходов. Этому развитию, в числе прочего, способствовал возросший в этот период в научном сообществе интерес к общей теории систем и возможностям применения этой теории к анализу не только естественно-научных, но и социально-психологических явлений.

Процессуально-ориентированная психология (называемая также *process work* (англ.) – процессуальная работа) представляет собой развивающийся с 70х годов прошлого века интегративный междисциплинарный подход, гармонично соединяющий как на уровне теории, так и на уровне технических приёмов работы, западную психологию, восточную философию, общую теорию систем и современную квантовую физику. Автором и идейным вдохновителем развития метода является доктор философии, физик, американский психолог (юнгианский аналитик, гештальт-терапевт) Арнольд Минделл. Метод основан на телеологическом подходе и взаимосвязи законов развития макро и микрокосма. Психологической основой метода является аналитическая психология Юнга. Уделяя ведущее внимание следованию процессу, метод интегрирует в стройную систему техники гештальт-подхода, телесно-ориентированной психотерапии, НЛП, арт-терапии.

Практическое применение метода невероятно широко: от работы с комой до практики разрешения международных

конфликтов. Владение методом позволяет эффективно работать с большим спектром запросов, относящихся к внутриличностной, межличностной сфере, работе с организациями и сообществами, мировыми конфликтами. Объяснение столь широкому применению метода кроется в его концептуальных основах, рассмотренных в данной работе. Процессуально-ориентированный подход является сравнительно молодым и, несмотря на богатую практику в различных областях применения, в настоящее время ещё нет разработок, подтверждающих его научную валидность, понятийный словарь также нечётко определён и продолжает трансформироваться по мере развития метода. Данная работа не претендует на полноценное научное исследование, а представляет собой попытку рассмотреть имеющийся теоретико-методологический материал процессуально-ориентированного подхода в контексте существующего к настоящему моменту психологического знания и терминологического аппарата.

Представленные в настоящей работе методические материалы излагаются согласно принципу глубинной демократии, принятому в процессуально-ориентированном подходе (все части важны и все уровни важны) и логике понятийного развития в философии («восхождение от абстрактного к конкретному»): вначале анализируется философско-религиозные основания метода, далее – психологические, затем психофизиологические. В завершении

рассматриваются основополагающие метанавыки работы специалиста в данном подходе. Процессуально-ориентированный подход уделяет много внимания связи психологии и современных открытий в области квантовой физики, а также рассматривает шаманизм, как один из своих истоков. Эти направления являются очень важными для понимания метода, однако они предполагают отдельные специализированные исследования, и в данной работе не рассматриваются.

Представленные методические материалы разработаны для обучающего курса повышения квалификации «Процессуально-ориентированная психология», готовящего специалистов, способных оказывать психологическую помощь, как отдельным людям, так и семьям, организациям и сообществам. Процессуально-ориентированный подход ориентирован на профессиональное использование специалистами, но также может быть использован в качестве практики саморазвития. В связи с этим данные материалы могут представлять интерес как для психологов и психотерапевтов, так и для людей, осознанно идущих по пути собственного психологического развития.

ГЛАВА 1. ФИЛОСОФСКО-РЕЛИГИОЗНЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЦЕССУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА.

«Современное рациональное, понятийное познание природы жизни уходит своими корнями в историю философии. «Поиски «первоначала», понятия, которое охватывает внешний материальный мир и мир субъекта, привели к выявлению принципа, сочетающего идеальное и материальное в их противоречивом единстве. Соотношение души и тела, духа и материи, лежит в основе генезиса философских понятий», - пишет в своей докторской диссертации «Методология познания живого: идея самоподобия саморганизующихся систем» А.Е. Черезов [41]. В различных философско-религиозных учениях уделяется много внимания принципам устройства самопознающей, саморазвивающейся Вселенной. К этим принципам можно отнести самоподобие и триединое устройство мира, определяющие взаимосвязь и взаимообусловленность всего сущего. Интересно, что оба эти основания находят своё отражение также и в психологии, в частности в юнгианской аналитической психологии и выросшей из неё и развивающейся в самостоятельный междисциплинарный подход процессуально-ориентированной психологии.

Принцип самоподобия (масштабной инвариантности, фрактальности) определяет особую форму симметрии, для которой любые фрагменты целостности, являются структурно подобными. Этот принцип говорит о том, что всё в мире создано

по единому закону творения, любой фрагмент Вселенной отвечает принципам всей Вселенной и подобен ей, а Вселенная подобна фрагменту. Все процессы во Вселенной взаимосвязаны, как друг через друга, так и общей для них средой. В процессе эволюционного развития Вселенная сохраняет отношение самоподобия и взаимообусловленности макро и микро мира.

Триединое устройство мира определяет то, как вселенная познаёт себя посредством опускания Духа в Материю. Триединство определяют Дух (идеальное), Тело (материальное) и Душа (как посредник между этими двумя уровнями). Эти понятия описываются по-разному в различных системах, но суть их и принцип движения между ними остаются едиными.

Психология – как наука о душе (от др.-греч. ψυχή — „душа“; λόγος — „знание“), по самой сути своего определения призвана быть тем самым посредником между материальным и идеальным, между Богом и человеком. Одним из направлений, которое намеренно привносит и изучает эту связь, опираясь как на древние традиции, так и на современные научные исследования в области квантовой физики, является процессуально-ориентированная психология. Древние учения постулировали вышеназванные принципы в различной терминологии и представляли через различные метафоры. Арнольд и Эми Минделл создают свою терминологию, аутентичную их пути постижения мира. Древние знания,

проходя через призму нового опыта процессуального подхода, воплощаются заново, отражаясь в умах и душах тех, кому интересно данное направление. И это развитие бесконечно...

1.1. Самоподобие как принцип устройства макро и микрокосма в различных философско-религиозных учениях.

И рече Бóгъ: сотворимъ челоѵѣка по образу Нашему и по подобию»

Книга Бытия

Из глубины веков, в различных частях мира, в различных культурах сохраняются традиции, запечатленные в легендах и мифах, согласно которым человек создан по образу и подобию Бога. Все эти традиции основываются на идее о том, что Вселенная, как макрокосм - «большой мир» (лат. *macrocosmos*) и человек, как микрокосм - «малый мир» (лат. *microcosmos*) взаимосвязаны между собой таким образом, что микрокосм является не просто частью макрокосма, одним из его элементов, винтиком в этом большом механизме, а несет в себе целостность и завершенность ровно настолько, насколько несет ее в себе макрокосм. В этом смысле они являются равно положенными и проявляются один через другого.

Например, в древнекитайской философии принцип самоподобия раскрывается через понятие Великого Предела.

«Люди древности рассматривали Великий предел как коренной исток Вселенной и причину происходящих в ней изменений, как базисную форму единства материального мира, обобщение закономерностей движения и изменения всех вещей, одно из названий пнеумы как единого изначального» [3]. Ниже (рис. 1) показан один из вариантов графического изображения Великого предела. Это круг, разделенный волнистой линией на чёрную и белую области, внутри которых расположены точки противоположного цвета. Круг символизирует целостность, которая образована взаимосвязанными и противоположными силами. Изгиб линии, разделяющей две половины круга,



Рис.1. Символ Великого Предела.

подчеркивает динамику взаимодействия сил, готовность перехода одной в другую, цикличность этого взаимодействия. Белая точка на черном фоне и черная точка на белом фоне олицетворяют “зародышевые” состояния противоположностей.

На рисунке 2 показано дальнейшее деление. «Так слова Лао-цзы о том, что «Дао рождает одно, одно рождает два, два рождает три, а три рождает десять тысяч вещей», равно как и утверждение из комментаторской части «Чжоу и» о том, что «перемены имеют Великий предел, это рождает двоицу образов, двоица образов рождает четверицу образов,

четверица образов рождает восемь триграмм», выражают всеобщий закон рождения и изменения всех вещей Восемь триграмм выступают воплощением основ миропорядка. Для

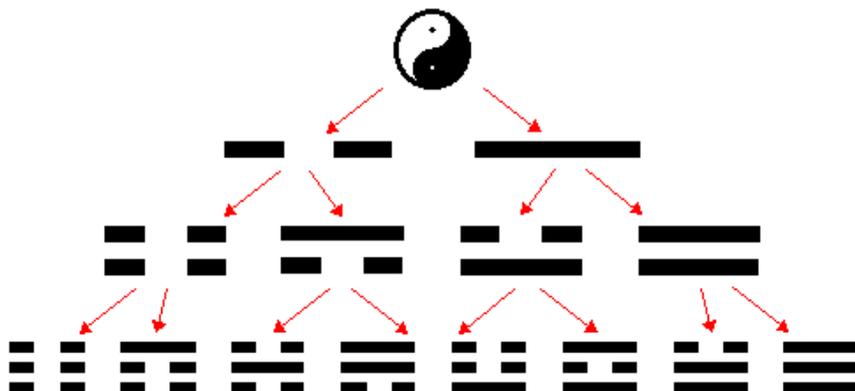


Рис. 2. Этапы проявления Великого Предела

возвращения к корням «необходимо от восьми триграмм возвращаться к четырем образам, от четырех образов возвращаться к двум образцам, от двух образцов возвращаться к отцовскому семени и материнской яйцеклетке, соединённым в Великом пределе, к недифференцированному, хаотическому космосу в состоянии пневмы, как единого изначального» [3].

Попеременное сочетание двух триграмм образует 64 гексаграммы «Книги Перемен», в каждой из которых «нижняя триграмма относится к внутренней жизни, к наступающему, к созидаемому, а верхняя - к внешнему миру, к отступающему, к разрушающемуся». Объединенные вместе, они описывают всю структуру возможных взаимодействий, весь процесс нашей

жизни, процесс возникновения, бытия и исчезновения: «Творческий импульс, погружаясь в среду меона – исполнения, действует прежде всего как возбуждение последнего. Дальше наступает полное погружение в меон, которое приводит к созданию творимого, к его пребыванию. Но так как мир есть движение, борьба противоположностей, то постепенно творческий импульс отступает, происходит утончение созидающих сил, и дальше по инерции сохраняется некоторое время лишь сцепление их, которое приходит, в конце концов к распаду всей сложившейся ситуации, к ее разрешению». Книга Перемен, в соответствии с законом Великого Предела, описывает цикличность жизненного процесса: «..вторая часть кончается двумя гексаграммами, из которых первая называется «Уже конец», т.е. уже достигнуто полное завершение и единство всего, что должно было быть достигнуто, ... И эта гексаграмма переходит в гексаграмму, которая называется «Еще не конец», Этим «Книга Перемен» указывает на то, что тот цикл ситуаций, который рассмотрен в ней, является лишь одним кольцом развития, идущего все дальше и дальше» [44].

Интересным представляется также и то, что вся совокупность 64-х гексаграмм Книги Перемен построена по тому же принципу, что и каждая из её гексаграмм в отдельности. Так же как и каждая отдельная гексаграмма, вся «Книга перемен» делится на две части. Первая относится к процессу творчества на космическом плане и рассматривает отношение между уже познанным и новым актом познания. Вторая же часть относится

к возможности приложения накопленного прежде опыта. Более того, каждую из 64-х гексаграмм можно рассматривать не только как сочетание двух триграмм, взаимодействие которых и описывает данную гексаграмму, но и как состоящую из трех пар черт, что описывает, по теории «Книги перемен», действие космических потенциалов, таких как небо, человек, земля. Такое структурное представление как нельзя более ярко отражает принцип самоподобия устройства макро и микрокосма.

Рассматривая «Изыяснение Плана Великого Предела» Ван Юншен в трактате «Сто ответов на вопросы о «Чжоу и»» пишет: «Именно человек, получив из всего этого самое лучшее, является самым совершенным созданием: оформившись, рождается; обретя сознание, обогащается знаниями; когда же начинают действовать пять природ, то происходит разделение хорошего и дурного, отчего происходит множество событий» [3]. Таким образом, можно видеть, что принцип Великого Предела лежит как в основе рождения и развития Большой Вселенной, так и «Малой Вселенной» — человека. Познание этого принципа на уровне «микrokосма», дает возможность познания «макрокосма» и наоборот.

В теистических религиях этот же принцип выражается в богочеловеческом единстве, о котором говорил Иисус Христос: «Я и Отец одно», «Разве ты не веришь, что Я в Отце, и Отец во Мне?»... [Евангелие от Иоанна 10:30].

В античной философии, принцип подобия связан с понятием эманации Бога (от лат. *emanatio* - истечение,

распространение избыточной полноты абсолютного Бытия за пределы собственно своего бытия). В процессе эманации как ступенчатого нисхождения Абсолюта (Единого) образуется множественный мир, то есть низшие уровни Бытия (нус, мировые души и т.д.), а на самом низшем уровне - материя как «небытие» (меон).

В рамках теизма эманация была осмыслена как изливание отцовской любви Творца на творение (вектор «вниз») и неизбывная сыновья любовь твари к Творцу (вектор «вверх»). В мистическом контексте это понимание задало идею стремления души к воссоединению с Богом как своим источником (например, «искра Божья» в душе человеческой и её устремление к соединению с Божественным светом (к обожению) в христианстве; или «капля, стремящаяся в океан» у аль-Газали в исламе и т.п.).

Древнеегипетская, шумерская, а также более детально разработанная иудейская каббалистическая традиция предлагают графическое изображение устройства мира и человека в виде древа жизни (фрево сфирот). Важно отметить, что древо жизни предстает как архетипический образ, свойственный человеку вне зависимости от культурной принадлежности. Например, тоже Древо можно встретить не только в семито-хамитских культурах, но и в богатом и разнообразном наследии шаманизма.

Древо Жизни (Мировое Древо) в каббалистической традиции — это композиция 10 Сфирот, которые в свою

очередь являются 10 эманациями, 10 именами или 10 каналами проявления Бога, а также архетипами состояния сознания человека. Одновременно Древо Жизни является олицетворением высшего человека, называемого Адам Кадмон, по образу и подобию Бога. Отсюда в Древе различают правую и левую часть, мужское и женское начало. Каждая сфера проявляет мужские свойства по отношению к нижележащей, и женские - по отношению к вышележащей. Взаимоотношения между двумя сфирот называются «зивуг» (т.е. образование пары).

Согласно иудейской мистической книге «Зоар», выше первой сферы (кетер) существует бесконечный свет Творца: его «ничто не может ни познавать, ни знать, ибо он погружен в утаенную мысль и идею, бесконечно возвышающуюся над возможностями мысли человеческой, тот, кто не имеет ничего, за что бы эта мысль могла зацепиться, не давая никакой нити ни невежеству, которое спрашивает, ни наиболее могущественному разуму, который утверждает свое знание — это то, что и есть Эн-соф» [«Зоар», цит. по 43]. И поскольку Эн-соф полностью выходит за рамки умозрительного восприятия, его для человека непосредственно олицетворяет первая сфера — Кетер. Она содержит в себе все другие сефироты, и каждая из них — все последующие: при этом важно, что каждая стадия проявления предполагает возможность всех следующих стадий.

Таким образом, каждый последующий уровень эманации отличается меньшей степенью совершенства по сравнению с

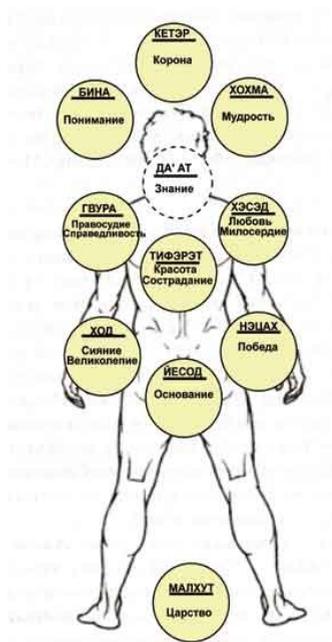
предыдущим. Внизу дерева проходит узкая струйка света, которая, многократно сократившись, доходит до нижней сфиры (малхут), самая нижняя часть которой является нашим материальным миром. Вне духовного развития для человека все ступени остаются не проявлены, за исключением последней — малхута (в микрокосме человеческого тела малхут соответствует ступням ног или анусу). Однако, возвышаясь, душа человека может дойти до высот первых трех сфирот (гимель ришонот бины), но выше этого уровня можно будет пройти только после «окончательного исправления» (гмар тикун) и восстановления изначального единства мира.

Подобно Древу Сфирот строение мира описывается и в «Изумрудной скрижали» Тота Гермеса Трисмегиста – одном из древнейших памятников египетского герметизма. Приведём некоторые цитаты из текста скрижали: «То, что находится внизу, аналогично тому, что находится вверху»; «И то, что вверху, аналогично тому, что находится внизу, чтобы осуществить чудеса единой вещи...»; «И подобно тому, как все вещи произошли от Единого (через посредство Единого) или: через размышление Единого (то есть Логоса, Мирового «Я»), так все вещи родились от этой единой сущности...»; «Эта вещь восходит от земли к небу и снова нисходит на землю, воспринимая силу как высших, так и низших областей мира...» [36].

О том, что Человек и Вселенная созданы по единому образу, и образом этим является Бог, упоминается в одном из

первых древнегреческих философских учений (V в. до н.э.) – пифагорейской школе, которая берет свое начало от знаний древнеегипетских жрецов. В этом учении Бог рассматривается как Монада, или Единое, которое есть Всё. Монада описывается как первопричина, разум и сила всех вещей, внутри которой все явления существуют как временные, пронизанные этим верховным разумом.

Рис. 3. Изображение Древа Жизни в различных культурах.



3.1. Соотношение мирового древа (Древа Сфирот) и человека.



3.2. Древо жизни (Шумер)



3.3. Древо жизни (Древний Египет)

Жизнь человека рассматривалась как путь к достижению состояния, в котором человек сможет выразить в себе свою божественную природу, заложенную в нем изначально. В пифагорейском учении считалось, «что существует постоянное взаимодействие между Большим человеком (вселенной) и человеком (малой вселенной)», «что движение Бога является круговым, тело Бога состоит из световой субстанции, а природа Бога должна состоять из субстанции истины», «что каждый вид существ отмечен печатью Бога, и что физическая форма каждого из них является оттиском этой печати на воске физической субстанции. Таким образом, каждое тело отмечено достоинством, идущим от божественного образца» [41]. Принципы устройства мира пифагорейское учение представляло посредством чисел. Каждое из чисел определяло тот или другой принцип мироздания, закон, или активную силу Вселенной. Так, Монада (цифра 1) являлась сущностью Бога, а Диада (цифра 2) – тем свойством, которое вызывает Вселенную к жизни, к проявлению Бога в пространстве и времени. Но

Монада означала не только всеобъемлющее единство, а также «сумму любых комбинаций чисел, рассматриваемую как целое» [41]. Таким образом, любые части рассматривались с одной стороны как монады по отношению к тому, из чего они состоят, а с другой, в тоже время, как части других монад. На этом строится теория о самоподобии и взаимосвязанности всего существующего во вселенной, при кажущейся разделенности.

Концепция эманации глубоко повлияла на эволюцию европейской культуры. Она вошла в качестве фундаментальной идеи в христианский канон («Ареопагитики» и трактовка Святого Духа в Символе веры), оказала принципиальное содержательное воздействие на развитие теологии как в апофатической версии (эманация как непостижимый след трансценденции), так и в катафатической (эманация как основа принципа «аналогии бытия», т.е. постижения Бога через постижение его творения).

Русский философ Н.А.Бердяев в своей работе «Смысл творчества» писал о том, что философы постоянно возвращались к осознанию того, что разгадать тайну о человеке – это и значит разгадать тайну бытия. «Познай самого себя и через это познаешь мир». Если идти от человека вовне, пытаясь познать внешний мир без погружения вглубь самого человека, то можно получить лишь поверхностные знания и невозможно дойти до смысла вещей, «ибо разгадка смысла скрыта в самом человеке». «Акт исключительного самосознания человеком своего значения – пишет Н.А.Бердяев -

предшествует всякому философскому познанию. Это исключительное самосознание человека не может быть одной из истин философского познания мира, оно как абсолютное а priori предшествует всякому философскому познанию мира, которое только через это самосознание и делается возможным. Если человек будет сознавать себя одной из внешних, объективированных вещей мира, то он не может быть активным познающим субъектом, для него невозможна философия. ... Перед дробной частью вселенной не могла бы стать дерзкая задача постигнуть вселенную, не возникла бы проблема познания, проблема философии. Сама постановка дерзкой задачи познать вселенную возможна лишь для того, кто сам есть вселенная, кто в силах противостоять вселенной как равный, как способный включить ее в себя». «Человек не дробная часть вселенной, не осколок ее, а целая малая вселенная, включающая в себя все качества вселенной большой, отпечатлевающаяся на ней и на себе ее отпечатлевающая» [2]. Эти слова как нельзя более емко передают идею древних мифов и философских учений о структурном единстве Человека и Вселенной.

Достижения современной науки всё чаще обращаются к древнему философскому знанию. Так выдающийся физик-теоретик В. Гейзенберг считал, что воззрения пифагорейцев и Платона имеют много сходства с современной физикой. И хотя это сходство, по его мнению, общего порядка, возможное из-за широты философских представлений древнегреческих

философов, но, так или иначе: «Современная физика идет вперед по тому пути, по которому шли Платон и пифагорейцы. Это развитие физики выглядит так, словно в конце его будет установлена очень простая формулировка закона природы, такая простая, какой ее надеялся видеть еще Платон» [4].

Автор процессуально-ориентированного подхода А. Минделл в своих работах также затрагивает тему сходства древних учений с современной физикой. В главе «Священная геометрия» в книге «Квантовый ум» он пишет: «Древние теории и современный опыт показывают, что мы живем во вселенском сновидящем теле. Древнеегипетский миф о богине Нун и один из его современных аналогов – теория физика Дэвида Бома о Вселенной, развертывающей свои частицы и другие структуры из первоначального состояния ненарушенной целостности, представляют собой метафоры нашего опыта творчества из ничто» [14]. Рассматривая различные теории устройства мира и рассуждая о месте человека во Вселенной, А. Минделл пишет в своей книге «Квантовый ум»: «...насколько важное место мы, люди, занимаем во Вселенной? Ответ на этот вопрос зависит от того, как мы определяем то, что имеется в виду под человеком. Если мы существуем только как наблюдатели обусловленной реальности, то ответ – нет, мы не главные. Но если мы принимаем во внимание наше осознание квантовых заигрываний необусловленной реальности, то определение человеческого существа... в этом случае... означает повсеместное нелокальное чувственное осознание. Такое

«человеческое» осознание необусловленной реальности занимает центральное место и подразумевается во всех упоминавшихся теориях Вселенной» [14].

Все сказанное выше показывает, что идея о структурном подобии и взаимосвязи всего сущего во Вселенной, используемая А. Минделлом в процессуальном подходе, имеет свои глубокие корни в глобальном культурном наследии. Сегодня, в связи с новейшими достижениями в области квантовой физики, она получает новый виток развития. А. Минделл говорит об этом, используя понятие «самоотражающая вселенная». Он пишет о Вселенной: «Согласно мифам о Пуруше, Пан Ку, Нун, Христе и Шиве, ее разум не полностью отличен от нашего; он постоянно сновидит о самоотражении, самосоздавая симметричные и цельные формы. Иными словами, структура тьмы, которую вы наблюдаете ночью в вашей Вселенной, кажется подобной формам, структурам и симметриям, которые вы переживаете в самом себе, по мере того как постепенно становитесь более завершенными.... В действительности, Вселенная – это ваш самый близкий, любимый родственник; вы встречаетесь с ним всякий раз, когда настраиваетесь на свой чувственный опыт, то гиперпространство, которое вы называете интуицией.... Вселенная наш общий семейный дом, место, где сходимся мы все. Мифы указывают, что это не мирское, а священное место Нун, Пуруши, Христа и Пан Ку. Эти боги персонифицируют силу, интуитивно угадываемую сегодняшними физиками. ... Эти

фигуры – ваши собственные универсальный божества, создающие поразительные формы и идеи именно тогда, когда вы больше всего в них нуждаетесь». «Наша вселенная – это богиня или бог, наблюдающий сам себя», - как бы стремящийся – «познать себя, тем самым создавая мир» [14].

В современных научных исследованиях уделяется большое внимание принципу самоподобия, отражающему связь между материальным и идеальным миром. В своей докторской диссертации «Методология познания живого: идея самоподобия саморганизуемых систем» А. Е. Черезов пишет: «такие понятия как «самоцель», «причина самого себя» Спинозы, «монада» Лейбница, «понятие» Гегеля, «душа» Аристотеля, связаны с сущностью живого, в основе которого лежит кольцевая структура. Принцип кольцевого паттерна, развиваясь, определяет итерации, - повторение живого на всех уровнях, образуя сетевую организацию,- фрактал. Примером может служить ветвящееся древо эволюции. Системообразующий кольцевой принцип, проходит через всю философию и биологию, включая гуманитарные науки» [42]. Такую модель структурного самоподобия в математике прекрасно описывает понятие фрактала (рис. 4) Изображения фракталов представляют собой невероятно гармоничные завораживающие картины, ведь любая часть фрактала подобна всему множеству целиком. «Методология фрактального подхода позволяет прийти к общему паттерну организации

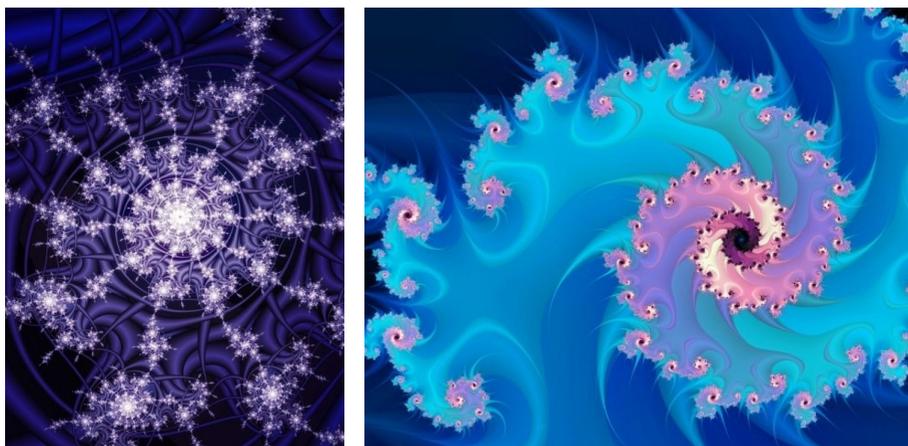


Рис.4. Спиралевидные фракталы.

живых систем. Кольцевая структура выступает как онтологический принцип сущности жизни и одновременно как гносеологический принцип, имеющий понятийную, логическую форму выражения в виде таких понятий как «причина самого себя», «самоцель», закон «отрицания отрицания», принципа «тождества нетождественного», «раздвоение единого» [42].

Таким образом, в соответствии с принципом самоподобия, предполагающим взаимосвязь и взаимообусловленность устройства макро и микрокосма, путь развития отдельного человека может рассматриваться как часть структурно подобного процесса развития человеческого общества и Вселенной в целом. В процессуально-ориентированном подходе человек рассматривается не как дробная часть Вселенной, а как целостная часть, которая отражает в себе всю Вселенную. Внутренние конфликты

человека отражаются в широком поле межличностных отношений, включая отношения между людьми, организациями, сообществами и т.д.. Такой подход даёт возможность понимания того, что изменения не локальны: изменения во внутриспсихическом мире одного человека взаимосвязаны и взаимообусловлены с изменениями внешнего мира. Такая парадигма позволяет выработать единый подход к работе с индивидуальным психическим миром человека, межличностными отношениями, малыми и большими группами и сообществами. Это основание используется также в более глобальной идее мировой работы, предложенной Арнольдом Минделлом и широко практикуемой процессуально-ориентированными специалистами-фасилитаторами в разных странах мира.

1.2. Триединое устройство мира в различных философско-религиозных учениях.

Древние философско-религиозные учения, такие как египетская, каббалистическая, гностическая, герметическая и др. традиции, помимо идеи связи микрокосма и макрокосма утверждают также существование трех начал: смертного тела, бессмертного духа, и посредствующего начала между ними.

Например, в Древнем Египте существовало мистическое единство МерКаБа (трон, или колесница Бога), где «Мер» -

разновидность вращающегося в себе света, «Ка» — дух/душа (олицетворенная жизненная сила), «Ба» — человеческое тело. Все вместе означает вращающийся свет, переносящий дух и тело из одного мира в другой. В каббале Меркабу называют Колесницей Света, Цветком жизни, символом тайной сакральной геометрии.

Наследником древнеегипетской философии стало учение Пифагора, которое было построено на том, «что все в природе разделено на три части и что никто не может стать воистину мудрым, пока он не будет представлять каждую проблему в виде треугольной диаграммы. Он говорил: «Узрите треугольник, и проблема на две трети решена... Все вещи состоят из трех». В соответствии с этой точкой зрения, он разделил вселенную на три части, которые назвал Высочайший мир, Высший мир и Низший мир. Главный из этих миров, Высочайший мир, является тонкой проницаемой духовной сущностью, пронизывающей все вещи, и, следовательно, истинной плоскостью самого высочайшего божества, вездесущего, всемогущего и всеведущего. Оба подчиненных мира существуют в природе этой высочайшей сферы. Высший мир является обиталищем бессмертных. Это также и место архетипов, или печатей; их природа ни в коей мере не сходна с земной материальностью, но они, отбрасывая свою тень в глубину (Низший мир), осознаются только через свои тени. Третий, Низший мир, является обиталищем тех созданий, которые состоят из материальной субстанции или же заняты

трудами над материальной субстанцией» [41]. Это деление во многом напоминает «Три уровня реальности» в процессуально-ориентированном подходе А. Минделла, о которых мы будем говорить подробно в Главе 2.

Пифагор придавал огромное значение закону троичности в своем объяснении устройства мира. Этот закон для него представляет краеугольный камень всей эзотерической науки. Примечательно, что в системе, преподаваемой Пифагором, «числа 1 и 2 не считались числами. - пишет о пифагорейском учении М. Холл. - Это происходило потому, что, по данному учению, они представляют собой две над-мирские сферы. Пифагорейские числа начинаются с 3, треугольника, и 4, квадрата. Сложенные между собой и плюс 1 и 2, они дают число 10, великое число всех вещей, архетип вселенной. Три мира были названы вместилищами. Первый был вместилищем принципов, второй — разума, а третий — низший — вместилищем количеств» [41]. В процессуально-ориентированном подходе Арнольда Минделла идея Единицы, определяемая у Пифагора как сущность Бога, выражается как идея «Процессуального Ума» или «Ума Бога». «Эта идея, - пишет Минделл, — «подразумевалась в моей ранней работе и со временем претерпевала развитие. В моей первой работе, все еще считая себя юнгианским аналитиком, я называл это бессознательным, затем это становилось сновидящим телом. По мере развития процессуальной работы, я называл аспекты этого организующего начала глобальным сновидящим телом,

квантовым умом, интенциональным полем, большим U (вектор, обозначающий опыт организующего начала, проявляющегося в психологии, квантовой физике и поле тяготения). Пространственно-временное сновидение процессуального ума включает в себя все эти предыдущие термины и выходит за их пределы, распространяясь на пространства всей вселенной. ...это междисциплинарное понятие, которое пытается объединять многие области» [26].

Философия Платона также основана, с одной стороны на идее единства всего сущего и, с другой - на разделении бытия на три порядка: «то, что движет, самодвижущееся и движимое. Последние вещи, которые нужно двигать, уступают по рангу самодвижущимся, а эти, в свою очередь, уступают тем, которые движут. Те, которым движение внутренне присуще, не могут быть отделены от движущих сил, и они, следовательно, не могут распасться. Такую природу имеет все бессмертное. Те, которые получают свое движение извне, могут быть отделены от источника движения и поэтому могут распасться. Таковой природы существа смертные. Но превосходят и смертных и бессмертных те, которые сами движут, но остаются неподвижными. Сила, в них пребывающая, внутренне им присуща; это и есть божественная непрерывность, на которой и зиждятся все вещи» [41].

Сходной выглядит и схема трех миров, описываемая в традициях шаманизма и древних языческих культов, где нижний мир представляет собой мир духов, срединный мир – мир земли

и верхний мир – мир богов. Шаман или жрец, посредством Мирового дерева путешествует по этим мирам, и исцеляет людей, часть души которых оказывается «застрявшей» в одном из этих духовных миров.



Рис.5. Шаманский бубен с изображением трех миров.

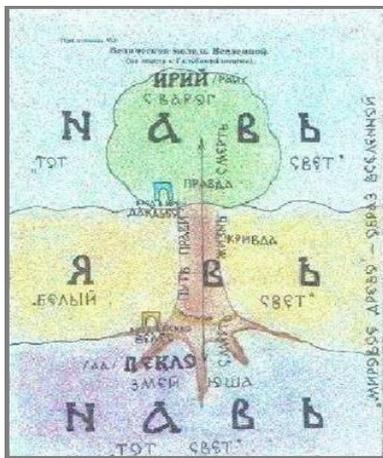


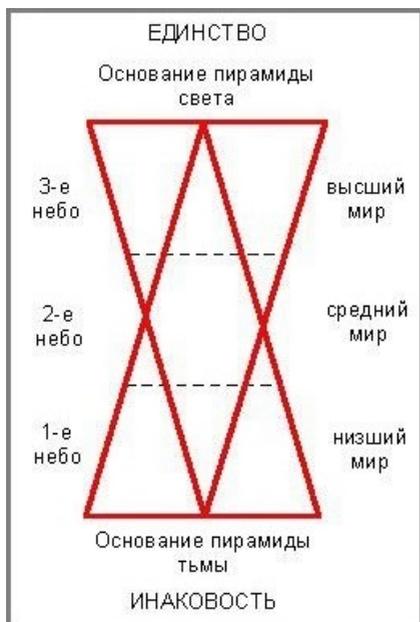
Рис. 6. Триединое Мировое древо славян.

Иногда в различных системах вместо деления на три порядка можно встретить другое, более дробное, деление, например, семеричное, девятичное и др. Так, «В одной из своих работ Платон пишет, что для философа необходимо знать, как, согласно египтянам, устроены семь кругов под первым кругом. Подобным же образом Михаэль Пселлус, византийский философ, цитирует Зороастра: «Египтяне и халдеи учили, что имеется семь телесных миров (то есть миров, которыми правят интеллектуальные силы); первый есть чистый

огонь; второй, третий и четвертый — эфирные, пятый, шестой и седьмой — материальные» [41]. Однако в любой философской системе такое деление изначально исходит из троичного представления, и может быть к нему сведено, что наглядно показано у доктора Папюса в его работе «Оккультный состав человека». Рассматривая человека как ключ ко многим тайнам, он пишет, что «человеческое существо состоит не только из тела и даже не только из тела и бессмертного Духа но, по терминологии Апостола Павла, из тела, души и Духа. Это правильное и естественное деление, отвечающее делению тела, его членов и всей природы, и подтверждение правильности именно такого построения человеческого существа мы находим уже в трех зародышевых листках эмбриона» [40].

Многие позднеантичные религиозные течения, использовавшие мотивы из Ветхого Завета, восточной мифологии и ряда раннехристианских учений, рассматривая аналогию между макро и микрокосмом, проводили параллели между отношением солнца к солнечной системе и духом человека к его телу. «Они считали, что его природа, органы и функции — то же самое, что планеты, окружающие центральную жизнь (или солнце) и существующие в качестве его эманации. Солнечная сила в человеке была разделена на три части, образующие триединую духовную структуру человека. Все три его духовные природы в соединении образуют Божественное в человеке. Триединая низшая природа

человека, состоящая из его физического организма, его эмоциональной природы и его умственных способностей,



отражает свет его триединой божественности и является свидетелем ее в физическом мире. Три тела человека символизируются треугольником углом вверх; его триединая духовная природа представляется перевернутым треугольником. Эти треугольники символизируют духовную и материальную вселенные, связанные вместе в природе человеческого существа, которая

Рис. 7. Символ взаимодействия высшей и низшей природы человека.

включает в себя природное и божественное. Животная природа человека имеет земное происхождение; его божественная природа — небесное» [41]. Символ этот соотносится с постоянным процессом циркулирования - погружением духа в материю и обратно, с целью развития себя (рис. 7).

Немецкий теософ Франц Хартманн в «трактате «Секретные символы розенкрейцеров» пишет об этом процессе: «Каждое живое существо содержит внутри себя центр жизни, который может вырасти до Солнца. ... Земное солнце есть образ или отражение невидимого небесного солнца;

первое есть область духа, в то время как второе — область материи; но последнее воспринимает свою силу от первого. ... В своем фундаментальном труде "В пронаусах Храма Мудрости", воспевающим фантастические достижения алхимиков, Франц Хартман пишет: «Душа не может развиваться и совершенствоваться без подходящего тела, потому что как раз физическое тело предоставляет материал для ее развития». Все, что существует в мире, имеет семена Божественности внутри себя. Именно поэтому возрождение означает развертывание вездесущего Божественного в человеке» [41].

В приведенной ниже таблице (табл. 1), показана взаимосвязь между различными философско-религиозными учениями, затрагивающими тему триединства. В ней рассматривается соответствие трех начал человека в различных древних школах и традициях. Таблица составлена по работе доктора Папюса «Оккультный состав человека» [40] и материалам энциклопедии Мэнли Холла [41].

Принцип триединства устройства мира рассматривается в процессуально-ориентированном подходе через введение концепции трёх уровней реальности: консенсусного (проявленный, физический мир), сновидческого (внутрипсихический мир), сущностного (недуальный мир, первооснова). Движение между этими тремя уровнями - от уровня предъявления проблемы в консенсусной реальности, через сновидческий уровень раскрытия проблемы в

Таблица 1. Соответствие трех начал человека в различных школах и древних традициях в соотношении с терминологией процессуально-ориентированного подхода А. Минделла.

	Процессуально-ориентированный подход А. Минделла	ЕГИПТЯНЕ И ХАЛДЕИ	ШКОЛА ПИФАГОРА	ШКОЛА ПЛАТОНА	РОЗЕНКРЕЙЦЕРЫ	ГЕРМЕНИЗМ	ХРИСТИАНСТВО	ДАОСИЗМ	ОКУЛЬТИЗМ	древняя метафора
Проявленный мир	Консенсусный уровень	Материальный мир Ба	Вместилище количеств	Движимое	Материальное солнце	Тело	Тело	Вся тьма вещей	Физическое тело	карета
Непроявленный мир	Сновидческий уровень	Эфирный мир Ка	Вместилище разума	Самодвижущееся	Душевное солнце и Интеллектуальное солнце	Пластический посредник	Душа	Тайцзы (отношения) (два (инь и ян), три (инь, ян, процесс между ними))	Астральное тело (душа)	пошади
Первооснова	Сущностный уровень	Огненный мир Мер	Вместилище принципов	То, что движет (неподвижное)	Духовное солнце	Дух	Дух	Одно (Великая пустота, проявившаяся в единой точке)	Дух. Бог, проявившийся через духовное тело (эманация Бога в человеке)	кучер

интерпсихическом пространстве человека, к сути появления этой проблемы в жизни и соприкосновению с собственной не дуальной божественной природой, содержащей решение возникшей проблемы, и обратно – от сущностного не двойственного уровня к интеграции полученного нового опыта на уровень консенсусной реальности – отражает диалектический процесс развития и самопознания. Процессуально-ориентированный подход опирается на телеологическую концепцию устройства мира, предполагающую изначальную целесообразность бытия и наличие разумной творческой воли. Движение по пути саморазвития, названное в аналитической психологии Юнга путём индивидуации, к своей божественной природе и доверие этой природе стоит в основе процессуально-ориентированного подхода.

Рассматривая во взаимосвязи принцип самоподобия самопознающей Вселенной в отношении макро и микрокосма и триединое устройство мира, мы приходим к концепции неразрывного динамического единства, взаимосвязи и взаимообусловленности всего сущего, всех происходящих процессов.

Как писал К.Г. Юнг в работе «Феномен духа в искусстве и науке»: «Наша психическая структура повторяет структуру Вселенной, и все, происходящее в космосе, повторяет Себя в бесконечно малом и единственном пространстве человеческой Души» [55]...

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЦЕССУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА: ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ПАРАДИГМА И КОНЦЕПЦИЯ ИНДИВИДУАЦИИ К.Г.ЮНГА.

Изучение духовного наследия различных философско-религиозных систем, на которые опирается в своём развитии процессуально-ориентированный подход, и аналитической психологии Юнга, как его психологической основы, на наш взгляд может быть очень полезным для понимания самого подхода и процесса его эволюции. Будущее процессуально-ориентированной психологии, которая часто рассматривается не только как психологический подход, но и как духовная практика, во многом зависит от углублённого изучения её корней.

В данной главе в соотнесении с юнгианской аналитической психологией будут рассмотрены концепция единого поля, понятие трёх уровней реальности, динамика движения между этими уровнями как основной закон развития, понятия первичного и вторичного процессов, края, а также основополагающий принцип процессуальной психологии – принцип глубинной демократии, также имеющий в своих истоках самое непосредственное отношение к юнгианскому подходу.

2.1. Концепция единого поля.

Как аналитическая психология Юнга, так и процессуально-ориентированный подход Арнольда Минделла

опираются в своих истоках на концепцию единого поля – поля, в котором все его части, являющиеся объектами живой или неживой природы, изначально находятся в неразрывном единстве, что предполагает их постоянную взаимосвязь, и взаимообусловленность их развития. Юнг писал о своём мировосприятии: «Божество присутствует и в мертвом, и в живом» [11]. Именно это отношение к Божеству, которое присутствует во всем, и реализует себя посредством всего, именно это интуитивное ощущение мира проявилось в том, что позже стало отличительной чертой, внутренней основой аналитического метода К.Г.Юнга. Это же отношение близко процессуальному подходу. «Мир существует, чтобы помочь нам становиться нашими цельными самостями, и мы существуем, чтобы помочь миру сиять целиком», - пишет А.Минделл [17]. Обладая системным аналитическим умом и разносторонними знаниями, автор процессуально-ориентированного подхода строит теорию процессуальной работы, опираясь не только на философско-религиозные учения и духовные традиции, исходящие из концепции единства и понимания мира, как динамической системы взаимоотношений, но также и исследования в области квантовой физики, приводящие к этим концепциям со стороны науки.

Важно отметить, что концепцию неразрывного единства всего сущего можно рассматривать как применительно к отношениям между людьми, так и к отношениям между

человеком и природой, объектами материального мира, а также она имеет непосредственное отношение к нашему внутреннему психическому миру (к отношениям между его частями).

С точки зрения внутреннего психического мира, это и бессознательное, первичный и вторичный процессы, о которых будет подробнее говориться позже, находятся также в постоянных динамических отношениях и неразрывном единстве. Это единство предполагает рассмотрение этих процессов не с точки зрения их противопоставления, а с точки зрения амбивалентности, предполагающей их компенсирующий друг по отношению к другу характер и изначальную потенциальную целостность. «При рассмотрении пар противоположностей практически всегда предполагается, что они конфликтуют друг с другом – это дуалистическая концепция. Амбивалентность представляет монистическую концепцию, когда противоположности предстают как контрастирующие стороны одного объекта, а не как отдельные друг от друга» [45]. Исходя из этой парадигмы аналитическая психология Юнга рассматривает динамику между эго-сознанием и бессознательным, а процессуально-ориентированный подход – динамику между первичным и вторичным процессами. Именно эта динамическая составляющая является основной процессуально-ориентированного подхода.

Рассматривая концепцию единого поля применительно к межличностным отношениям, процессуально-ориентированный подход делает акцент на изначальную мудрость, заложенную в

этих отношениях как с точки зрения развития каждого участника этих отношений, так и с точки зрения развития отношений как таковых. В Японии говорят: «В этой жизни нам предстоит узнать, для чего мы договорились встретиться». Эта идея потенциальной мудрости процесса взаимоотношений, сколь бы сложными они не казались, базируется также и на телеологическом подходе.

Исследуя концепцию неразрывного единства с точки зрения отношений между материальным и психическим миром, мы переходим от односторонних видимых с точки зрения материального мира причинно-следственных связей к взаимообусловленности всех происходящих событий. В этой связи Мария-Луиза Фон Франц приводит точку зрения Юнга «о том, что материя способна отражать психологические процессы “пока психика воспринимает окружающий мир”» [39]. Этот подход лежит в основе процесса синхроничности.

Уже в юнгианском подходе мы можем видеть истоки того, что позднее широко развил А. Минделл. Рассматривая идеи Юнга, Мария-Луиза Фон Франц пишет, что существуют «четыре аспекта отражения: отражение эго самостью, отражение самости эго, отражение материи коллективным бессознательным и вероятное отражение коллективного бессознательного материей», «... в глубоких слоях бессознательного психика «познаёт» саму себя в зеркале вселенной, а материя «познаёт» себя, в свою очередь, через объективную психику... Только изредка, поражаясь факту

синхроничности, мы начинаем осознавать отражающую связь» [39]. Развивая эту идею, Арнольд Минделл пишет: «Сновидения и сущностные переживания ваши, но они также сцеплены со всем, с чем вы находитесь в отношениях», «Связующий, «сцепляющий» опыт – это то, что я называю пространственно-временным сновидением». «Отношение между вами и мной ... только отчасти состоит из видимых сигналов; оно также включает в себя чувствующее течение соединяющего нас поля. Возможно, это поле подобно любви, это Дао, которое не может быть выражено словами», - пишет о процессе единства и взаимообусловленности А. Минделл [26].

Как уже говорилось выше, концепция единого поля предполагает взаимосвязь и взаимообусловленность развития его частей. В этой связи представляется важным рассмотреть понятие индивидуации как с точки зрения личности, так и с точки зрения поля. В основу аналитической психологии Юнга поставлена идея самореализации человека, как путь его индивидуации, самораскрытия его Духа, которое «только в этой, земной и противоречивой жизни достигается» как высшая ступень сознания. ««Творец нуждается в человеке, чтобы просветить свое творение», - цитирует Юнга его ученица Родмила Моаканин в книге ««Психология Юнга и буддизм»», - и эта задача может быть выполнена только в индивидуальной психике, шкатулке божественной искры. ... Развитие индивидуальной жизни во вселенной, по всей вероятности, не имеет никакой иной цели, кроме как осознание своей

собственной божественной сущности, и поскольку этот процесс продолжается беспрестанно, он представляет собой вечное рождение Бога, или, используя буддийскую терминологию, постоянное появление просветленных Существ, внутри каждого из которых совокупность вселенной становится сознательной» [31]. Важно отметить, что понятие индивидуации относится не только к развитию личности. Как юнгианский, так и позднее в более широком спектре, процессуально-ориентированный подход Арнольда Минделла, рассматривают это понятие также применительно к индивидуации человеческого сообщества в целом, поля. Юнгианский аналитик Мария-Луиза Фон Франц пишет об этом так: «...к единству может прийти не только отдельная личность, но и всё человеческое сообщество в целом, к тому, что в античности именовалось Антропос. Психологически это значит, что гармонично объединённая общность ... будет организована не законами или любыми другими инструментами силы, но по принципу личной взаимосвязи каждого члена группы с Самостью» [39]. Рассматривая путь индивидуации всего человеческого сообщества через прохождение этого пути каждой личностью в отдельности, Юнг делает основной акцент в своей работе на динамику процессов, принадлежащих эго и бессознательному, отражающую движение в сторону обретения целостности (Самости). Сохраняя важность этого динамического процесса, и вводя в этой связи понятия первичного и вторичного процессов, процессуально-ориентированный подход делает вместе с этим

ещё один не менее важный акцент на теории единого поля и его эволюции как такового, а не только через эволюцию каждой его части. Такая аналогия основывается на принципе самоподобия макро и микрокосма, рассмотренном выше. Развивая процессуальную психологию от работы с отдельными людьми до работы с малыми и большими сообществами и мировой работы, А.Минделл уделяет большое внимание процессу развития этих сообществ как таковых, переходя к рассмотрению развития по пути индивидуации человечества в целом. Рассматривая единое поле мирового сообщества и вводя практику мировой работы через совместную работу с представителями разных стран, направленную на исследование существующих в мире актуальных проблем (от осознания стоящих за этими проблемами энергий к интеграции этих энергий), процессуально-ориентированная психология вносит огромный практический вклад в это развитие.

2.2. Концепция трёх уровней реальности. Понятие «сновидящее тело».

В процессуально-ориентированном подходе Арнольд Минделл вводит понятие трёх уровней реальности: консенсусный уровень, сновидческий уровень, сущностный уровень, а также рассматривает взаимосвязь между ними. Исходя из концепции неразрывного единства, рассмотренной

выше, все процессы, происходящие на уровне консенсусной реальности, в той же степени обусловлены процессами, происходящими на сновидческом и сущностном уровнях, сколь процессы сновидческого и сущностного уровней обусловлены процессами консенсусной реальности. Рассмотрим каждый из этих уровней и взаимосвязь между ними подробнее.

Консенсусный уровень - реальность консенсуса (в русском переводе также употребляется как общепринятая, или обусловленная реальность) – это реальность, в отношении которой достигнуто общее соглашение между людьми (осознанное или неосознанное); как пишет Минделл, - это реальность, «в отношении которой в данной культуре существует молчаливое согласие» [16], «общепринятое представление о том, что «реально». В наши дни это означает то, что можно «объективно» наблюдать в терминах пространства, времени, материи и энергии» [19]. На этом уровне процессуальная работа имеет дело с «реальными» событиями, фактами, проблемами, и нерешенными вопросами.

«В обыденной реальности вы можете использовать свое обычное внимание, чтобы замечать и разделять с другими свои наблюдения самого себя, других людей, объектов и идей» [25]. Таким образом, к уровню консенсусной реальности относится также наша самоидентификация – то, как мы себя определяем, с какими качествами и ролями в социуме мы идентифицируемся. Однако наблюдая себя или других, мы можем заметить проявление не только тех процессов, с

которыми мы себя отождествляем, но и тех, что относятся к области бессознательного. Таким образом описанные ниже сновидческий и сущностный уровень являют себя на уровне реальности консенсуса.

Термин «обусловленная реальность» - предложил Ч.Тарт и связал с ним понятие «обыденное сознание», «сознание консенсуса, или согласованное сознание, как напоминание о том, в какой степени наше повседневное сознание сформировано теми общепринятыми соглашениями и убеждениями, которые существуют в нашей культуре Наше восприятие, наше мышление, наши эмоциональные чувства, наши убеждения и интуиция, наше поведение - все это подвергается мощному формирующему влиянию со стороны социума. И наше обыденное сознание в этом смысле является не "естественным", а приобретенным свойством. Оно становится для нас источником как множества полезных навыков, так и множества безумных и бесполезных страданий» [38]. Понятие обыденного сознания используется в процессуальном подходе как соответствующее уровню консенсусной реальности.

Сновидческий уровень – иногда называемый как «страна грёз» - это содержание бессознательного, «мир, где «Сновидение» (см. далее) впервые проявляет себя в конкретной форме, такой, как дуалистический мир снов, ..., образы, ломота и боли в теле, и так далее» [28].

Юнг определяет содержание бессознательного следующим образом: «Это все, что я знаю, но о чем я не думаю в данный момент; все, что я осознавал в прошлом, но что теперь забыл; все, что мои чувства воспринимают, а мой сознательный разум не замечает; все, что — произвольно и не обращая на это внимание — я переживаю, думаю, вспоминаю, хочу и делаю; и все будущие вещи, которые в данный момент принимают во мне форму и позднее придут к сознанию» [31]. Это удивительно ёмкое описание можно в точности применить к описанию сновидческого уровня, о проявлении которого Минделл в частности пишет: он «проявляется в повествованиях в виде прошлого, будущего, или не-здесь, не-меня» [25].

Сновидческий уровень проявляется через **«сновидящее тело»** - поле, через которое наше бессознательное пытается донести информацию до нашего сознания. Способы проявления нашего бессознательного могут быть разными: бессознательный материал может проявляться в ночных сновидениях, грёзах, проблемах в отношениях, изменённых состояниях сознания, телесных симптомах, часто происходящих повторяющихся событиях, непреднамеренных сигналах, «призрачных» ролях в историях и мифах отдельных людей, семейных систем, организаций, и др.. Большое значение при рассмотрении этого уровня имеют история, мифы, и события, затрагивающие не одно поколение – то, что имеет отношение к

содержанию коллективного бессознательного. «Сновидящее тело» или «тело сновидения – по словам Минделла, - создается индивидуальным опытом, личными описаниями сигналов, ощущений и фантазий» Если мы работаем в процессуальном подходе с какой-то конкретной проблемой, то должны быть готовы, что она может проявиться сразу несколькими из перечисленных способов. И с каким бы из этих проявлений мы ни работали, мы выйдем на общую тему, отражающую наиболее актуальный, близкий к осознанию материал из нашего бессознательного. Если, например, бессознательный материал проявляется через телесные симптомы, то «сновидящее тело обычно переживается как помеха реальному телу, и первоначально осознается в форме симптомов» [15]. Стоящий за этим внутренний конфликт можно будет увидеть в соответствующих этому периоду снах, межличностных конфликтах и пр. «Сновидящее тело – это «термин для обозначения совокупной, многоканальной личности. Часть вас, которая пытается расти и развиваться в этой жизни» [22].

К.Г.Юнг пишет о проявлении процессов бессознательного: «время от времени они сами обнаруживают себя — частично в симптомах, частично в действиях, мнениях, аффектах, фантазиях и сновидениях. С помощью такого доступного наблюдению материала мы можем сделать косвенные выводы относительно положения и устройства бессознательных процессов на текущий момент и их развития» [51]. На уровне простой, каждодневной реальности «не

проходит и дня, чтобы мы не допустили обмолвку, или чтобы из нашей памяти не ускользнуло что-то такое, что в другое время мы твердо помним, или чтобы нас не охватило настроение, причину которого мы не можем установить и т. д. Все это — признаки устойчивой бессознательной активности, которая становится непосредственно видимой по ночам в сновидениях, но лишь время от времени прорывается через запреты нашего дневного сознания» [51].

Таким образом, сновидческий уровень представляет собой содержание личного и коллективного бессознательного и проявляет себя через «сновидящее тело». Материальные аспекты проявления бессознательного (такие как описание содержания ночных сновидений, медицинское описание телесных симптомов, конкретные проявления проблем во взаимоотношениях, констатация факта выхода в изменённое или экстремальное состояние сознания и др.) имеют отношение к консенсусной реальности, субъективные же переживания этих проявлений, стоящие за ними энергии, их глубинный личностный смысл имеют отношение к сновидческому и сущностному уровням. Так, например, субъективные ощущения и внутренний конфликт, стоящий за телесным симптомом, будут относиться к сновидческому уровню. В то время как объективные медицинские данные, соотносящиеся с этим симптомом, относятся к консенсусному уровню. К сущностному же уровню, о котором пойдёт речь дальше, будет относиться энергия, стоящая за сутью и разрешением этого внутреннего

конфликта. Освобождение этой энергии даёт возможность интеграции нового опыта и ведёт к расширению сознания.

Работе на сновидческом уровне соответствует глубоко осознанное состояние сознания, внимательное ко всем явным и неявным аспектам происходящего опыта.

Сущностный уровень – «Сновидение» (с большой буквы) – это тенденция; это наше 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» [25]. На глубочайшем, не двойственном уровне, или уровне «сущности», процессуальная работа имеет дело с ощущением тенденций, со «смутными чувствами и интуитивными догадками, почти не поддающимися словесному выражению» [25]. Их направляющее воздействие на нас можно чувствовать, но нелегко выразить словами. Эта область человеческой жизни порой напоминает едва уловимую атмосферу, окружающую людей и события, атмосферу, которая может ощущаться как движущая сила. Минделл пишет: «Я буду использовать слово Сновидение с заглавной буквы «С», имея в виду использование наших чувственных способностей для распознавания возникновения опыта еще до того, как он сформируется» [25]. ««Сновидение» проявляется в повседневной жизни сперва в виде мимолетных несловесных

ощущений, настроений и наитий. Позднее оно проявляется в виде устойчивых сигналов, идей и восприятий, а также снов и видений, которые можно выразить с помощью повседневного языка» [25]. Это не двойственный уровень: здесь нет никаких внешних или внутренних конфликтов, и если на этом уровне возникают противоположности, то они носят гармоничный, дополняющий характер. На этом уровне мы можем видеть (чувствовать, ощущать) полную непротиворечивую картину событий, осознавая глубинный смысл единства её частей.

Сущностному уровню в юнгианской психологии можно привести в соответствие понятие самости как образа Бога. В «Ответе Иову» Юнг пишет: «образ Бога, точно выражаясь, совпадает не с бессознательным вообще, а с его определённым элементом, а именно с архетипом самости» [52]. «Самость, наравне со всеми архетипами, обладает парадоксальным, антиномичным характером. Она — и мужчина, и женщина, и старец, и дитя, она и сильна, и беспомощна, и велика, и мала. Самость представляет собой подлинное "complexio oppositorum" (лат.: переплетение противоположностей, определение Бога у Николая Кузанского), хотя это не означает, что в ней самой содержится что-либо противоречивое» [56]. «Самость есть образ Бога или, по крайней мере, самость невозможно отличить от него. В отношении этого ранний христианский дух не оставался в неведении, иначе Климент Александрийский никогда не смог бы сказать, что тот, кто знает себя, знает Бога» [56]. Юнг пишет о

том, что «эмпирически самость представлена как игра света и тени, хотя и постигается как целостность и союз, единство, в котором противоположности соединены. Так как такое понятие непредставимо - третьего не дано - то самость оказывается трансцендентальной и в этом смысле». «Когда самость репрезентирует *complexio oppositorum*, единство противоположностей, она также выступает в виде объединенной дуальности, например в форме дао, как взаимодействия инь и ян...» [52].

Состояние сознания, соответствующее сущностному уровню, Минделл называет **«процессуальным умом»** или «умом Бога». Процессуальный ум отличен от «обыденного сознания», оперирующего понятиями консенсусной реальности и не стремящегося выйти за пределы восприятия эго-идентичности. Опыт соединения с этим уровнем достигается тренировкой глубокой осознанности при обращении ума внутрь, о чём мы будем более подробно говорить в Главе 5. На этом уровне «вы замечаете глубинные переживания, чувства, на которые вы обычно не обращаете внимания, и ощущения, еще не выразившиеся в виде осмысленных образов, звуков и т.п. Эти игнорируемые или маргинализируемые явления представляют собой дословесные, чувства и ощущения» [25]. «Вам нужно лишь заново натренировать свое внимание воспринимать тенденции, которые почти не поддаются формулировке в понятиях обыденной жизни. Тренировка внимания позволит вам жить в этой невероятной и внушающей

благоговение реальности – силе «Сновидения», скрытой за повседневной жизнью» [25]. «Осознаваемость учит вас, что зарождение ваших мыслей, наблюдений и ночных сновидений происходит прямо сейчас, на заднем плане повседневной реальности консенсуса» [25]. Освоение процессуального ума через практику осознанности ведёт к расширению обыденного сознания. Процессуальный ум – это «глубочайшая часть нас самих», которая «происходит от глобального мышления» и «представляет собой переживание нелокальной «открытости»» по отношению ко всему происходящему внутри и вне нас [19]. По сути это *глубоко осознанное ко всему происходящему состояние сознания, в основе мировосприятия которого находится ощущение глобального единства между всем сущим*. Процессуальный ум воспринимает происходящее в каждый момент времени как нужное и важное для всех вовлечённых в этот процесс частей, как импульсы, сигналы, стартующие в своей сути из глобального единства и идущие навстречу друг другу в целях объединения его разделённых частей.

В этой связи интересно отметить, что на уровне проявленной консенсусной реальности сама консенсусная реальность и обыденное сознание существуют отдельно как объект и субъект; на сновидческом уровне происходит сближение сознания и реальности (сознание становится более осознанным по отношению к внутренним процессам, реальность

– и внешней и внутренней); на сущностном же уровне происходит максимально возможное сближение сознания (процессуального ума) и наблюдаемых объектов, воспринимаемых в неразрывной связи с наблюдателем. Красивым примером этому восприятию мира служит притча Чжуан Цзы о Бабочке (Приложение 4). Таким образом, можно провести соответствие между различными уровнями реальности, обозначенными в процессуальном подходе, и определёнными состояниями сознания (Табл.2).

Табл.2. Соответствие между уровнями реальности и состояниями сознания.

 <p>ПРОЯВЛЕННЫЙ МИР</p>	<p>Консенсусный уровень</p>	<p>Обыденное состояние сознания, осознанность по отношению к миру «объективной» реальности</p>
<p>НЕПРОЯВЛЕННЫЙ МИР</p>	<p>Сновидческий уровень</p>	<p>Осознанное по отношению к внутренним процессам и внутренним фигурам состояние сознания</p>
<p>ПЕРВООСНОВА</p>	<p>Сущностный уровень</p>	<p>Глубинная осознанность по отношению ко всем процессам и ощущение неразрывного единства всего сущего</p>

Юнг также уделяет большое внимание разным состояниям сознания – обычному сознанию, соответствующему эго, и более высокому сознанию, - подчёркивая при этом важность каждого из них. «Сознание нуждается в центре, эго, для которого что-то сознательно. Мы не знаем никакого другого вида сознания, равно как мы не можем вообразить сознание без эго. Не может быть сознания, когда нет никого, чтобы сказать: «Я сознателен». По Юнгу, сознание — «самое замечательное из всех достопримечательностей природы» — существует и естественно стремится к саморасширению по той простой причине, что без него «дела идут менее хорошо». С другой стороны, он говорит о «более высоком сознании», более глубоком и более восприимчивом сознании, соединенном с трансличностной сферой. И, перефразируя утверждение Игнатия де Лойолы, переложив его в психологическую терминологию, Юнг пишет: Сознание человека было создано для того, чтобы оно могло 1) распознать... что его первоисточки находятся в более высоком единстве...; 2) уделять этому источнику необходимое внимание и уважение...; 3) выполнять его распоряжения с пониманием и ответственностью... 4) предложить, таким образом, психике во всей ее совокупности оптимальную степень жизни и развития... По Юнгу, символы полноты, решающие и трансцендирующие противоположности, могут в равной мере быть обозначены терминами «сознание», «самость», «более высокое эго», или же любым другим наименованием. И в самом деле, он утверждает, что «все эти

термины являются всего лишь простыми наименованиями для реальностей, которые только одни и имеют вес»» [57].

2.2. Диалектика самопознания.

Рассматривая взаимодействие между тремя уровнями реальности, введёнными А.Минделлом, можно говорить о **движении** от уровня консенсуса к уровню сущности и наоборот - от уровня сущности к уровню консенсуса. Это движение отражает универсальный принцип диалектического развития, как признание развития во всем его бесконечном многообразии и всеобщей связи всего со всем.

В своих исследованиях, направленных по сути своей на постижение единого закона развития и соединение с единым организующим это развитие началом, А.Минделл продвигался от уровня организации личности и понятия личного бессознательного и «сновидящего тела», через уровень организации сообществ и понятия «глобального сновидящего тела», до уровня организации мира, вселенной и того, что он называет «процессуальным умом», или «квантовым умом, интенциональным полем, большим U (вектор, обозначающий опыт организующего начала, проявляющегося в психологии, квантовой физике и поле тяготения)» [26]. В книге «Танец древнего» он вводит понятие «Пространственно-временное сновидение процессуального ума», которое «включает в себя

все эти предыдущие термины и выходит за их пределы, распространяясь на пространства всей вселенной» [26].

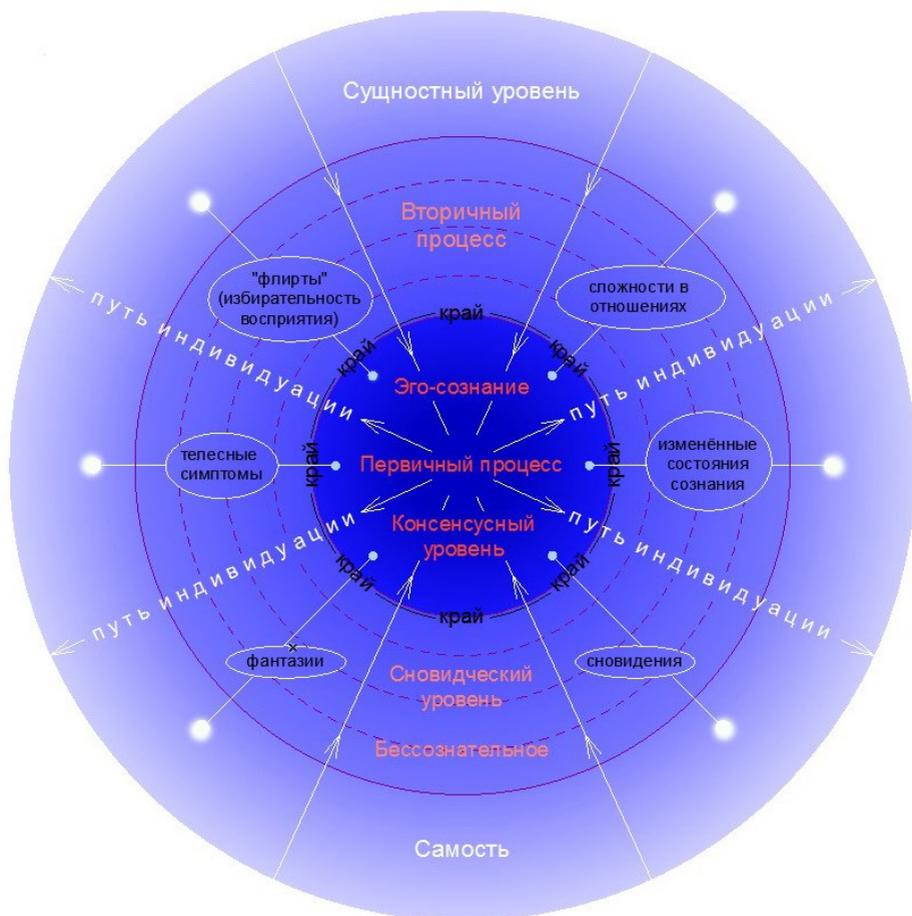


Рис.8. Диалектика самопознания (в терминологии юнгианской психологии и процессуально-ориентированного подхода)

Рассмотрим здесь движение между тремя уровнями реальности относительно развития личности (рис.8). С точки зрения древних учений, о которых говорилось в Главе 1, Бог познаёт себя, через опускание Духа в Материю. В каждом из нас есть Искра Божья, которую Юнг назвал Самость. Через это мы все связаны между собой на сущностном уровне как связаны частицы Бога Единого. Самость в свою очередь через сновидческий уровень (архетипы) стремится быть проявленной в материальном мире (на уровне консенсусной реальности). Самость несёт в себе полный потенциал нашего развития. В период рождения человека она находится в состоянии недифференцированной потенциальности. Её компонентами являются архетипические предрасположенности и потенциальности, связанные с самореализацией. Это развитие не может осуществляться вне материального уровня, вне консенсусной реальности, где происходит раскрытие этой потенциальности через получение разного рода опыта. «Юнг размышлял об эго-сознании как о происходящем и возникающем из бессознательной матрицы личности. Он писал: "Самость как бессознательное является существующей априори, из нее развивается эго. Она есть бессознательное предвосхищение эго" (Юнг, 1954)» [8]. «Эго-сознание возникает в момент столкновения архетипических ожиданий и связанного с ними объекта – в этом содержится большой или меньший шок в зависимости от того, насколько бесконфликтно происходит подстраивание этих двух сущностей. Растущий раскол на эго-

сознание и личное бессознательное активируется этим конфликтом. Этот опыт закрепляется в комплексах, часть из которых вытесняется и остаётся в личном бессознательном, а часть (приемлемая для среды под которую адаптируется личность) формирует эго-сознание. Таким образом, при развитии ребенка в ходе процесса приспособления к условиям среды на основе архетипов, заложенных в самости, начинает развиваться эго-сознание и формируется личное бессознательное, «бессознательные процессы находятся в компенсаторном отношении к сознательному уму. Я специально употребляю слово “компенсаторный”, а не “противоположный”, потому что сознательное и бессознательное не обязательно находятся в оппозиции друг к другу, а дополняют одно другое, образуя целокупность (totality), которая и есть самость» [51]. Таким образом происходит движение от сущностного уровня к уровню консенсусной реальности.

Существует и обратное движение, названное Юнгом процессом индивидуации. Индивидуация — процесс достижения целостности и, таким образом, стремление к большей свободе выборов. Этот процесс также включает развитие динамической связи между эго и самостью с интеграцией различных частей психики: эго, персоны, тени, анимы и анимуса и других архетипов бессознательного. «Индивидуация означает становление единого, гомогенного бытия и насколько индивидуальность охватывает нашу сокровенную, окончательную и неразделимую неповторимость,

58

настолько они также включает становление самости. Поэтому мы можем перевести индивидуацию как „путь к себе“ или „самореализацию“» [54].

По мере развития человека на уровне консенсусной реальности у него могут возникать проблемы, решение которых становится невозможно в рамках привычной сформированной эго-идентичности. Становятся необходимыми иные способы реагирования, поведения, иной опыт, иной взгляд на жизнь. Эти проблемы переносят фокус внимания человека на его внутренний мир, на осознание его внутренних конфликтов, отражающих напряжение между сознательным и бессознательным. «Невроз — это защита против объективной внутренней деятельности души или дорого оплаченная попытка уклониться от внутреннего голоса, т.е. от предназначения», пишет Юнг [50]. Становясь осознанными по отношению к своему внутреннему миру, к сигналам, идущим из бессознательного (см. выше «сновидящее тело»), мы обретаем возможность получить новый интуитивный опыт. Интеграция этого нового опыта на уровень консенсусной реальности расширяет пределы собственной идентификации. На рис. 9 показано, что происходящие с нами проблемные или постоянно привлекающие наше внимание события (сложности в отношениях, проблемы со здоровьем, попадания в изменённые состояния сознания, сновидения, фантазии, «флирты» и др.) имеют свою репрезентацию одновременно на всех трех уровнях реальности. На консенсусном уровне мы имеем дело с самими

событиями, на сновидческом – с внутренними конфликтами, стоящим за этими событиями, на сущностном – с состоянием целостности (недвойственности). Разрешение этих проблем и расширение собственной идентичности ведёт нас в сторону освоения потенциальности, заложенной в самости. Освоение самости ведёт к большему прочувствованию и осознанию связи со всем сущим как проявления Бога Единого. Таким образом происходит движение от консенсусного уровня к сущностному.

Процессуальная психология предлагает метод, с помощью которого мы можем заниматься саморазвитием и самореализацией, не дожидаясь столкновения с большими жизненными сложностями. Люди, занимающиеся такой практикой саморазвития, осознанно становятся на путь индивидуации. «С точки зрения психологии процесса, - пишет Минделл, - индивидуация также относится к способности человека получать доступ к любому изменённому состоянию, например, персонажу сновидения, телесной проблеме, или проекции отношения, и переживать и прорабатывать эти состояния в тот момент, когда они присутствуют, не теряя при этом контакта со своей обыденной самоидентичностью» [27]. «Можно было бы сказать, что целый мир с его беспорядком и страданием принимает участие в процессе индивидуации. Индивидуация никоим образом не исключительная вещь или наслаждение горстки людей, но о тех, кто знает, что они осуществляют этот процесс, можно говорить как об удачливых. Они получают от этого нечто, достаточно обеспечивающее их

60

сознание» (К.Г.Юнг). Именно таким образом, через процесс индивидуации «все, что есть в бессознательном, стремится к реализации, и человеческая личность, ощущая себя единым целым, хочет развиваться из своих бессознательных источников» [46].

Исходя из вышесказанного можно видеть, что движение между тремя уровнями реальности полностью отвечают законам диалектического развития, включающим: переход количественных изменений в качественные (в том числе переход от абстрактного к конкретному) и обратно; закон единства и борьбы противоположностей, который выражает взаимодействие полярно-противоположных свойств (в данном случае сознания и бессознательного), функций как сторон целостного предмета, раскрывая источник движения, развития материального и духовного мира; закон отрицания отрицания, рассматривающий такие существенные стороны развития как цикличность, поступательный характер развития (что включает: признание разрушения, преодоления старого; удержание, сохранение прежнего в форме преемственности; формирование нового, как бы повторяющего предшествующий период, но на более высшем уровне) и характеризует направленность, необратимость развития от низших ступеней к высшим.

Об этом пульсирующем движении от непроявленного к проявленному и обратно Юнг великолепно пишет в своей работе «Душа и её структура».: «Коллективное бессознательное содержит в себе все духовное наследие

эволюции человечества, возрождаемое в структуре мозга каждого индивидуума. Сознательный ум (mind) - это эфемерный феномен, который выполняет все провизорные адаптации и ориентации, и по этой причине его функцию лучше всего сравнить с ориентировкой в пространстве. Напротив, бессознательное служит источником инстинктивных сил души (psyche), а также форм или категорий, их регулирующих, то есть архетипов. Все самые яркие и мощные идеи восходят исторически, к архетипам. Это особенно верно в отношении религиозных представлений, хотя центральные понятия науки, философии и этики также не составляют исключения из этого правила. В своем нынешней виде они представляют собой варианты архетипических представлений, созданные посредством их сознательного применения и приспособления к действительности. Ибо функция сознания заключается не только в осознании и усвоении внешнего мира через врата наших чувств, но и в переводе мира внутри нас в зримую реальность» [53].

Радмила Моаканин в книге «Психология Юнг и буддизм» пишет о связи между человеческой психикой и вселенной: «Процесс индивидуации, или психологического развития, постепенно приводит — в непрерывных подступах — от эго к Самости, от бессознательности к сознанию, от личностного к трансличному, к священному, к осознанию того, что макрокосм отражается в микрокосме человеческой психики» [31].

2.3. Понятие первичного и вторичного процессов.

В контексте вышесказанного понятие компенсации бессознательного по отношению к сознанию, которое вводит К.Г.Юнг, может быть непосредственно соотнесено с понятием А.Минделла о первичном и вторичном процессах.

В связи с этим прежде всего необходимо определить само понятие **процесс**, по сути давшее название всему подходу. Это понятие можно определить как в отношении к тому, что происходит непосредственно здесь и сейчас, так и по отношению ко всей длительности нашей жизни: «Поток сигналов в каналах в течение коротких промежутков времени, и меняющиеся переживания самоотождествлений в течение всей жизни» [15]. «Процесс подразделяется на первичную и вторичную информацию, которая ближе к осознанию или дальше от него» [27].

А.Минделл рассматривает **первичный процесс** как то, что мы называем собственным "Я", часть, которую мы считаем "делающей" нашу жизнь, играющей определенные роли, работающей и выполняющей обязанности. Это то, с чем мы себя идентифицируем в данный момент, «все аспекты опыта, которые связаны с нашей обычной самоотождественностью» [15]. В своём проявлении первичный процесс представляет себя через «телесные жесты, поведение, и мысли, с которыми человек отождествляется, или, предположительно, отождествляется и подтвердит это, если его спросить» [27].

Здесь важно отметить, что «слово «процесс» в понятии первичного процесса подчеркивает изменение самоидентичности во времени [24].

В отличие от первичного процесса, **вторичный процесс** определяется как «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» [15]; «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» [27]; «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» [24].

То, что процессуальная психология рассматривает как первичный и вторичный процесс и взаимодействие между ними, К.Г.Юнг рассматривает как процесс между эго и бессознательным, где бессознательное стремится компенсировать установку эго-сознания, чтобы совместно с ним получить некую определенную целостность на данный момент.

Здесь бессознательное предъясвляет и реализует себя ровно настолько, насколько в эго-сознании, в его установке, представлен перекоc, мешающий реализации пути индивидуации. Введя понятия первичного и вторичного процесса, Минделл делает акцент на текущий процесс, происходящий здесь и сейчас и на динамику сигналов, относящихся к эго-идентичности и к тому материалу бессознательного, который стремится быть проявленным.

Минделл пишет о связи понятий первичного процесса и эго: «С первичным процессом в норме ассоциируется эго» [23]. Под эго К.Г.Юнг понимает «комплекс идей, представлений, составляющий для меня центр поля моего сознания и который, как мне кажется, обладает в высокой степени непрерывностью и тождественностью (идентичностью) с самим собой... Однако, поскольку эго есть лишь центр моего поля сознания, оно не тождественно с моей психикой в целом, а является лишь комплексом среди других комплексов. Поэтому я различаю между эго и самостью, поскольку эго есть лишь субъект моего сознания, самость же есть субъект всей моей психики, включающей также и ее бессознательное. В этом смысле самость была бы идеальной сущностью (величиной), включающей в себя эго» [48].

При этом комплексы бессознательного, проявление которых с очевидностью можно рассматривать как проявления вторичных процессов, Юнг рассматривает как «психические фрагменты, которые выделились в силу травматических

влияний или определенных тенденций. ... комплексы интерферируют с интенциями желания и нарушают обыденность представлений сознания; они нарушают процессы памяти и создают блокады в потоке ассоциаций; появляются и исчезают согласно собственным законам; временно поглощают сознание или бессознательным путем влияют на речь и сознание. Другими словами, комплексы существуют как независимое бытие; факт, который особенно очевиден в состояниях патологического типа. Как, например, голоса, слышимые больными, которые принимают их за собственные, реализации мысли подобно тем „духам“, которые проявляют себя при автоматическом письме и подобным действиям» [8]. При этом «комплекс, с присущей ему энергией, имеет тенденцию образовывать как бы отдельную маленькую личность. У него есть некое исходное тело и определенное количество собственной физиологии. Он может расстроить желудок, нарушить дыхание, изменить сердечный тонус, – словом, ведет себя как парциальная личность. К примеру, когда вы хотите сказать или сделать что-то и, к несчастью, комплекс вмешивается в это намерение, то вы говорите или делаете совсем не то, что намеревались» [48]. «Комплекс организуется архетипом, обладает собственным осознанием, и структурирует данный вторичный процесс», пишет Минделл [27].

В соответствии с вышесказанным рассмотрим соответствие между терминологией А.Минделла и К.Г.Юнга в виде таблицы (табл. 3).

Табл.3. Соответствие между терминологией А.Минделла и К.Г.Юнга.

А.МИНДЕЛЛ	К.Г.ЮНГ
Первичный процесс	Эго, персона
Вторичный процесс	Архетипы, в том числе тень, анима/анимус (проявление Самости)
	Самость (искра Божья, образ Бога)
	Бог

Первичный и вторичный процессы проявляются в разных каналах (о каналах мы будем говорить более подробно в Главе 3). Например, если эмоциональная речь оратора сопровождается конгруэнтной содержанию этой речи богатой жестикуляцией правой руки – это всё является проявлением его первичного процесса, связанного с ролью оратора как он её видит, то неподвижная сильно сжимающая карандаш кисть его левой руки, на которую он не обращает внимания, может являться проявлением вторичного процесса. При акцентировании внимания и осознанности на этом произвольном движении оратор, например, может почувствовать большое желание удержаться, остановиться,

успокоиться, в большей степени прийти в контакт с собой, почувствовать свою ось, свой центр. Если он будет осознан к этому сигналу вторичного процесса, то интегрировав его на уровень консенсусной реальности, возможно, изменит форму обращения к аудитории на менее аффективно заряженную и более глубокую. Здесь необходимо отметить, что вторичные процессы могут быть кратковременными, зависящими исключительно от текущей ситуации, или долговременными, относящимися к определённому периоду жизни, либо даже ко всей жизни. В примере выше, работая со своими процессами, приходящими в ночных сновидениях, субъективном переживании телесных симптомов, проблемами в отношениях (со всем, что будет проявляться как «сновидящее тело» в этот период времени), возможно, наш оратор заметит, что суть их всех в настоящий момент восходит к общей идее большего обращения внутрь себя, ощущению большей собственной устойчивости, опоры на себя, более спокойного отношения к внешним социальным проявлениям - что на данный момент представляется для него желаемым, но трудно достижимым опытом, его постепенно осваиваемым, интегрируемым долговременным вторичным процессом.

Соответствие между проявлениями первичных и вторичных процессов на разных уровнях можно рассмотреть в виде следующей таблицы (табл.4).

Табл.4. Соотнесение проявлений первичных и вторичных процессов на трёх уровнях реальности.

	Проявление на консенсусном уровне	Проявление на сновидческом уровне	Проявление на сущностном уровне	
Первичный процесс	Проявляется в виде соответствующих самоотождествлению внешних ролей и конгруэнтных им сигналов	Проявляется в виде внутренних фигур, соответствующих самоотождествленности	Проявляется в виде энергий, соответствующих самоотождествленности	Рассматриваются с точки зрения неразрывного единства, взаимосвязи и
Вторичный процесс	Проявляется в виде не соответствующих самоотождествлению сигналов.	Проявляется в виде внутренних фигур, не соответствующих самоотождествленности	Проявляется в виде энергий, не соответствующих самоотождествленности	

Таким образом, продвижение в освоении наших вторичных процессов ведёт к расширению эго-идентичности и движению в сторону реализации самости.

2.4. Понятие края и краевых убеждений.

Выше было рассмотрено, каким образом происходит разделение на эго-сознание и бессознательное и соотнесение этих понятий с понятиями первичного и вторичного процессов.

А. Минделл вводит понятие края, разделяющего эти части психики. Край определяется как «граница между первичным и вторичным процессами» [29], «граница между нашим известным миром и непознанным» [30]. «Если клиент остается на краю, то терапевт может больше узнать о том, что удерживает клиента от пересечения края» [30]. Как правило, этим удерживающим убеждением является некая сформированная в результате жизненного опыта установка. Само появление комплексов, как уже говорилось выше, связано с развитием эго-сознания, когда выделяясь из коллективного сознания на ранних стадиях развития, или на этапах развития ребенка, что по К.Г. Юнгу составляет похожие процессы, человеку приходится сталкиваться с выбором. И делая этот выбор, как лучший в данных условиях для адаптации и приспособления к жизни, человеку приходится от чего-то отказываться. Для принятия этого отказа, как разрешение конфликта в данных условиях, выдвигается специальная установка. Именно она и является в дальнейшем препятствием на пути принятия вытесненного материала. Чаще всего этими установками являются интроецированные вербальные или невербальные родительскими послания или решение, сознательно или бессознательно принятое в результате воздействия травмирующего события. Эти установки (убеждения) формируют край как «опыт неспособности что-либо делать, ограничений или препятствий в осуществлении чего-либо, мышлении, или общении» [27]. Они определяют границы нашей

самотождественности, «предел того, что мы, по нашему мнению, можем делать» [23]. «По одну сторону границы находится наш обычный способ отождествления, а по другую сторону – все нуминозные, таинственные, и непознанные аспекты наших переживаний и потенциальных возможностей» [14].

Минделл классифицирует края на личные (границы личной самотождественности) и культуральные (общепринятые границы, предписанные «нормальным» позициям и поведению в данной культуре). Работа с психологическим миром клиента невозможна без знания культуры системы, в которой он живёт. Другая классификация краёв – на сильные и слабые. «Слабый край – это край, который человек пересекает без большого труда, просто находя его неприятным, смущающим, или слегка пугающим» [21]. Интеграция нового опыта из бессознательного в этом случае не предполагает большого психического напряжения и подъёма большого количества сопротивления первичного процесса. В отличие от этого, работа с сильным краем – это, как правило, работа с глубоко укоренившимися ядерными убеждениями, стоящими за хроническими симптомами, повторяющимися детскими сновидениями, уходом в зависимости и изменённые или экстремальные состояния сознания. Сильный край предполагает защиту самотождественности на уровне ощущения жизни и смерти, полное отрицание каких-либо аспектов собственной психики за пределами этого края. «Сильный край: разновидность

отсутствия восприятия чего бы то ни было по другую сторону края. Оно побуждает нас к самым диким и эксцентричным реакциям, которые только можно вообразить. Сильные бровки всегда приносят с собой измененные состояния сознания» [21].

У К.Г.Юнга нет определённого понятия для границ самоотжественности. Однако он говорит, что «в той мере, в какой установка привычна, она есть более или менее устойчивый комплекс функций, с которым эго может более или менее отождествляться» [53]. Таким образом он выражает идею краевого убеждения через установку, формирующую устойчивый комплекс.

Краевое поведение – это «динамический момент, в который нечто непризнанное начинает всплывать на поверхность, и быстро игнорируется или не завершается. На этом этапе, когда пытается возникнуть этот новый опыт, мы нередко меняем тему или начинаем хихикать, выглядеть нервными, возбужденными, (искушаемыми и испуганными), ... и сразу смущаемся» [29]. В этот момент происходит борьба между первичным и вторичным процессом, это «место, где ваша самоотжественность подвергается сомнению, когда начинает возникать новый процесс. Естественная тенденция поведения на краю – пытаться игнорировать этот новый поток и продолжать идти первоначальным путем» [29]. Юнг пишет об этом таким образом: «Страх и сопротивление являются указателями на прямом пути к бессознательному, и совершенно очевидно, что то, на что они изначально указывают, является

предвзятым мнением об этом самом предмете. Абсолютно естественно, что из-за чувства страха человек должен сделать заключение о кроющейся тут опасности, и, на основании желания сопротивляться, предположить здесь нечто отталкивающее» [47]. Эти страх и сопротивление, проявляющиеся тем или иным образом, которые являются для К.Г.Юнга указателями на пути, являются такими же указателями подхода к краю в процессуальном подходе А.Минделла.

2.5. Принцип «глубинной демократии».

Основополагающим принцип процессуально-ориентированной психологии является принцип «глубинной демократии». Принцип глубинной демократии рассматривается по вертикали (применительно ко всем уровням реальности) и по горизонтали (применительно ко всем частям на каждом из уровней). Суть его заключается в том, что какой бы процесс мы ни рассматривали, будь то внутренний психический мир человека, межличностные отношения, общественные системы, мировая работа, необходимо помнить о том, что в каждом моменте процесса важны все его части, как проявленные, так и неявные, и все уровни реальности, на которых этот процесс проявляется: консенсусный, сновидческий, сущностный. Этот принцип очевидным образом базируется на концепции поля, определяющей неразрывное единство и всеобщую

взаимосвязь, описанном выше. «В личной жизни это означает открытость ко всем нашим внутренним голосам, чувствам, и движениям – не только к тем, которые мы знаем и поддерживаем, но и к тем, которые нам не слишком хорошо известны и вызывают страх. Во взаимоотношениях глубокая демократия означает наличие текущего осознания наших высочайших идеалов и наихудших настроений» [17]. «В работе с большими группами, глубокая демократия описывает открытость, уважение и понимания фасилитатора ко всем частям группы. Это значит позволять всем различным сторонам группы проявляться и взаимодействовать друг с другом: власти, бунтарям, всем боязливым и молчаливым частям предоставляется форум для свободного выражения» [30]. Глубинная демократия предполагает «открытое и приемлющее отношение ко всем различным частям внутри и вне нас» [29], «это новая процедура осознания, которая уважает все личности, части, и состояния сознания» [18].

Принцип глубинной демократии является по своей сути тем, на чем построена вся система аналитической психологии Юнга. Этот принцип заложен в ней изначально. Основой этого принципа является понятие Самость, как единое, заключающее в себе все, и выражающееся через усложнение архетипов, «которые доступны сознанию только в той мере, в какой они воплощаются и становятся видимыми» [3]. В этой видимости они начинают проявлять принцип противоположности. Радмила Моаканин в книге «Психология Юнга и буддизм» пишет: «В

психологическом плане знаменательность принципа противоположностей зиждется на том факте, что психика представляет собой динамическое единство, саморегулирующуюся систему, где сознание и бессознательное взаимно дополняют друг друга. Если мы будем отрицать первое или второе, это приведет к пристрастности, к дисбалансу и, фактически, к утрате полноты. «Всегда должны быть верх и низ, жара и холод, и т. д.»,— говорит Юнг. «Вопрос не в том, чтобы превратить что-то в свою противоположность, а в том, чтобы сохранить вместе ценности в том виде, в каком они существуют, признавая их противоположную природу». Ничто не отбрасывается, и ничто не рассматривается как абсолютное. Согласно точке зрения Юнга, принципиальной ошибкой было бы воображать, что когда мы видим не-ценность в ценности, или не-истину в истине, ценность или истина перестают существовать. Они только стали относительными. Все, что человеческое, является относительным, потому что всякая вещь располагается во внутренней полярности... Для Юнга «союз противоположностей через Срединный Путь» является одной из «самых фундаментальных характеристик внутреннего опыта» Разрешение противоположностей кладет конец конфликту и приносит с собой полноту» [31]. Из приведённых цитат видно, что ценность представляют как сами противоположности, так и их союз – интеграция. Только через осознание ценности всех частей нашей психики мы имеем возможность осваивать потенциальность самости.

В процессуальном подходе, работая на сновидческом уровне с сигналами вторичного процесса, мы осваиваем полярности – состояния, свойственные и противоположные нашей идентичности, нашему первичному процессу. Осваивая эти качества, мы учимся привносить их в обыденную жизнь, на уровень консенсусной реальности. Однако если этого опыта недостаточно, либо в случае, когда работа с полярностями в силу сильного травматического опыта для человека слишком тяжела, то мы работаем на сущностном уровне, где происходит соприкосновение с недуральными состояниями, где происходит тот самый «союз противоположностей», рождая некое целое, что является большим, чем простая сумма его частей.

Из рассмотренного выше, видно, что процессуально-ориентированный подход А.Минделла является, в определенном смысле, прямым наследником теории К.Г.Юнга. Его основные понятия абсолютно укладываются в концепцию аналитической психологии, где они, в другой терминологии, полностью разработаны и уложены в единую структуру. С другой стороны А.Минделл обогатил эту теорию, рассматривая её прежде всего в концепции единого поля и делая на этом постоянный смысловой акцент, а также введением огромного количества прикладных техник, каждая из которых имеет свое теоретическое обоснование, не связанное с аналитической психологией. У каждого из них свой путь, для каждого из разработанных ими подходов есть свои обоснования, своя теоретическая база, но в их становлении есть нечто общее. И

этим общим является тот путь интуиции, доверяя себе и переживание этого пути через собственный опыт при наличии большого количества знаний и при этом полной открытости новому. Часто для нашего ума важно видеть структуру, но она не менее важна, чем интуитивные озарения. В их взаимоотношениях между собой, в этом процессе, заложена все та же идея взаимодействия сознания и бессознательного. Помнить о разных частях и разных уровнях, давая место всему - в этом и заключается основной принцип процессуальной психологии - принцип глубинной демократии.

ГЛАВА 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ В ПРОЦЕССУАЛЬНОМ ПОДХОДЕ.

Телеологическое учение о целесообразности бытия, оперирующее наличием разумной творческой воли, и процессуально-ориентированный подход, основной практикой которого является глубокая осознанность и следование процессу, нельзя назвать в полной мере научными. По своей сути, как юнгианский, так и процессуально-ориентированный подходы являются духовными практиками, ориентированными на развитие личности и человечества в целом. Однако духовные практики совершаются человеком в его материальном теле и приводят к изменениям в теле так же, как и в психике.

Сегодня этой теме посвящено множество научных исследований. В этой главе мы рассмотрим психофизиологические основы работы в процессуально-ориентированном подходе.

3.1. Понятие каналов.

В процессуальной психологии вводится понятие «каналы», имеющее непосредственное отношение к сенсорным системам человека. Целью введения работы с каналами в практику процессуальной работы является возможность получения наиболее нейтральной информации о происходящих процессах. Информация, основанная на осознании чувств и эмоций, безусловно, полезна, однако в определённый момент в силу её сильной заряженности, она может не дать возможности раскрыться исцеляющему процессу, идущему из бессознательного, и произойти новому опыту. Обращение осознанного внимания на поток сигналов, происходящих в сенсорных каналах, делает возможным более лёгкое и безопасное движение за процессом, расщепление существующего комплекса и получение доступа к новому опыту.

В различных работах А. Минделл определяет понятие каналов следующим образом:

«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» [30].

«Модальность восприятия человека. Один из многих взаимосвязанных модусов восприятия, которые все вместе создают нашу общую способность воспринимать. Каждый канал является относительно независимым» [13].

«Сенсорно-ориентированные проводящие пути, через посредство которых мы воспринимаем. К наиболее общим каналам относятся кинестетический (движение), слуховой, проприоцептивный (ощущение) и зрительный» [16].

«Модальности нашего восприятия. В их число входят:

- Зрительный: восприятие в связи со зрением.
- Канал взаимоотношений: восприятие информации, как если бы она наблюдалась другим человеком или исходила от него
- Канал мира: восприятие информации как происходящей в мире или как отмечаемой миром в целом.
- Кинестетический: чувство движения.
- Проприоцептивный: отмечание таких ощущений, как давление, жар, температура.
- Слуховой: слышание и восприятие информации в форме звука» [15].

Не сложно заметить, что приведённые выше определения и классификация каналов относятся к способам получения информации из окружающего мира, однако базируются на нерядоположенных основаниях. Часть из перечисленных каналов относится к сенсорным системам восприятия, часть имеет отношение к нашему взаимодействию с окружающими людьми и миром. Не совсем чётко определено понятие проприоцептивного канала, называемого также как «телесное чувство» [26]. Сложность составляет также и то, что смешиваются понятия сенсорно обоснованных ощущений и более сложных психических процессов, надстраивающихся над ощущениями: памяти, мышления, воображения, восприятия. В связи с вышеизложенным, в этом разделе мы постараемся провести терминологическое соответствие между понятием каналов в процессуальной психологии и принятой в современной психологической науке классификацией ощущений, формируемых основными сенсорными системами человека. Это позволит, на наш взгляд, дать более точное определение каналов.

Говоря о восприятии информации, прежде всего, необходимо сказать о сенсорных системах. Сенсорные системы человека являются частью его нервной системы, способной воспринимать внешнюю информацию, передавать ее в мозг и анализировать. С помощью сенсорных систем формируются ощущения и восприятие, происходит контроль деятельности внутренних органов и произвольных движений, обеспечивается

необходимый для бодрствования человека уровень активности мозга. Ощущения определяются как психический процесс отражения отдельных элементарных свойств действительности, непосредственно воздействующих на наши органы чувств, это превращение внешнего воздействия в акт сознания. Они обеспечивают чувственную основу психической деятельности, предоставляют сенсорный материал для построения психических образов. Из суммы отдельных ощущений формируется целостное восприятие.

Первым, кто попытался классифицировать ощущения, был Аристотель. Он выделил зрение, слух, осязание, обоняние и вкус в соответствии с «органами чувств». Впоследствии термин «сенсорные (лат. *sensus* — чувство) системы» заменил название «органы чувств», сохранившееся только для обозначения анатомически обособленных периферических отделов некоторых сенсорных систем (как, например, зрение или слух). В настоящее время расширены представления о видах ощущений человека, можно выделить около двух десятков различных анализаторных систем, отражающих воздействие внешней и внутренней среды на рецепторы.

Классифицировать ощущения можно по рецепторам, из которых исходит ощущение, по расположению этих рецепторов, по контакту с раздражителем (классификация по Ч. Шерингтону) [34,32].

По расположению рецепторов ощущения можно разделить на три основных типа: интероцептивные,

проприоцептивные и экстероцептивные. Первые объединяют сигналы, доходящие до нас из внутренней среды организма; вторые обеспечивают информацию о положении тела в пространстве и о положении опорно-двигательного аппарата, обеспечивают регуляцию наших движений; наконец, третьи обеспечивают получение сигналов из внешнего мира и создают основу для нашего сознательного поведения. Рассмотрим основные типы ощущений по отдельности.

Интерорецептивные ощущения, сигнализирующие о состоянии внутренних процессов организма, доводят до мозга раздражения от стенок желудка и кишечника, сердца и кровеносной системы и других внутренних органов. Рецепторы, отвечающие за эти ощущения, находятся во внутренних органах. Это наиболее древняя и наиболее элементарная группа ощущений. Интероцептивные ощущения относятся к числу наименее осознаваемых и наиболее диффузных форм ощущений. К ним относятся органические ощущения (голод, жажда, температура тела, давление, ощущения внутренних органов и др.).

Проприорецептивные ощущения обеспечивают сигналы о положении тела в пространстве и составляют афферентную основу движений человека, играя решающую роль в их регуляции. К ним относятся статические (ощущение положения тела и частей тела в пространстве, мышечное напряжение и кинестетические ощущения (ощущение движения). Они

возникают при действии на рецепторы, расположенные в мышцах, сухожилиях и суставных сумках.

Экстерорецептивные ощущения являются третьей и самой большой группой ощущений. Рецепторы, отвечающие за эти ощущения, расположены на поверхности тела. Они доводят до человека информацию из внешнего мира и являются основной группой ощущений, связывающей человека с внешней средой. Всю группу экстерорецептивных ощущений принято также условно разделять на две подгруппы: контактные и дистантные ощущения. Контактные ощущения вызываются воздействием, непосредственно приложенным к поверхности тела. К ним относятся вкусовые ощущения и кожные ощущения. Дистантные ощущения вызываются раздражителями, действующими на органы чувств на некотором расстоянии. К ним относятся обонятельные, слуховые и зрительные ощущения.

Приведённые выше основания и принципы классификации помогают, на наш взгляд, сгруппировать все виды ощущений в системы и увидеть их взаимодействие и связи.

Таким образом, в соответствии с этой классификацией становится понятно, что к «проприоцептивному» каналу в процессуальной психологии могут быть отнесены интероцептивные, статические проприоцептивные и часть экстероцептивных (кожные) телесные ощущения. Телесные же ощущения, связанные с движением (кинестетические

проприоцептивные) отнесены к «каналу движения». Все остальные экстерорецептивные ощущения отнесены к различным другим каналам получения информации: визуальному, аудиальному, обонятельному, вкусовому.

Исходя из вышеизложенного, приведём таблицу соответствия каналов в процессуальной психологии и сенсорных систем восприятия человека (табл.5).

Табл.5. Соответствие каналов в процессуальной психологии и сенсорных систем человека.

Ощущения (в соответствии с расположением рецепторов)	Сенсорные системы, определяющие ощущения (в соответствии с видом рецепторов)		Название каналов в процессуальной психологии	
экстерорецептивные	дистантные	зрительная	визуальный	канал мира и
		обонятельная	обонятельный	
		слуховая	аудиальный	
	контактные	вкусная	вкусовой	канал отно- шений
органические		проприоцеп- тивный		
		(телесные ощущения)		
интерорецеп- тивные	статическая			
проприорецеп- тивные	кинестетическая		двигательный (кинестети- ческий)	

На ощущениях основаны более сложные познавательные процессы: восприятие, представление, память, мышление, воображение. Ощущения являются как бы «воротами» нашего познания. В этой связи представляется важным отметить также, что в *процессуальной психологии каналы рассматриваются концептуально шире, чем ощущения, получаемые непосредственно через сенсорные системы.* Например, к визуальному каналу относят не только зрительные образы, воспринимаемые в настоящий момент из внешнего мира, но также и образы, возникающие в нашей памяти, воображении, и даже визуальные галлюцинации. Аналогично к аудиальному каналу будут отнесены как слышимые звуки или речь, так и внутренние диалоги и т.п.

Таким образом, ***канал может быть определён как способ получения информации о себе и окружающей действительности как непосредственно через определённую сенсорную систему, так и посредством активации более сложных познавательных процессов (восприятия, представления, памяти, мышления, воображения), соотносящихся с этой сенсорной системой.***

Рассмотрим каждый из каналов, определяемых в процессуальной психологии, более подробно.

Визуальный канал. Основной объём информации о внешнем мире человек получает через зрительный канал, обеспечивающий зрительную ориентировку в пространстве. Поэтому роль зрительного анализатора для психических функций человека трудно переоценить. С помощью зрительного анализатора можно выделить предмет из общего фона. Характеристиками образов, воспринимаемых в визуальном канале, являются яркость и цвет. К визуальному каналу относятся зрительные образы, видимые непосредственно здесь и сейчас, возникающие в памяти, воображении или сновидениях, а также визуальная галлюцинаторная продукция.

Аудиальный канал. Слуховая система, или слуховой анализатор человека, — это совокупность нервных структур, воспринимающих и дифференцирующих звуковые раздражения и определяющих направление и степень удаленности источника звука, т. е. осуществляющих слуховую ориентировку в пространстве. Как известно, звук характеризуется четырьмя основными физическими параметрами, которым соответствуют определенные физиологические параметры слуховых ощущений. Характеристиками звуков, воспринимаемых в аудиальном канале, являются интенсивность (громкость), частота (высота звука), длительность, звуковой спектр (тембр звука). Слуховая система в отличие от других анализаторных систем имеет еще одно очень существенное свойство: на ее основе формируется человеческая речь. Поэтому внутри слуховой системы

выделяют две самостоятельные подсистемы: неречевой слух, т. е. способность ориентироваться в неречевых звуках (в музыкальных тонах и шумах); речевой слух, т. е. способность слышать и анализировать звуки речи (родного или других языков). И то и другое мы относим к аудиальному каналу. К аудиальному каналу относятся звуки и речь, слышимые непосредственно здесь и сейчас, внутренние монологи и диалоги, всплывающие из памяти звуки, мелодии, слова, речь, а также слуховые галлюцинации.

Обонятельный канал. Обонятельный анализатор - сенсорная система, осуществляющая анализ пахучих веществ, которые воздействуют на слизистую оболочку носовой полости. Человеку в современном мире нет большой необходимости следовать обонятельным ощущениям, ориентируясь в окружающей среде. Функция обоняния у современного человека во многом замещается зрением и слухом. В этой связи данный канал редко используется в процессуальной работе. Однако обонятельная чувствительность тесно связана с вкусовой, помогает распознавать качества пищи, а также предупреждает об опасной для организма воздушной среде. Также приятные или не приятные запахи часто вызывают разного рода ассоциации. Поэтому вовсе исключить этот канал не представляется возможным, он также важен в процессуальной работе. К обонятельному каналу относятся запахи, ощущаемые непосредственно здесь и сейчас, возникающие в памяти,

представляемые в воображении, а также галлюцинаторная продукция, связанная с обонятельной системой.

Вкусовой канал. Вкусовой анализатор определяет формирование вкусовых ощущений. С помощью вкусового анализатора оцениваются различные качества вкусовых ощущений, сила ощущений, которая зависит не только от силы раздражения, но и от функционального состояния организма. Этот канал также редко используется в процессуальной работе. К вкусовому каналу относятся непосредственно ощущаемый вкус, воспоминания о вкусовых ощущениях, воображение вкусовых ощущений и пр.

Проприоцептивный канал. Общая телесная чувствительность занимает особое место среди разных видов чувствительности и филогенетически является самой древней — это комплексное понятие, объединяющее несколько видов чувствительности, о чём говорилось выше. Она, по-видимому, биологически более значима, чем специальные виды чувствительности: зрение, слух, обоняние, вкус. Отсутствие специальных видов чувствительности совместимо с жизнью, отсутствие же общей, кожно-кинестетической чувствительности — нет. Если представить существо, лишенное способности воспринимать окружающий мир через кожную и кинестетическую рецепции, то такое существо просто не смогло бы остаться в живых, не имея возможности уберечься от вредных, опасных для жизни воздействий, о которых сигнализируют болевые ощущения. По этой и другим причинам,

о которых мы будем говорить далее, проприоцептивный канал - это один из самых важных каналов в процессуальной работе. «Работа со «сновидящим телом» подчеркивает телесное чувство, или проприоцепцию» [26]. К проприоцептивному каналу относятся все телесные ощущения, вызванные как внутренними происходящими в теле процессами, так и непосредственным внешним физическим воздействием.

Двигательный канал (канал движения, кинестетический).

Этот канал также является одним из основных в процессуальном подходе, поскольку позволяет человеку не только получать информацию о двигательной составляющей собственного тела, но и посредством движения предъявлять себя внешнему миру. К двигательному каналу относятся ощущения, связанные с произвольными или непроизвольными движениями собственного тела.

Помимо каналов, связанных с сенсорным восприятием, в процессуальной психологии выделяют более сложные каналы: канал отношений и канал мира. По сути, каналы сенсорного восприятия являются субканалами для каналов отношений и мирового. Поясним это на примерах.

Мы говорим о работе в канале отношений, когда речь идёт о фиксации нашего сознания на информации, касающейся межличностных отношений. Например: клиент говорит о том, что все люди его критикуют, что он постоянно замечает их критические взгляды в свою сторону. Информация здесь приходит в канале отношений и воспринимается через

визуальный канал. Другой пример: клиент говорит о том, что последнее время люди очень агрессивно на него реагируют, его постоянно толкают, наступают на ноги, причиняя физическую боль. Информация здесь приходит в канале отношений и воспринимается через проприоцептивный канал.

Мы говорим о работе в канале мира, когда речь идёт о фиксации нашего сознания на информации из окружающего мира, имеющей для нас определённого рода направленность. Например, клиент говорит о том, что последнее время он постоянно слышит по радио, по ТВ о разных ужасных событиях, звук сирены проезжающих мимо машин скорой помощи стал тревожить его и будить по ночам. Это канал мира, воспринимаемый через аудиальный канал.

Рассматривая каналы в соотнесении с первичными и вторичными процессами, в процессуальной психологии вводятся понятия *занятых* (находящихся в фокусе сознания) и *незанятых* (не находящихся в фокусе сознания) *каналов*. Первичный процесс соотносится с занятыми каналами – каналами, в которых мы в настоящий момент воспринимаем информацию о себе или окружающем мире, причём эта информация соответствует процессам, с которыми мы себя отождествляем. Например, «я пою и танцую» (занятый аудиальный канал и канал движения), «я рассматриваю картину» (занятый визуальный канал). Вторичный процесс соотносится с незанятыми каналами – каналами, в которых происходят не осознаваемые нами в настоящий момент

90

процессы. Например, произвольное, не замечаемое нами движение ноги (незанятый канал движения), периодически возникающее напряжение мышц (незанятый проприоцептивный канал) и пр.

Необходимо также отметить, что восприятие информации в разных каналах носит субъективный характер, так как зависит не только от возможности мозга и сенсорных систем человека, но также и от особенностей самого человека, его развития и состояния. Ощущения и восприятие опосредованы знаниями человека, исходящими из его личного опыта и общественно-исторического опыта человечества. Таким образом, работая с информацией в разных каналах, мы имеем дело с *субъективным опытом человека*.

3.2. Система целостного опыта.

Говоря о принципе глубинной демократии применительно к нашему опыту, необходимо отметить, что в уже приобретённом или в настоящем моменте приобретаемом опыте важны все его составные части: реакция тела, эмоциональная/чувственная реакция, смысловое переживание. Эти части целостного опыта могут быть проявлены в различных каналах, рассматриваемых в процессуальной работе, непосредственно (например, телесные ощущения – через проприоцептивный канал) или опосредовано (например, эмоции

- через связанные с ними образы, телесные ощущения, движения).

Работа с целостным опытом присуща многим психологическим подходам. Юджин Джендлин, создатель пациенто-центрированной психологии, ввёл понятие «телесного чувствования» переживаемого опыта и обратил внимание на то, что при обращении внимания на телесные ощущения, приходят раскрывающие их смысл, связанные с ними слова (фразы или изображения) [5]. Питер Левин, основываясь на понятии Джендлина «телесное чувствование», а также используя концепцию триединой эволюционной модели мозга Пола Мак Лина, в работе с психической травмой, использует систему целостного опыта SIBAM (по первым буквам английских названий – телесное ощущение, образ, поведение/движение, аффект, смысл) [9]. Метод Хакоми®, работая с ядерными системами убеждений, основывается на принципе единства тело-разум-дух и предполагает работу со всеми составляющими частями опыта, включая телесные ощущения, чувства, смыслы, приходящие образы и т.д. Такое рассмотрение целостности нашего опыта имеет смысл с точки зрения психофизиологии. В своей статье «Принципы Хакоми» Инге Миллерап Брукхиллс рассказывает о результатах обширного исследования американского нейрофизиолога и биохимика Кендис Перт в области психонейроиммунологии: «она пришла к выводу, что всякий раз, когда у нас есть мысль, в тело высвобождается химическое вещество. Она

92

рассматривает это, как химическое проявление эмоций, молекулы, работающие передатчиками, между физическим телом и сознанием, или разумом». Множество эмпирических исследований в области психофизиологии подтверждает, что активность в области сознания отражается на уровне тела через различные физические проявления, такие как мышечные напряжения, изменения сердечного ритма и пр. Активность в любой из областей, будь то наши эмоции, приходящие к нам мысли, телесная активность, имеет своё отражение на всех остальных областях [приводится по 11].

Говоря о целостном опыте, о взаимосвязи нашего сознания, телесных и эмоциональных переживаний, мы говорим не только о текущем, настоящем опыте, но и о памяти об уже пережитом опыте. Эдвард дэ Боно в своих исследованиях в области физиологии и психологии показал, как нейронные сети мозга формируют паттерны, служащие основой восприятия [6]. В этих исследованиях показаны также различные свойства паттерна, одно из которых — его способность активизироваться целиком при активизации любой своей части. Согласно исследованиям Кендис Перт «нейропептидные рецепторы не только получают и передают текущую эмоциональную информацию, но также хранят память о частоте и интенсивности прошлых эмоциональных активаций. Основа тела - это склад хранения эмоций, связанных с сохраненными паттернами в периферической системе тела. Такое хранение эмоций и эмоциональных решений, в виде памяти внутри

рецепторов, может быть «запущено» или активировано настоящими событиями и настоящими переживаниями, и, в свою очередь, может повлиять и эмоционально окрасить сами эти переживания. Память рецепторов - это нейро-импульсы, психонейроиммунологическое проявление ядерных организаторов опыта» [11]. Исследования зеркалиных нейронов Иохима Бауэра, о которых мы будем говорить в следующем разделе, также подтверждают, что целостный запечатлевающийся на уровне нейронных связей опыт включает телесные ощущения, эмоциональную окраску, поведение (последовательность действий).

Работа с целостным опытом и системами убеждений, организующими этот опыт, присуща в полной мере процессуальному подходу, раскрывающему целостный опыт через работу с информацией в различных каналах, а работу с ограничивающими установками - через работу с краевым поведением.

**Американский нейробиолог «Кэндис Перт обнаружила, что в клетках лимбической эмоциональной части головного мозга, концентрация рецепторов нейропептидов, «химического вещества эмоций» (гормонов), в сорок раз больше, в чем любой другой части головного мозга или тела и, следовательно, эта часть является основной при обработке эмоций» [11].*

3.3. Паттерны поведения и краевые убеждения.

Опыт, который мы приобретаем в процессе нашего развития, довольно часто бывает обусловлен травматическими переживаниями (травмами развития или шоковыми). Шоковые травмы связаны с незавершённой реакцией на событие, несущее угрозу жизни или целостности и нарушающее внутренний защитный барьер психики. Травмы развития связаны с запечатлевшимися в нашем сознании повторяющимися реакциями внешнего окружения на наши действия и поступки. Эти травматические переживания оказывают существенное влияние на нашу повседневную жизнь, поскольку создают основания для функционирования устойчивых паттернов поведения. В период своего формирования этот опыт помогает нам выжить и/или адаптироваться к существующим условиям, вытеснив ту часть нашего проявления, которую нет возможности реализовать в этих условиях, и мобилизовав защитные ресурсы психики.

Вытесненный опыт физиологически также включает в себя нейро-мышечную, нейро-импульсную и нейро-химическую активность, связанную с состоянием тела, мыслей, чувств, и он также непосредственно связан с субъективным опытом контекста межличностных отношений. Этот опыт также запечатлевается в виде устойчивых нейронных связей, связывающих воедино все его составляющие. Так формируется комплекс. Комплекс (лат. Complex — связь, сочетание) — в

психологии понятие, обозначающее «формирующуюся в бессознательном (или вытесненную в него) эмоционально окрашенную совокупность представлений, мотивов и установок, оказывающую существенное влияние на развитие и функционирование психики, личности и поведение человека» [33]. Введено понятие комплекс Карлом Густавом Юнгом. В своей книге «Обзор теории комплексов» Юнг пишет: «Этимологией их происхождения зачастую является так называемая травма, эмоциональный шок или нечто подобное, что откалывает небольшой кусочек психе. Естественно, одной из наиболее распространенных причин служит моральный конфликт, целиком возникающий из относительной невозможности полного самоутверждения сущности субъекта. Такая невозможность предполагает непосредственный раскол, независимо от того, известно ли об этом сознанию, или нет» [47]. Сознательно или бессознательно в результате сильного внешнего воздействия мы принимаем некое «решение» (краевое убеждение), отказываясь от какого-либо своего проявления. Происходит внутренняя психологическая разделённость: краевое убеждение выполняет функцию фильтра между сознанием и бессознательным. Краевая система убеждений будет стоять на грани эго-идентичности и вытесненного в бессознательное материала (на краю между первичным и вторичным процессом), она будет способствовать гомеостазу во благо безопасности первичной идентичности и препятствовать получению и проявлению нового опыта,

ведущему к нашему развитию и расширению этой идентичности. Таким образом, краевые убеждения устанавливают пределы для раскрытия потенциала ментального, эмоционального, телесного и духовного опыта. Они формируют привычки и стереотипы мышления, чувств и поведения. Краевые убеждения полностью или частично определяют наше восприятие и опыт в настоящий момент, и нашу интерпретацию этого опыта. «Это не я», - говорит отныне наше эго-сознание (наш первичный процесс), окрашивая вытесненный опыт в негативные краски и ассоциируя его с неприятными образами, людьми или событиями. С этого момента для эго-идентичности этот отброшенный в бессознательное (за край) опыт, этот «кусочек психе», эта «потерянная часть души» будет представлять опасность. Наше бессознательное будет проецировать её на невыносимых людей, представлять в сновидениях в виде ужасных персонажей, привлекать внимание в виде непереносимых событий в мире и пр.

Необходимо помнить, что в тот момент, когда происходит эта внутренняя психологическая разделённость, это является *единственно возможным* для нашей психики. Проходит время, необходимая в период её формирования краевая ограничивающая система убеждений, начинает тормозить наше развитие, автоматически срабатывая на уровне паттернов поведения, обусловленных устойчивыми нейронными связями, там, где в этом нет уже жизненной необходимости. В то же

время укрепляется наша эго-идентичность (первичный процесс), наработывая множество ресурсов, и у нашей психики становится достаточно сил, чтобы, как говорят шаманы, вернуть потерянную часть нашей души. Давление бессознательного увеличивается, разворачивается внутренний конфликт между сознательными, а порой и неосознаваемыми, установками и бессознательными процессами. Костюм из некогда необходимых нам психологических защит становится нам мал и трещит по всем швам. Сигналы из нашего бессознательного, нашего вторичного процесса, всё чаще неосознанно проявляются в различных каналах, например, через мимику и жесты, тон голоса, неосознаваемые движения и пр. «Комплексы ведут себя подобно Декартовым чертям, и, похоже, получают удовольствие от своих проделок», - пишет Юнг. «Они подсовывают не то слово в чей-то рот, они заставляют забыть имя человека, которого как раз кому-то надо представить, они вызывают зуд в горле как раз в момент самого тихого фортепьянного пассажа во время концерта, они заставляют позднего визитера, крадущегося на цыпочках, перевернуть с грохотом стул. Они заставляют нас поздравлять с чем-то людей на похоронах, вместо того, чтобы выразить соболезнование, они подстрекают нас на все то, что Ф.Т.Фишер приписывает «непослушному объекту», «комплексы являются архитекторами снов и различных симптомов» [47].

Будучи вытесненным в бессознательное, комплекс во многом управляет нашими реакциями. Наши привычные

98

поведенческие реакции, обусловленные устойчивыми нейронными связями, наши паттерны взаимоотношений, основанные на этих реакциях, будучи неосознанными, постоянно циркулируют в нашей жизни. «Чем же, наконец, является с научной точки зрения «чувственно-окрашенный» комплекс? Это образ определенной психической ситуации, которая сильно эмоционально акцентуирована, и к тому же несовместима с привычной позицией сознания. Этот образ имеет мощное внутреннее соответствие, и присущую только ему целостность, и, вдобавок, относительно высокий уровень автономности, а значит, подлечит только ограниченному контролю сознательной мысли, и ведет себя как одушевленное чужеродное тело в сфере сознания. Комплекс обычно подавляется усилием воли, но его существование не подвергается серьезной опасности, и при первой же возможности проявляется с прежней силой» [47]. «Даже самая трезвая оценка феноменологии комплексов не может обойти поразительный факт их автономии, - пишет Юнг, - и чем глубже проникаешь в их природу, — я бы даже сказал, в их биологию, — тем больше они раскрывают себя как осколочные психе» [47]. «Процитируем А.А. Ухтомского: «Если вам не нравится ваше поведение, то довольно бесплодная задача бороться с ним, атакуя его доминанты* "в лоб". В результате будет, вернее всего, только усиление укрепившейся доминанты. Это потому, что за ней есть укрепившиеся физиологические основания, своя история и инерция. Целесообразней искать условий для

возникновения новой доминанты – не пойдёт ли она рядом с первой. Если пойдёт, то первая сама собой будет тормозиться, и, может быть, сойдёт на нет» [35]. Нарботанный нами опыт важен, и он всегда останется с нами, и ещё не раз сможет быть нам полезным в определённых ситуациях. Нейронные связи невозможно разорвать. Однако, если этот опыт начинает нас ограничивать, мы всегда имеем возможность наработать новые связи и, закрепив их на новом опыте, сделать их столь же устойчивыми. И тогда в момент возникновения триггерной ситуации мы перестаём быть захваченными нашей единственно возможной реакцией. У нас появляется возможность заметить прежнюю реакцию, новую реакцию, и сделать осознанный выбор. В нашей жизни появляются новые возможности. Начинается ассимиляция нового опыта. Наша эго-идентичность расширяется. Мы делаем ещё один шаг на пути нашей индивидуации.

Именно поэтому в процессуальной работе мы не отбрасываем никакой опыт. Мы помогаем нашим клиентам в осознании ресурсов их первичной идентичности, в осознании краевой системы убеждений и необходимости её существования на определённом этапе развития в определённых ситуациях. Через принятие и привнесение осознанности в текущее переживание, через следование за процессом клиента, мы создаём комфортные и безопасные условия для возможности проявления и интеграции бессознательного материала (вторичного процесса), и

получения нового необходимого на данном этапе развития опыта.

** Доминанта - это устойчивый очаг нервного возбуждения, подчиняющий себе другие очаги. Принцип доминанты был сформулирован выдающимся отечественным физиологом А.А. Ухтомским, учеником Н.Е. Введенского, в 1924 году [44].*

3.4. Интеграция нового опыта.

В соответствии с вышеизложенным необходимо отметить, что для того, чтобы новый опыт и желаемые изменения действительно пришли в нашу жизнь, а не остались просто вспышкой озарения, полученной на тренинге или сессии, необходимо два условия:

- новый опыт должен быть целостным, то есть осознаваемым на уровне телесных ощущений, чувств, смыслов;
- новый опыт требует многократного повторения, постоянного отслеживания и применения в реальной жизни (консенсусной реальности) – это необходимо для наработки новых столь же «ярких» нейронных связей, как связи, обеспечивающие наши прежние реакции.

Фаза интеграции нового опыта в процессуальной работе занимает важное и обязательное место и состоит соответственно из двух этапов.

- Новый опыт проживается во время сессии во всех каналах, затрагивая телесные ощущения, чувства, новые приходящие смыслы или фразы, образы связанные с этим опытом. Доступ («ворота») к этому новому опыту у каждого человека может быть свой. Это зависит от ведущей репрезентативной системы* человека. Человек с ведущей визуальной системой восприятия сможет вспомнить этот опыт и соединиться с ним через образ, кинестетик – через позу, движение и телесное ощущение и пр. Вне зависимости от того, что является «воротами» в этот опыт, он должен быть воспроизведён полностью, целостно.
- Новый опыт, как правило, приходит при работе на сновидческом или сущностном уровнях. Прожив и закрепив его во всех каналах на сессии, необходимо привнести его на уровень консенсусной реальности, начать применять и практиковать его в нашей обыденной жизни. Наши прежние наработанные реакции похожи на широкие дороги, протоптанные в лесу. Новые – на робкие тропинки, которые мы прокладываем на сессиях процессуальной работы. Чтобы они стали такими же дорогами, чтобы у нас действительно появился выбор, необходимо по эти тропинкам ходить.

Для того, чтобы создать комфортные и безопасные условия для возможности проявления в поле сознания и интеграции бессознательного материала (вторичного процесса), и получения нового необходимого опыта, терапевту (фасилитатору), работающему в процессуальном подходе,

помимо теоретических знаний и технических навыков работы, необходимы метанавыки, которые основываются на ведущем принципе глубинной демократии, и определяют его терапевтическую позицию.

**Репрезентативная система — понятие нейролингвистического программирования, означающее преимущественный способ получения человеком информации из внешнего мира. У каждого человека свой основной канал получения информации: визуальный, аудиальный, кинестетический и т.д.*

ГЛАВА 4. МЕТАНАВЫКИ КАК ОСНОВА РАБОТЫ ТЕРАПЕВТА В ПРОЦЕССУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОМ ПОДХОДЕ.

Процессуальная психология, как и все гуманистические психологические подходы, опирается и фокусируется на стремлении к целостности, и предполагает развитие навыков и метанавыков терапевта, определяющих его способность создавать и поддерживать такой контекст безопасности и ненасильственных отношений с клиентом, в котором появляется возможность получить эмпирический доступ к сознательному и бессознательному психологическому материалу и его проработке. В процессуальном обучении различают два уровня обучения: «первый тренинг» и «второй тренинг». Первый

тренинг предполагает овладение знаниями, техническими умениями и навыками, необходимыми, но не являющимися достаточными для работы с клиентами. Второй тренинг сосредоточивается на развитии метанавыков, то есть не только на самих навыках, но и на том, кем и как именно эти навыки используются - на психологическом и духовном развитии терапевта, позволяющем ему находиться в контакте со своей глубинной природой, «течь» с событиями, сигналами, и процессами. Второй тренинг предполагает возможность отпустить свои идеи и представления для того, чтобы получить доступ к мудрости происходящего процесса: будь то внутриспихический процесс клиента или процесс его взаимодействия с терапевтом или окружающей действительностью. «Необходимо верить в пустоту, но пустота это не опустошенность, у пустоты есть своя жизнь, своя деятельность. Это именно то, что порождает форму. Я не хочу верить, я хочу почувствовать, а когда почувствую, тогда и поверю» (Сузуки). Второй тренинг сосредотачивается на расширении сознания и позволении происходить тому, что стремится произойти. Работая над метанавыками, которые должны быть присущи терапевту в процессуальном подходе, мы работаем над собственным искусством быть человеком. С этой точки зрения человеческие и профессиональные навыки неотделимы.

4.1. Практика созерцания и осознанность.

"В целом, созерцательное состояние сознания характеризуется осознанностью, настроенной внутрь к присутствующим ощущениям переживания. Оно пассивно, бдительно, открыто, любопытно, и готово к исследованиям. Оно стремится, просто осознать, что противоположно попыткам сделать или подтвердить что-либо» [11]

«Цель жизни, - сказал Свами Премананда, - заключается в том, чтобы видеть бога во всех и во всем». Когда ученик спросил его «как это сделать?», он ответил «В тишине» [7]

Осознанность может быть определена как непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, стараясь не отвлекаться на события прошлого или мысли о будущем. Это способность сознания к интроспекции собственной деятельности. Такое определение осознанности подразумевает, что субъективные переживания могут восприниматься самим субъектом непосредственно, без концептуализации, и принимаются как таковые. Осознанность – это способ самонаблюдения - внимательное исследование с позиции наблюдения своего внутреннего опыта, проявляющегося здесь и сейчас, в настоящем моменте времени. Позиция внимательного осознанного наблюдения предполагает полное присутствие в происходящем опыте, невмешательство и отсутствие оценки происходящих процессов.

В процессуальном подходе, используя осознанность, мы изучаем опыт до того, как он будет назван и оценен исходя из системы убеждений клиента, прежде, чем за ним последует привычная реакция. Мы изучаем происходящий опыт, прикасаясь к самой его сути. В связи с этим в практике осознанности является абсолютно необходимым наличие созерцательной позиции («метапозиции», «наблюдающего эго») – той части нас, которая способна сочувственно и беспристрастно наблюдать происходящее, не будучи им захваченной, не вовлекаясь в него интеллектуально, эмоционально и физически. «Созерцание - это особые отношения между осознанием и опытом. Это значит, по настоящему присутствовать с опытом, оставляя пространство между наблюдателем и опытом» [7]. В этом смысле осознанность предполагает также наблюдение за тем, кто в нас исследует происходящие в нас процессы, кто в нас наблюдает - способность наблюдать также и за своим собственным умом.

Необходимо отметить, что навык осознанности предполагает внимание к процессам, происходящим на всех уровнях сознания и во всех каналах, а также к их взаимосвязи, что позволяет получить представление о целостном опыте. «Суть осознанности: полностью присутствовать в своих переживаниях, что бы это ни было: наши мысли, образы, воспоминания, дыхание, ощущения в теле, звуки и запахи и вкусы, настроения и чувства, а также качества опыта переживания в целом, так же, как и его различных частей» [7].

При этом внимание, обращенное внутрь, с необходимостью «включает в себя то, что японский философ Yuasa обобщил, как основополагающие фокус и отправную точку всех восточных традиций мудрости: тело и телесный опыт» [11]. А. Маслоу в работе «Дальнейшие рубежи развития человека» писал о том, что двигаться в сторону упорядочивания, согласования, интеграции системы Тело-Разум и целостности системы Тело-Разум-Дух возможно, будучи в состоянии спокойствия и при обращении внутрь ума. Только в процессе сопереживающего наблюдения и внутреннего слушания наступает понимание того, что отделяет нас от единства и целостности Тела-Разума-Духа [10]. Эми Минделл в книге «Психотерапия как духовная практика» говорит о необходимости «относиться с равной заботой, любовью и вниманием как к тем частям нас самих, которые нам нравятся и с которыми мы отождествляемся, так и к тем частям, которые нам не нравятся, которые мы не признаем, и которые далеки от нашей самоидентичности» [30].

Глубокая осознанность происходящих процессов и медленное внимательное следование за ними даёт возможность произойти значимым изменениям. Изменения происходят благодаря осознанию существующего комплекса. «Когда вы обладаете осознаваемостью, - пишет Минделл, - скрытые события всплывают на поверхность. Конечно, их нельзя считать действительно скрытыми; скорее, они находятся в глубине, в зачаточном состоянии, ожидая своего

развертывания». Мы организуем свою жизнь, своё восприятие и поведение на основе бессознательных глубинных установок (краевых убеждений), сформировавшихся в результате нашего жизненного опыта. Наши реакции порой столь привычны и происходят так быстро, что мы не успеваем увидеть новые возможности реагирования, новые способы поведения. Практика осознанности, благодаря замедлению и безоценочному, сочувственному и внимательному наблюдению за происходящим, позволяет нам увидеть заложенные в нас процессы самоисцеления, и дать этим процессам произойти. Многие психотерапевтические подходы основываются на понимании того, что реальные изменения происходят только путем осознания, а не через усилия. Основатель психоанализа Зигмунд «Фрейд советовал врачам и клиентам «слушать с «постоянно ожидающим вниманием», во время которого критическая способность приостановлена, что позволяет достичь «беспристрастного внимания ко всему, что можно наблюдать» (Вебер, 2003)» [11]. Карл Густав Юнг пишет об этом же так: «Умение давать совершаться событиям, деяние в недеянии, "самоотпускание" Майстера Экхарта - все это стало для меня ключом, открывающим двери, за которыми начинается путь: надо уметь давать совершаться психическим событиям. Для нас это настоящее искусство, в котором огромное количество людей ничего не смыслит, потому что сознание постоянно вмешивается со своей помощью, поправками и отрицанием и в любом случае никак не может оставить в покое

простое развертывание психического процесса» [49]. Рон Курц, разрабатывая телесно-центрированный метод Хакоми®, «ввел использование осознанности, как форму внутреннего слушания. С помощью этой формы осознания, наблюдение направляется внутрь на «чувство дверей восприятия», где опыт окрашивается и, время от времени, искажается. Это позволяет человеку получить более прямой вид на внутреннюю организацию его или её опыта» [11]. Он говорил о том, что мы сможем открыть в себе то, что не знали раньше путем наблюдения за собственным опытом, не вмешиваясь и не контролируя свои чувства, а позволяя себе наблюдать за происходящими вещами [7]. «Созерцание в Хакоми используется, как величественная дорога к бессознательному, ... где ядро организующие убеждения управляют переживанием и выражением, прежде чем они попадут в сознание» [11]. «Когда вы впервые осознаете что-то, это есть мимолетное мгновение чистого сознания, непосредственно перед осмыслением вещи, прежде чем вы её идентифицируете, это состояние осознанности... Оно мелькает какую-то долю секунды, ровно пока вы фокусируете свой взгляд, свой разум на какой-то вещи, непосредственно перед тем, как вы ментально закрепляете ее и отделяете от остальной части опыта. Это происходит прямо перед тем, как вы начинаете думать об этом – прежде, чем ваш ум говорит, «О, это собака» [11]. В этом же ключе А. Минделл говорит о важности осознанности как «осознания первичного чувственного (sentient) опыта, который

предшествует всему, что вы думаете, видите, слышите, и делаете. Осознанность ведет к новому воззрению на жизнь.... Когда вы обладаете осознанностью, вы ощущаете не только действительность, но и тенденции» [25]. Такая фокусировка сознания позволяет отследить и приостановить привычные реакции, бессознательно запускаемые комплексом, выйти из привычного паттерна, открыть доступ к новому опыту, следуя импульсу самоисцеляющего процесса. Минделл называет осознанность проводником для повседневного ума; многомерным учителем Пути [12], а процессуальную работу – работой осознания [26].

Практика созерцательного наблюдения рассматривалась многими отечественными и западными учёными с точки зрения нейробиологических процессов, проистекающих в это время в организме. Современные исследования научно обосновывают то, каким образом практика созерцания может повлиять на процессы в головном мозге [11]. Созерцание начинается как целенаправленный и осознанный процесс концентрации внимания на сенсорных ощущениях, то есть с активации префронтальных структур мозга – лобных долей, отвечающих за произвольность и целеполагание. Информация об ощущениях, приходящих через сенсорный опыт, располагается преимущественно в корковой зоне задней части головного мозга. В норме (вне специально организованного процесса созерцания) эта информация сохраняется в соответствующих зонах в виде следов памяти, однако не осознаётся. В момент же

осознанной вербализации сенсорных ощущений происходит интеграция работы как префронтальных и заднекорковых областей, так и межполушарного взаимодействия. Доминантная в повседневной жизни аналитическая функция левого полушария, с помощью которого мы преимущественно пытаемся назвать, расчленить на дискретные единицы и проанализировать поступающую информацию, уступает место целостной образности правого полушария. Это позволяет объединить обработку информации в системе «тело-разум»: проявиться информации, находящейся в имплицитной памяти, расцепить элементы привычного паттерна реагирования и взаимодействия и осознанно прожить происходящий здесь и сейчас новый опыт.

Таким образом, говоря об осознанности в процессуальной работе, мы можем выделить несколько связанных с этим навыков:

- замедление (успокоение ума)
- фокусирование внимания на текущем моменте (здесь и сейчас)
- фокусирование внимания на происходящих внутренних процессах (что не исключает участие внешних воздействий в происходящем опыте)
- полное присутствие в происходящем опыте, его детальное проживание
- позиция созерцательного наблюдения по отношению к

собственному происходящему опыту (безоценочность, невмешательство и сочувственное наблюдение ко всем частям и уровням опыта - в соответствии с принципом глубинной демократии)

- внимание к процессам, происходящим во всех каналах, а также к их взаимосвязи

«Важны и сознание и осознаваемость. – пишет Минделл, - Осознаваемость – это осознание всего досмыслового духа «Сновидения», который, развертываясь, ведет к смыслу его частей. Сознание ценит части и выискивает смысл и взаимосвязь между ними, но легко игнорирует поразительность «Сновидения», которое предшествует понятию смысла» [25].

В процессуальной работе мы учим клиентов быть осознанными в отношении происходящих с ними процессов. Но мы также должны быть осознанны как терапевты по отношению к собственным процессам, как в своей жизни, так и непосредственно в процессе работы с клиентом. Без осознания своих мыслей, меняющихся чувств, телесных ощущений терапевт может начать подавлять какие-то процессы клиента или действовать, например, с позиции превосходства. Осознанность необходима в процессуальной работе и с точки зрения работы с переносом и контрпереносом, которые рассматриваются здесь также и с точки зрения системного подхода. Любой процесс, возникающий между терапевтом и клиентом, важен для обоих. Каждый из них «бессознательно влияет на партнера, и это обстоятельство играет в

терапевтическом процессе весьма существенную роль. Встреча двух личностей подобна смешению двух химических веществ: если происходит реакция, она приводит к трансформации обоих исходных компонентов» [57]. «Вы работаете с другим человеком, но, в то же время, происходит работа с вами» [25]. С точки зрения нейробиологии и теории зеркальных нейронов явление контрпереноса рассматривается как «резонанс», имеющий большую информативную ценность. «То, что терапевт воспринимает от пациента, может вызвать в нем резонанс, выходящий за пределы «нормального» участия и понимания. Он может вызвать у терапевта дополнительные мысли и эмоции, которые, так сказать, дорисовывают вероятную картину истории пациента в тех моментах, о которых он умолчал.... Как в рамках психотерапевтической ситуации, так и за ее пределами именно зеркальные нейроны вызывают у другого человека дополнительные мысли». «У терапевта может возникнуть дополняющее понимание тех последовательностей действий и ощущений, которые пациент — обычно по причине глубоко коренящегося страха — не может почувствовать, представить себе и выразить словами (это можно было бы назвать «комплементарным отражением» психотерапевта)» [1].

Процессуальная работа, как и юнгианский анализ, делает акцент на осознанном использовании процессов терапевта, в том числе контрпереноса, в практике работы с клиентом, что предполагает следующие навыки терапевта:

- быть осознанным по отношению к собственному происходящему здесь и сейчас опыту;
- понять какое отношение этот опыт имеет к его (терапевта) собственной внутриличностной проблематике;
- понять какое отношение может иметь этот опыт к процессу клиента;
- сделать этот опыт осознаваемым и полезным в терапевтической ситуации.

Осознанность в процессуальной психологии является одним из основных инструментов терапевта, с этого навыка начинается становление терапевта. Юнгианский аналитик Радмила Моаканин пишет об этом так: «Терапевт должен ежеминутно отслеживать то противостояние, которое возникает у него с пациентом. Ведь наши реакции обусловлены не только сознанием. Мы постоянно должны задаваться вопросом: «А каким образом переживает эту ситуацию мое бессознательное?». «В процессуальной работе есть только одна техника – осознание, - пишет Минделл, - использует же она всё, что происходит в данный момент и привлекает внимание». При этом осознанность – это также и та практика, которой постепенно обучается клиент. Именно эта практика, этот инструмент позволяет соприкоснуться с глубинными жизнеорганизующими системами убеждений и паттернами поведения. Одна из отличительных особенностей процессуального подхода состоит в том, что клиент в ходе работы научается самостоятельно работать с собственными

114

процессами, получает в руки практический инструмент для работы с собой, для собственного личностного развития.

Для того, чтобы клиент был готов к соприкосновению со своим внутренним опытом, для развития и углубления его осознанности по отношению к этому опыту, необходимо создание безопасного пространства терапевтических отношений. Такое пространство мы можем создать, используя навыки ученичества и следования процессу.

4.2. Позиция ученичества и «разум новичка»*.

Позиция ученичества является ещё одним важным навыком в работе терапевта (фасилитатора) в процессуальном подходе. Когда мы занимаем позицию ученика по отношению к опыту клиента, то наши отношения делают клиента обладателем исключительного знания о его процессах, в то время как терапевт, сохраняя состояние осознанности, учится тому, как это – находиться в таком опыте, который исследует клиент. С позиции ученика мы детально заинтересованы в исследовании происходящих с клиентом процессов, при этом мы помогаем клиенту осознанно оставаться в его опыте,

**В данном разделе использованы материалы семинаров по боди-майнд гештальту f.m. EAGT Арие Бурштейна (Москва, 2012)*

прочувствовать суть этого опыта, присвоить его. Наша роль в процессе клиента сводится в основном к тому, чтобы помочь клиенту изучить себя. Мы заинтересованы в феноменологии клиента, в его мире, в его переживаниях и не знаем заранее, что для него верно. «Целостность психики другого глубоко уважается и никогда не должна нарушаться посредством навязывания своих собственных установок и предвзятых идей. Таким образом может быть установлено истинное общение» [31], - такова позиция Юнга, и в этом ключе она полностью соответствует процессуальному подходу. Такое отношение исключает позицию терапевта как всезнающего авторитета, или даже убирает «помогающее» присутствие, в пользу того, чтобы просто быть с клиентом, поддерживая осознанное присвоение знания о тонких деталях происходящего опыта. Отношения между клиентом и терапевтом в процессуальном подходе – это действительно диалогическая позиция, позволяющая делиться, сотрудничать и обоюдно присутствовать в моменте, с принятием, уважением и поддержкой, в то же время сохраняя отдельность, приватность и чёткие границы. Мы учимся у клиента и не являемся «агентами изменений», исходя из своих авторитарных представлений о том, что хорошо и что плохо для клиента. В самой идее изменения порой заложено отрицание имеющегося опыта. Если мы будем продвигать клиента к изменениям, то он либо почувствует, что его не принимают, и уйдёт в себя, либо изменится в угоду терапевту, но по пути потеряет часть себя. Самое главное и первое - это поддержать

клиента таким, какой он есть. Говоря в терминах первичного и вторичного процессов, мы поддерживаем силу и ресурсы обоих этих процессов, помогая в их осознании. Мы не преследуем цель изменить мир клиента. Просто встречаясь с тем, что происходит, и помогая раскрыться тому, что стремиться произойти, мы помогаем привнести в его мир новые возможности. Парадоксальным образом изменения произойдут сами тогда, когда будет достаточно осознанного внимания и принятия к происходящему процессу.

Основываясь на концепции единого поля, предполагающей всеобщую взаимосвязь всех его частей и взаимообусловленность их развития, в процессуальной работе мы всегда рассматриваем процесс, как важный и для клиента и для терапевта – по-разному, но в равной степени. Каково было намерение Дао, что оно послало мне такого клиента? Или иначе: как я могу использовать эту встречу на благо своего развития, чем мне может быть полезна эта встреча в моей жизни, чему я могу научиться у своего клиента, у наших отношений? Мы с удовольствием узнаём в сессии что-то новое о клиенте и что-то новое о себе. В таких терапевтических отношениях заложен инструмент исцеления, который способствует «заживлению» разделённости человека между собой и другим, также как между человеком и его внутренним опытом. Такая позиция позволяет клиенту проживать глубокий уровень контакта с терапевтом, контакта с его собственными внутренними частями, контакта с его глубинным целостным Я.

Говоря о позиции ученика по отношению к опыту клиента, нельзя также забывать о том, что в процессуальной работе мы содействуем осознанности клиентов в отношении происходящих с ними процессов. Двигаясь по пути самоисследования рядом с терапевтом, находящимся в состоянии созерцательной осознанности, транслирующем спокойное, сочувственное, заинтересованное наблюдение по отношению ко всем, в том числе и вытесняемым сознанием, частям опыта, клиент обучается этому состоянию и этому отношению к себе, что помогает трансформировать внутреннюю драму разделённости между первичной идентичностью и вторичным процессом.

«Разум новичка» - понятие, имеющее непосредственное отношение к принципу ученичества, - это не отрицание профессиональных знаний, это, прежде всего, непредвзятость, открытость к новому опыту. «Самое большое препятствие в контакте друг с другом заключается в том, что у нас есть какие-то идеи друг относительно друга. Если я что-то о тебе знаю, то мне трудно встретить тебя, так как я встречаюсь не с тобой, а с моими мыслями о тебе. Контакт - это важнее, чем медитация, духовность вырастает из отношений. Можно увидеть другого из своего знания, а можно из настоящего момента» (Кришнамурти). Шунрю Сузуки (Shunryu Suzuki) говорит: "Разум новичка имеет много возможностей, разум мастера - мало" [37]. А.Минделл определяет разум новичка следующим образом: «Ум – или, возможно, сердце – которое открыто и свободно от

118

предубеждений. Оно не омрачено знанием и достаточно свободно и спонтанно, чтобы следовать тому, что мы обычно забываем или упускаем из виду» [30]. Эми Минделл пишет об этом так: «Ум или сердце, которое сосредоточивается на потоке событий, а не на достижении конкретной цели, даже когда эта цель – исцеление» [29].

В контексте этого раздела могут быть весьма интересными притчи об исцелении принца (Приложение 1) и о Раввине Шмуеле (Приложение 2).

4.3. Навык сочувствия.

В процессуальной работе эмпатия играет решающую роль в способности терапевта к присоединению, поддержке процесса клиента, в создании обоюдного контакта. Работая над собственной терапевтической позицией, мы тренируем искреннее принимающее присутствие. А это невозможно делать, если не работать над собой. «Одно из оснований для работы над собой состоит в том, чтобы развивать взаимоотношения со многими аспектами себя самого и быть способным вникнуть в них, дать им развернуться. Чем больше вы работаете над собой, тем меньше вы будете отождествляться только с одной своей частью и тем ближе вы к режиму метакоммуникации» [30].

Ранее мы рассмотрели три уровня сознания, с которыми работает процессуальная психология. основополагающий

принцип процессуальной психологии - принцип глубинной демократии - говорит о том, что:

- все уровни одинаково важны
- все части процесса внутри каждого уровня также одинаково важны

Работая с клиентом в процессуальном подходе, мы исследуем происходящие с ним процессы как на уровне сознания, так и на уровнях бессознательного проявления процесса. Техники процессуальной работы и навыки терапевта позволяют клиенту безопасно соприкоснуться с новым опытом. Соприкасаясь с новым опытом на сновидческом и/или сущностном уровнях, мы отдаём много времени его осознанию, а затем его интеграции на консенсусный уровень, создавая возможность для того, чтобы этот опыт был не только доступным, но и реально полезным клиенту в его повседневной реальности, приносил новые возможности в его повседневную жизнь.

Основываясь на принципе глубинной демократии и рассматривая любые системы, будь то система тело-разум-чувства, или система отношений наших внутренних частей, или семейная система, или система отношений между сообществами или государствами и т.д., мы можем говорить о том, что все части этих систем являются важными и необходимыми друг для друга в их взаимодействии и взаимном обучении в процессе развития. Относясь таким образом друг к другу, мы осознаём, что являемся учителями и учениками друг

другу на нашем жизненном Пути, на нашем пути индивидуации. Это можно понимать на уровне ума и соответствующим образом относиться к возникающим встречам и отношениям, в том числе к терапевтическим отношениям. Однако этого когнитивного понимания не достаточно для формирования терапевтической позиции в процессуальной работе.

Терапевтическая позиция, основываясь на принципе глубинной демократии, предполагает наличие навыка **сочувствия** – не только интеллектуального, но и чувственного принятия происходящих процессов, всех частей (проявлений) внутри этих процессов, и их взаимодействия. Процессуальная психология определяет сочувствие как «развитие заботы и внимания по отношению к тем частям самих себя, которые мы любим и с которыми отождествляемся, и в то же время равное внимание и достойную оценку аспектов нелюбимых, отрицаемых и далеких от нашей идентичности. Сочувствие подразумевает помощь всем этим частям в раскрытии и проявлении их сущности и значения». «Нам гораздо проще любить те части себя, которые нам нравятся, но многие ли реально ценят те аспекты самих себя, которые бы не хотелось иметь вовсе? Истинная любовь всеобъемлюща: в круг ее забот попадают все части Я» [30]. Сочувствующее принимающее присутствие терапевта способствует созданию безопасного пространства и возможности свободного исследования клиентом его глубинных внутренних процессов, включающих отношения между разными частями его «Я», чувственному

исследованию этих частей и тех глубинных качеств, которые стоят за их внешним проявлением. Этот навык позволяет клиенту выйти за рамки его идентичности и исследовать те свои проявления, которые являются с точки зрения его привычной идентичности нежелательными или даже опасными, находя в них источник силы и мудрости для своего дальнейшего развития. Навык сочувствия рассматривается во многих психотерапевтических подходах. Например, в методе Хакоми® «любящее присутствие», определение которого имеет много общего с определением навыка сочувствия в процессуальной работе, также является основным определяющим навыком терапевтической работы.

Сочувственная терапевтическая позиция, основываясь на принципе глубинной демократии, предполагает также равное внимание к процессам, происходящим в разных каналах. «Терапевтическая система, которая сосредоточена на визуальном материале, может упустить слабый сигнал внутрителесных переживаний. Многие из нас день за днем используют визуальные или аудиальные переживания, блокируя непривычные двигательные сигналы или конфликтные взаимоотношения» [30]. Навык сочувствия требует от терапевта собственной проработанности и готовности работать с клиентом в любом канале, в котором протекает его (клиента) процесс, будь то работа с образами, движением, телесными ощущениями и др. О другом аспекте важности и необходимости

работы в разных каналах мы уже писали в главе «Система целостного опыта».

В контексте описания принципа глубинной демократии и навыка сочувствия представляется возможным рассмотреть отношение процессуально-ориентированного подхода к «сопротивлению» и психологическим защитами. Каждой радикальной силе, направленной на изменения, противостоит консервативная сила, направленная на сохранение гомеостаза. Обе они важны и ни одна из них не лучше. Их дилема происходит всегда внутри нас. Такая фундаментальная полярность существует в любой системе, будь то внутриличностные процессы, межличностные процессы или отношения между сообществами или организациями. Сила желаний вторичного процесса проявиться огромна, но она лишь на чуть-чуть меньше или больше силы удерживающего его первичного процесса. Как только пробуждается сила изменения, в ответ пробуждается противоположная ей консервативная сила. Это может переживаться как сопротивление. Сопротивление изменениям может быть здоровым и мудрым процессом, если это осознанный выбор клиента. Оно может творчески служить таким жизненно важным функциям, как адаптация, защита, удержание своих границ, градуирования контакта и пр. В этом отношении оно является очень ценным личностным проявлением, проявлением первичного процесса личности. Следуя процессу клиента, мы не взламываем сопротивление, а осознаём силу, содержащуюся в нём,

необходимость этой силы, которая служит защите «Я» или служила таковой в прошлом в соответствующих обстоятельствах жизни. Эта сила, будучи осознанной, заслуживает уважения и благодарности, а не негативного отношения как к чему-то, что терапевт должен победить, сокрушить, через что нужно прорваться. Мы не преодолеваем сопротивление. Если оно в настоящий момент является процессом клиента, мы к нему присоединяемся, вместе с клиентом исследуем, осознаём и помогаем присвоить силу, стоящую за ним, и оставляем свободу выбора клиенту. Подобное отношение к работе с сопротивлением существует в Хакоми®. Автор этого метода Рон Курц определяет психологические защиты как «управление переживанием» и пишет о том, что мы не противопоставим усилиям клиента управлять своим переживанием, мы поддерживаем их, чтобы обеспечить клиенту безопасный и управляемый способ глубже и полнее исследовать эти переживания. «Ведь стиль управления клиента – это лучшее, что он может делать, чтобы справляться с реальной болью и страхом во многих ситуациях. Этот стиль - привычная и ценная часть инструментов клиента для контакта со своим миром. Поддерживая их, мы проявляем глубокое уважение ко всей личности» [7]. Как уже говорилось выше, в процессуальной работе мы не продвигаем изменения насильственным образом. Скорее, мы поддерживаем условия, в которых изменения могут спонтанно произойти, в соответствии с той энергией, которая есть в системе. Мы стараемся

создавать возможности для раскрытия потенциала роста и изменений человека через уважительное и принимающее отношение к его процессам и всем их частям, доверие мудрости этих процессов, внимательное следование за ними. Следуя за этими процессами, мы помогаем в их раскрытии, исследуя чувственный опыт, телесные ощущения, личностные смыслы, приходящие образы, звуки, движение - через наш искренний интерес ко всему происходящему и через привнесение самих себя в этот общий контакт. По сути, процессуальный подход к сопротивлению основывается на сочувствии - понимании, принятии, эмпатии, поддержке и исследовании наших способов установления и избегания контакта с разными частями нас самих, друг с другом, с окружающим миром.

Почему же так важно именно **со-чувствующее** отношение к различным аспектам процесса? Почему недостаточно просто когнитивного понимания того, что все эти аспекты важны? Ответ на этот вопрос дают многочисленные исследования, посвящённые работе зеркальных нейронов. Система зеркальных нейронов является нейробиологической основой эмоционального взаимопонимания между людьми. «Когда мы сопереживаем другому человеку, в нас самих приходят в резонанс сети нервных клеток, приводящие к проявлению в наших душевных переживаниях чувств другого человека. Способность к состраданию и эмпатии основана на том, что наши собственные нейрональные системы — в различных эмоциональных центрах головного мозга —

спонтанно и произвольно реконструируют в нас те чувства, которые мы воспринимаем у другого человека» [1]. С точки зрения нейробиологических исследований зеркальных нейронов, регистрирующих нейронную активность в процессе эмоционального отклика, существует два очень важных для понимания психотерапевтического процесса ограничительных аспекта. «Исследования показывают, что мы с симпатией относимся, в первую очередь, к тем людям, которые, со своей стороны, способны к адекватному отражению. При этом мы оцениваем среди прочего и то, насколько конгруэнтными, то есть соответствующими данной ситуации, нам представляются мимика и язык тела людей» [1]. Усилием воли невозможно добиться такой полной согласованности между текущей ситуацией и демонстрируемым при этом языком тела, чтобы вызвать эмоциональный отклик симпатии и доверия. «Эффект симпатии рождается только в том случае, если человек ведет себя спонтанно и аутентично, то есть если внешние проявления соответствуют его фактическому внутреннему настроению» [1]. С этой точки зрения нейробиологические исследования доказывают, что сочувствие терапевта может иметь позитивный эффект в работе с клиентом только в случае, если сочувствие - это действительно то, что он не только определяет когнитивно, но и искренне чувствует. Поразительным при этом является второй аспект данного исследования: если человек полностью растворяется в сочувствии, то эффект симпатии пропадает. «Если теряется дистанция, то теряется и способность прийти на

помощь» [1]. Этот аспект исследования ещё раз, теперь уже с точки зрения нейробиологии, возвращает нас к важности состояния осознанности: в то время как клиент может в какие-то моменты быть полностью захвачен своим состоянием, терапевт, находясь в состоянии сочувствия, должен сохранять позицию осознанного наблюдения. «Метанавык сочувствия помимо чувств требует еще и точного осознания... Когда мы открываем эту чувственную позицию внутри себя, мы можем использовать ее сознательно, чтобы заметить и раскрыть всевозможные стороны жизни клиента. Так сочувствие становится метанавыком» [30]. Данные исследования ещё раз подтверждают необходимость постоянной и серьезной работы с собственными процессами при подготовке терапевтов.

Подытожим сказанное выше словами Эми Минделл: «Сочувствие — важнейший элемент процессуальной работы, поскольку оно позволяет с любовью терпеть и принимать потенциальный рост внутри нас. Отвергать какие-то части себя бесполезно, потому что их невозможно просто взять и уничтожить. Более сочувственное внутреннее отношение могло бы состоять в признании того, что дурные настроения, недомогания и боли, нехорошие мысли и т.д. по крайней мере потенциально полезны. Это означает признание ценности всех наших частей и взаимоотношений с другими, которые потенциально могут стимулировать наш личный рост. Нет "плохих" или "хороших" людей: все мы — части одного целого, требующего осознания и взаимодействия» [30].

Мы применяем принцип глубинной демократии и навык сочувствия, когда привлекаем своё осознанное внимание к тем частям внутри человека или в межличностных отношениях, которые находятся в изоляции или в конфликте, а также к тем, которые находятся в гармонии. Мы применяем его, когда работаем с целостным опытом, соединяя через работу в различных каналах все его части: ум (и части ума), чувства, ощущения тела. Мы опираемся на него, когда мы знаем глубоко в сердце, что всё в этом мире взаимосвязано и взаимообусловлено, и все мы являемся частью одного целого, и при этом искренне уважаем и чтим наши различия.

4.4. Следование процессу.

Следование за процессом – один из основных принципов и навыков работы процессуально-ориентированного подхода, по сути давший название этому подходу. Следование за процессом не предполагает абсолютного бездействия и пассивности. Мы следуем за клиентом, за его процессами и помогаем им раскрыться, используя свою осознанность по отношению к собственному процессу, процессу клиента, процессу взаимодействия, обращая внимание и поддерживая наименее проявленные, но наиболее энергетически заряженные сигналы клиента, распознавая то, что стремится стать проявленным. Возможность следовать процессу клиента

глубоко связана с осознанностью и ученичеством. Она рождается из позиции принятия клиента как целостной личности со своим жизненным опытом, ресурсами исцеления, возможностями, психологическими защитами, системами убеждений, потребностями и желаниями, а также из глубокого внимания к происходящим здесь и сейчас процессам.

Поддерживать незаполненность (неопределённость) и следовать за происходящим — это навык создавать безопасное пространство, которое способствует проявлению вторичного процесса клиента. Чем более уважительна, неопределённа и непредвзята позиция терапевта, тем более творческим и свободным чувствует себя клиент, тем больше он может осознавать свою ответственность в своих процессах, в том числе в своих психологических защитах, их ресурсах и их ограничениях, тем больше он имеет возможность встретиться с новым, необходимым ему опытом, рождающимся не из внешних идей, а из собственного осознанного переживания, и интегрировать этот опыт в свою жизнь. Желание быть «хорошим» (всё знающим и понимающим) терапевтом может стать ловушкой. Винникотт писал «Я никогда не даю клиентам интерпретации, потому что я не хочу, чтобы они знали, насколько я глуп. Мы выводим свою точку зрения за скобки, делаем это осознанно, и мы смотрим через точку зрения клиента». В процессуальной работе мы идём на полшага позади клиента.

В этой связи вспоминаются слова юнгианского аналитика Радмилы Моаканин об изначальной миссии юнгианской психотерапии, отражающие глубинное доверие к истинному внутреннему знанию клиента и очень созвучное процессуальному подходу отношение к терапевтическому процессу: «Глубины каждого человеческого существа скрывают в себе зерно, заключающее в себе все его будущее развитие, зерно, конечный смысл которого в том, чтобы быть божественным семенем, и принципиальная миссия юнганской психотерапии состоит в том, чтобы помочь этому семени расти и развиваться вплоть до своей полной зрелости, осуществляя весь свой потенциал. Какие методы развивал Юнг для достижения этой цели? Он говорит нам, что в течение естественного процесса индивидуации он нашел модель и ключевой принцип для своего лечебного метода. Процесс индивидуации протекает в основном бессознательно и автономно, и через этот процесс психика в связи со своим естественным и спонтанным стремлением к полноте старается гармонизировать свое сознательное и бессознательное содержание. Следовательно, объясняет Юнг, «лекарь должен следовать за природой, как за проводником», и его вмешательство заключается не столько в обеспечении лечения, сколько в развитии латентных созидательных способностей пациента» [31].

На происходящие события и возникающие проблемы можно посмотреть с разных точек зрения. С одной стороны,

отталкиваясь от вопроса «Почему это произошло?». С другой стороны, задаваясь вопросом «Для чего это произошло?» (этот подход телеологический и предполагает наличие разумной созидательной высшей воли). Или иным способом: не важно, почему или для чего всё происходит, важно то, как мы можем это использовать для своего развития. Минделл пишет: «Любая проблема уже содержит своё решение». Объяснение этого утверждения кроется в телеологическом подходе. Это утверждение можно также рассмотреть с точки зрения динамики первичного и вторичного процесса. Любое событие, рассматриваемое нами как проблема, является проблемой с точки зрения нашей первичной идентичности и проявляется в потоке сигналов, имеющих отношение как к первичному, так и ко вторичному процессам. Поскольку, как рассматривалось ранее, вторичный процесс является компенсаторным к первичному с точки зрения достижения целостности, то его сигналы в потенциале их развития уже содержат разрешение возникшей проблемы. Процессуально-ориентированный подход является в своей сути ненасильственным. Он помогает людям открывать новые возможности, признавая мудрость происходящих с ними процессов и наличие естественной исцеляющей силы внутри каждого процесса. Наше уважение к исцеляющей силе, которая заложена в самом клиенте, дает возможность клиенту почувствовать свободу в том, чтобы следовать собственному процессу и пойти глубже в себя, в изучение и раскрытие собственной мудрости. В каком-то смысле терапевт является

акушером, помогающим рождению нового опыта в безопасном поддерживающем пространстве сессии.

Следование процессу лежит в основе не только процессуально-ориентированного подхода. О доверии мудрости исцеляющего психического процесса говорится в различных психотерапевтических подходах. Юнгианский аналитик Р.Моаканин писала: «Когда же мы разрешаем психическому процессу спокойно развиваться, бессознательное оплодотворяет сознание, а сознание освещает бессознательное. Взаимное слияние и единение двух противоположностей способствует росту сознания и расширяют личность. Согласно Юнгу, это совершается в наилучших условиях, когда процесс не направляется извне и лекарь не вмешивается в работу природы» [31]. Рон Курц, автор метода Хакоми, говорил об этом так: «Импульс к исцелению реален и силен и находится внутри клиента. Наша задача пробудить эту исцеляющую силу, увидеть ее цели и нужды и поддержать ее в самовыражении и развитии. Мы не целители. Мы есть обстановка, в которой вдохновляется исцеление» [7]. В Хакоми следование процессу проявляется как принцип «ненасилия»: «Это проявляется не как стремиться выполнить все в вашем расписании, не принуждать что-либо, не пытаться контролировать или управлять, когда контролирование и управления неуместны. Это позволять быть тишине, когда клиенту нужна тишина, и изменение ваших действий, соответственно тому, что происходит для клиента, следование

вместе с тем, что хочет произойти. Это также проявляется, как не подталкивать себя, и не пытаться быть слишком расслабленным. Ваше ненасилие воодушевит доверие и сделает осознанность более легкой для клиента» [Kurtz et. al. 2004, p.1].

Важно отметить, что принцип следования процессу хорошо работает в случае глубокой осознанности и профессиональной подготовленности терапевта. В противном случае это может привести либо к ретравматизации клиента (Приложение 4), либо к комфортному проведению времени без продвижения в сторону исследования нового опыта. В этой связи дифференцирование сигналов первичного и вторичного процессов и знание признаков поведения на краю способствует тому, чтобы следовать процессу в соответствии с принципом глубинной демократии, уделяя равное внимание сигналам как первичного, так и вторичного процессов. При этом следование процессу предполагает также и ведущую роль терапевта, включающую намеренное удерживание процесса на краю с целью его наиболее полного исследования и получения возможности перехода через край с последующей интеграцией нового опыта. Следование процессу также предполагает дифференцирование уровней реальности, на которых происходит работа и осознанный переход между этими уровнями. В этом также может проявляться ведущая роль терапевта.

В заключении хотелось бы отметить, что говоря о развитии метанавыков работы специалиста в процессуально-ориентированном подходе, мы по сути говорим не только о его профессиональном, но и о его духовном развитии. В «Комментариях к тайне золотого цветка» Юнг писал: «Один древний адепт сказал: "А коли человек превратный пользуется верным средством, то и верное средство действует превратно". Это, увы, слишком справедливое изречение китайской мудрости являет собой самую резкую противоположность нашей вере в "правильные" методы невзирая на человека, который их применяет. В действительности же в таких делах все зависит от человека и мало, или вообще ничего, от метода. Ведь метод это только путь и направление, которое выбирает кто-то, причем образ его действий будет верным выражением его природы. Если это не так, то метод не более чем аффектация, усвоенная искусственно, без корня и без сока, служащая иллегальной цели спрятаться от самого себя» [49]. Говоря об этом хочется ещё раз подчеркнуть важность профессиональной подготовки процессуальных терапевтов во всех уровнях: фундаментальные и прикладные психологические знания, концептуальные мировоззренческие (философско-религиозные) и психологические основы процессуальной работы, знание многочисленных технических навыков процессуальной работы, относящихся к «первому тренингу», постоянная работа в развитии метанавыков, относящихся ко «второму тренингу» и

конечно же постоянная работа с собой как самостоятельная так и со старшими коллегами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время стремительно развиваются современные методы практической психологии, рассматривающие человека в его единстве и взаимосвязи с окружающим миром, изучающие общие закономерности явлений и процессов в сложных системах. Такие методы позволяют подготавливать специалистов, способных оказывать психологическую помощь, как отдельным людям, так и семьям, организациям и сообществам. Одним из ярких представителей этого направления является процессуально-ориентированная психология Арнольда Минделла.

«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 – пишет Эми Минделл в своей книге «Альтернатива терапии». - 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» [29]. «Поскольку работа основывается на феноменологической точке зрения, первостепенное значение имеют такие термины, как переживание (опыт), осознание, и наблюдение», - пишет Арнольд Минделл в книге «Путь реки» [20].

Процессуально-ориентированный подход представляет собой метод фасилитации различных аспектов личности, различных ролей в поле взаимоотношений, основанный на принципе глубинной демократии, предполагающий сочувственное отношение ко всем аспектам существующего и недостающего (стремящегося проявиться) опыта, созерцательную осознанную позицию исследования происходящего опыта, создание комфортных и безопасных терапевтических отношений и условий для возможности проявления и интеграции бессознательного материала (вторичного процесса), и движения по пути индивидуации. Работа процессуально-ориентированного терапевта (фасилитатора) предполагает поддерживающее и осознанное сопровождение клиента на пути его самопознания и развития, что предъявляет особые требования к личности и профессиональной подготовке специалистов, работающих в данном подходе.

В настоящее время в разных странах мира, в том числе и в России, создана широкая система обучающих тренингов, идёт работа по созданию единых согласованных международных стандартов подготовки специалистов. В России пока не достаточно структурированных материалов, касающихся обучения на уровне «первого тренинга» - тренинга технических навыков. Мало внимания в обучении уделяется углублённому изучению истоков процессуального подхода. Что касается обучения на уровне «второго тренинга», то об этом А. Минделл пишет: «В будущем, мы должны будем разрабатывать программы, которые подчеркивают не только когнитивные, но и чувственные способности» [25]. В связи с этим встаёт задача разработки программ повышения квалификации и переподготовки специалистов в данной области, составления методических материалов.

Предпринятый в настоящей работе анализ теоретико-методологических оснований процессуально-ориентированного подхода позволил выделить философско-религиозную, психологическую и психофизиологическую базу и систематизировать понятийный аппарат в аспекте существующего психологического знания. Авторы искренне надеются, что настоящая работа и дальнейшие разработки в данной области позволят оптимизировать структуру обучения и повысить эффективность подготовки специалистов в процессуально-ориентированном подходе.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Притча об исцелении принца*

Однажды некий принц сошёл с ума и стал считать, что он петух по кличке Хиндик , то есть Индюк , и что он должен сидеть под столом голым, таская и клюя крошки хлеба и косточки, как Хиндик. Все врачи уже отчаялись вылечить его, и король был очень печален. Наконец пришёл один мудрец, который сказал, что возьмёт на себя его излечение. И мудрец разделся и сел под столом вместе с принцем, и стал также таскать крошки хлеба и косточки. Принц спросил его: «Кто ты и что ты делаешь здесь?», и мудрец спросил в ответ - «А что ты делаешь здесь?» И принц ответил: «Я Хиндик». Мудрец сказал - «Я тоже Хиндик». Они сидели вместе некоторое время до тех пор, пока не привыкли немного друг к другу.

Затем мудрец дал знак и слуги подбросили им рубашку, и Хиндик-мудрец спросил принца: «Как думаешь, может ли Хиндик быть в рубашке? Можно ли надеть рубашку и всё ещё быть Хиндиком?» И они оба надели рубашки. Через некоторое время он опять дал знак и им подбросили штаны, и он опять спросил таким же образом - «Как думаешь, невозможно ли быть Хиндиком, будучи в штанах?» и они оба надели штаны. И таким же образом они оделись в остальную одежду.

Затем мудрец опять подал знак и им бросили со стола еду, приспособленную для людей, и мудрец сказал - «Как ты думаешь, что если кто-то ест хорошую еду, он перестаёт быть Хиндиком?». И они поели. И потом он спросил - «Как ты думаешь, Хиндик обязательно должен быть под столом? Можно ли оставаться Хиндиком, сидя за столом?»

И таким образом он вёл себя с ним до тех пор, пока не вылечил его окончательно. И для тех, кто понимает, смысл тут ясен.

**Раввин Накхам из Врослава, «Принц, который сошёл с ума», «Иудейская книга сказок», Под редакцией Принкхас Садек, издательство Schocken, Тель-Авив, 1983, с. 1967 - [приводится по материалам семинаров по боди-майнд гештальту f.m. EAGT Арие Бурштейна, Москва, 2012].*

Приложение 2

Притча о Раввине Шмуеле*

«Эта история приписывается раввину Шмуелю, одному из величайших мудрецов Хабада: как каждый хасидский раввин, он встречался со своими учениками лично. Наедине ученик мог рассказать свои проблемы и нужды, и получить от своего раввина некоторое наставление и благословение. Однажды помощник раввина спросил: «Почему раввин так сильно потеет во время индивидуальных встреч, настолько, что ему даже

нужно сменить одежду после окончания встречи?» Раввин ответил: «Как ты не понимаешь, почему я потею? Во время этих личных встреч я вижу много людей. Чтобы дать верную консультацию, мне нужно чувствовать недуг человека совершенно также, как сам человек чувствует его, так что я должен снять свои одежды и надеть его одежды. Затем, когда я консультирую его, совершенно точно я не могу делать это, пока я в его одеждах — поэтому я должен снять их и надеть свои обратно. Если для каждой консультации мне нужно раздеться и одеться дважды, как можно не вспотеть?!»

**проф. Розенхейм Элиаху, «Человек встречает себя: психотерапия, опыт и его процессы», Тель-Авив, издательство Schocken, 1990, с.92 - [приводится по материалам семинаров по боди-майнд гештальту f.m. EAGT Арие Бурштейна, Москва, 2012].*

Приложение 3**

Чжуан-цзы (Чжуан Чжоу) и Бабочка*

Однажды я, Чжуан Чжоу, увидел себя во сне бабочкой – счастливой бабочкой, которая порхала среди цветков в свое удовольствие и вовсе не знала, что она -- Чжуан Чжоу. Внезапно я проснулся и увидел, что я – Чжуан Чжоу. И я не знал, то ли я Чжуан Чжоу, которому приснилось, что он -- бабочка, то ли бабочка, которой приснилось, что она

-- Чжуан Чжоу. А ведь между Чжуан Чжоу и бабочкой, несомненно, есть различие. Вот что такое превращение вещей!

**Чжуан-цзы Перевод В. В. Малявина*

***«Когда К.Г. Юнгу было восемь лет, он как-то, сидя на камне, задумался о том, кто же он – Юнг, сидящий на камне, или камень, на котором сидит маленький Юнг» (А. Минделл «Сновидение в бодрствовании», приводится по материалам К.Г. Юнга «Воспоминания, сновидения, размышления») – прим. авторов.*

Приложение 4

К вопросу о безопасности работы в процессуально-ориентированном подходе

Вопрос безопасности работы в процессуально-ориентированном подходе не раз обсуждался и продолжает обсуждаться в профессиональной психотерапевтической среде. Относительно этого вопроса можно выделить два аспекта. Один относится к чувству небезопасности, возникающему в процессе работы. К работе с этим аспектом относятся навыки и метанавыки терапевта по умению работать с собственным процессом (о чём говорилось в разделе 4.1), а также умение определять и приносить проявленные и непроявленные роли, существующие в поле работы. В своей книге «Танец древнего» Минделл описывает свои дискуссии по этому вопросу с

некоторыми юнгианскими аналитиками, говоря о том, что «никогда не находил опасным» следование процессу и определяя в итоге свою позицию таким образом: «Если вы с кем-то робки и чего-то боитесь, то это определёнno процессуальная работа. Процессуальная работа означает следование общему процессу, включая ваши сомнения, если они присутствуют» [26]. Другой аспект вопроса безопасности имеет прямое отношение к профессиональной компетентности терапевта. Относительно этого можно сказать, что если работает Мастер, обладающий всеми выше перечисленными метанавыками терапевта на высоком человеческом и профессиональном уровне, то возможно метод не имеет ограничений применения. Однако, и в особенности с учётом того, что в настоящее время нет единой разработанной системы обучения терапевтов метанавыкам «второго тренинга», этот уровень обучения осваивается в личной терапии и супервизии и определяется во много тем учителем, с которым проходит обучение терапевт, рекомендовать метод к профессиональной работе с любыми запросами тем, кто не обладает хорошей базой психологических знаний, на наш взгляд достаточно сложно. В особенности это касается работы с клиентами с шоковой травмой. Необходимо помнить о том, что психическая и физическая безопасность терапевтического процесса, забота о том, чтобы, особенно в случае работы с шоковыми травмами, не произошло ретравматизации клиента, является полной ответственностью терапевта. На наш взгляд,

специалистам, работающим в процессуально-ориентированном подходе с клиентами с шоковой травмой, могут быть чрезвычайно полезны профессиональные знания в этой специальной области. Эти знания могут помочь определить ситуации, когда применение техники следования процессу с амплификации сигналов и состояний, способствующих большему раскрытию и углублению процесса, может быть небезопасно для психики клиента. Способность контейнирования клиентом сильных эмоциональных переживаний, наличие у него наблюдающей части сознания, наличие ресурсного опыта и способов наработанного доступа к этому опыту и др. определяют возможность и выбор способа движения за процессом клиента. Эти рекомендации являются субъективным мнением авторов и не предполагают определение ограничений применения метода, они лишь призваны способствовать эффективности и безопасности работы специалиста, проходящего своё профессиональное становление.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бауэр И. Почему я чувствую, что чувствуешь ты. Интуитивная коммуникация и секрет зеркальных нейронов - Вернера Регена; Санкт-Петербург; 2009.
2. Бердяев Н.А. Смысл творчества – М.: АСТ, 2010.
3. Ван Юншен, У Цзинь Сто ответов на вопросы о «Чжоу и» - Ника-центр, 2001.
4. Гейзенберг В. Физика и философия. Часть и целое / В.Гейзенберг. - М.: Наука. Гл. ред. физ.-мат. лит. , 1989.
5. Джендлин Ю. Фокусирование: новый психотерапевтический метод работы с переживаниями – М.: Корвет, 2012.
6. Колесник В. Что такое паттерн (в русле идей де Боно) – Электронный ресурс <http://kolesnik.ru/2006/pattern/> (дата обращения 05.03.2014).
7. Курц Р. Телесно ориентированная психотерапия. Метод Хакоми. – М.: Независимая фирма Класс, 2004.
8. Ламберт К. Процесс индивидуации / М.: Журнал Юнгианский анализ, 2010.
9. Мазур Е. Соматическая терапия психической травмы. Методические материалы - Москва, 2010.
10. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы - М.: Смысл, 1999.
11. Милерап- Брукхилс И. Принципы Хакоми - Электронный источник <http://hakomiinstitute.com/> Hakomi Forum – Issue 19-20-21, Summer 2008 (дата обращения 17.02.2013), пер. с англ. Е.Петросова.
12. Минделл А. Геопсихология – М.: Издательство ГАНГА, 2008.

13. Минделл А. Год I. Цитируется по «Справочному руководству по процессуальной работе», пер. с англ. Киселева А. под ред. Майкова В. - 2004.
14. Минделл А. Квантовый ум – М.: Беловодье, 2011.
15. Минделл А. Кома: ключ к пробуждению - М.: АСТ и др., 2005.
16. Минделл А. Кома: путешествие исцеления. Цитируется по «Справочному руководству по процессуальной работе», пер. с англ. Киселева А. под ред. Майкова В. - 2004.
17. Минделл А. Лидер как мастер единоборств -.М: Институт психологии РАН, 1993.
18. Минделл А. Процессуально-ориентированная работа с конфликтами. Глубинная демократия Открытых форумов – М.: Беловодье, 2011.
19. Минделл А. Процессуальный ум – М.: Беловодье, 2011.
20. Минделл А. Путь реки. Цитируется по «Справочному руководству по процессуальной работе», пер. с англ. Киселева А. под ред. Майкова В. - 2004.
21. Минделл А. Радикальное общение. Цитируется по «Справочному руководству по процессуальной работе», пер. с англ. Киселева А. под ред. Майкова В. - 2004.
22. Минделл А. Работа со сновидящим телом – М.: Московский психотерапевтический журнал, No 1, 2, 1993.
23. Минделл А. Самостоятельная работа над собой - М.: Издательство АСТ и др., 2005.
24. Минделл А. Сидя в огне. Издательство института трансперсональной психологии – М.: Издательство К.Кравчука, 2004.
25. Минделл А. Сновидение в бодрствовании - Издательство

- института трансперсональной психологии. Издательство К.Кравчука, 2004.*
26. *Минделл А. Танец древнего – М.: Издательский дом «ПОСТУМ», 2013.*
 27. *Минделл А. Тени города. Цитируется по «Справочному руководству по процессуальной работе», пер. с англ. Киселева А. под ред. Майкова В. - 2004.*
 28. *Минделл А. Ученик создателя сновидений - Издательство института трансперсональной психологии. Издательство К.Кравчука, 2004.*
 29. *Минделл Э. Альтернатива терапии – М.: Издательство Беловодье, 2011.*
 30. *Минделл Э. Психотерапия как духовная практика - М.: Независимая фирма "Класс", 1997.*
 31. *Моаканин Р. Психология Юнга и буддизм – М.: Социум, 2010.*
 32. *Общая психология. Учебник. Под общ. ред. проф. А. В. Карпова - М.: Гардарики, 2005.*
 33. *Овчаренко В.И. Англо-русский психоаналитический словарь - Москва, 2003.*
 34. *Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - СПб: "Питер", 2000.*
 35. *Сазонов В.Ф. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем. Электронный учебник. Электронный ресурс <http://kineziolog.bodhy.ru>, 2012 (дата обращения 26.10.2013).*
 36. *Странден Д. Герметизм. Его происхождение и основные учения (Сокровенная философия египтян) - СПб.: Издание А.*

- И. Воронец, 1914.*
37. Сузуки Ш. и др. Ум новичка. Коаны Дзен. Цените свою жизнь – М.: «Москва», 2005.
 38. Тарт Ч. Пробуждение. Преодоление препятствий к реализации возможностей человека – М.: Издательство Трансперсонального Института, 1997.
 39. Фон Франц М.-Л. Проекция и возвращение проекций в юнгианской психологии – серия «Суверенное юнгианство», М: 2011.
 40. Холл М.П., Анкокс Ж. (Папюс) Оккультная анатомия человека. Оккультный состав человека - Таллин, 1938.
 41. Холл М.П. Энциклопедическое изложение масонской герметической каббалистической и розенкрейцеровской символической философии – М.: АСТ, 2004.
 42. Черезов А.Е. «Методология познания живого: идея самоподобия самоорганизующихся систем», диссертация на соискание учёной степени доктора философских наук – М.: Современная гуманитарная академия, 2008.
 43. Шмаков В. Священная книга Тота. Великие арканы таро - М.: ТОО Агентство «ДЕСОТ», 1994.
 44. Шуцкий Ю.К. Китайская классическая книга перемен - М.: «Русское книгоиздательское товарищество», 1993.
 45. Юнг К.Г. Аналитическая психология. Семинары. 1925 год. – серия «Неизвестный Юнг», М: 2013.
 46. Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления – М.: Харвест, 2003.
 47. Юнг К.Г. Обзор теории комплексов / Юнг К.Г. Синхрония - М., Киев, 2003.

48. Юнг К.Г. *Определение основных терминов - Электронный ресурс: электронная библиотека <http://jungland.net> (дата обращения 21.11.2013).*
49. Юнг К.Г. *О психологии восточных религий и философий / Комментарий к Тайне золотого цветка - М.: Медиум, 1994.*
50. Юнг К.Г. *О становлении личности. Конфликты детской души – М.: «Канон+», 2013*
51. Юнг К.Г. *Очерки по психологии бессознательного / Отношения между эго и бессознательным - М.: Когито-Центр, 2006.*
52. Юнг К.Г. *Психологические типы - СПб: «Ювента» - М. «Прогресс-Универс», 1995*
53. Юнг К.Г. *Структура души – Электронный ресурс: <http://www.psyinst.ru> (дата обращения 21.10 2013).*
54. Юнг К.Г. *Тавистокские лекции – М.: Азбука-классика, 2007.*
55. Юнг К.Г. *Феномен духа в искусстве и науке – М.: Ренессанс, 1992.*
56. Юнг К.Г. *AION. Исследование феноменологии самости - Рефл-бук, Ваклер, 1997*
57. Якоби И. *Психологическое учение К.Г. Юнга – М.: Практика, 1996.*

Об авторах:

Николаева Елена Владимировна

*психолог, преподаватель психологии,
дипломированный специалист по процессуально-ориентированной
психологии (IAPOP), сертифицированный специалист по телесно-
ориентированной психотерапии, психотерапии психической травмы
и психосоматических расстройств, действительный полный член
Европейской и Российской Ассоциации Телесно-Ориентированных
Психотерапевтов (ЕАВР, АТОП),
межрегиональный тренер Профессиональной
психотерапевтической лиги, тренер Профессионального
процессуального сообщества.*

Николаев Александр Юрьевич

*психолог, преподаватель психологии,
дипломированный специалист по процессуально-ориентированной
психологии (IAPOP), сертифицированный специалист по
психотерапии психической травмы и психосоматических
расстройств, действительный член Российской Ассоциации
Телесно-Ориентированных Психотерапевтов (АТОП),
межрегиональный тренер Профессиональной
психотерапевтической лиги, тренер Профессионального
процессуального сообщества.*

МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕРТИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «ПРОЦЕССУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

Международный стандарт IAPOP
(Международная Ассоциация Процессуально-Ориентированной
Психологии)

Программа проходит в аккредитованных ВУЗах, может быть организована в любом регионе России и стран СНГ, по окончании выдаётся Международный сертификат IAPOP и удостоверение о повышении квалификации утверждённого Министерством Образования РФ образца.

Темы модулей:

1. Теоретические основы метода и техники работы.
2. Теоретические основы метода и техники работы.
3. Работа с телесными симптомами.
4. Работа со сновидениями. Детские сновидения и жизненные сценарии.
5. Работа с конфликтами, обвинениями, критикой.
6. Теория рангов. Аутентичное лидерство. Публичные выступления.
7. Искусство взаимоотношений. Работа с парами и семейными системами.
8. Работа с зависимостями.
9. Работа с изменёнными и экстремальными состояниями сознания.
10. Самостоятельная работа с собственными процессами.
11. Ведение групповых процессов.
12. Индивидуальный стиль работы. Супервизия.

Ведущие курса:

Николаева Е.В., Николаев А.Ю., Бабак М.Б.

*Подробная информация о программе на сайте
Объединённого Психологического Центра
www.pscenter.ru, +7 (495) 921-50-71, pscenter@pscenter.ru*

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «ПСИХОТЕРАПИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ»

Программа проходит в аккредитованных ВУЗах, может быть организована в любом регионе России и стран СНГ, по окончании выдаётся удостоверение о повышении квалификации утверждённого МинОбразования РФ образца

Практически-ориентированная программа направлена на подготовку психотерапевтов и психологов-консультантов, помогающих людям справиться с негативными последствиями различных видов психических травм: шоковой травмы (острого и посттравматического стрессового расстройства), эмоциональной травмы, а также травм развития, связанных с ДРО. Большое внимание уделяется практикам самоподдержки специалистов в целях профилактики профессионального выгорания при работе с психической травмой.

Теоретическую основу курса составляют: бодинамический анализ Лизбет Марчер, основанный на формировании различных структур характера, связанных с определёнными фазами психомоторного развития ребенка и особенностями их прохождения под влиянием детско-родительских отношений; соматическая терапия травмы Питера Левина, основанная на работе с целостным опытом клиента, а также завершении прерванных реакций мобилизации (бегства, борьбы) и не разряженной энергии реакции иммобилизации (замирания); процессуально-ориентированный подход Арнольда Минделла, основанный на психодинамической парадигме и концепции индивидуации К.Г.Юнга; методы телесно-ориентированной психотерапии в работе с границами, опорами, заземлением, дыханием, центрированием.

Ведущие курса: **Николаева Е.В., Николаев А.Ю.**

www.pscenter.ru, +7 (495) 921-50-71, pscenter@pscenter.ru

Учебно-методическое
издание

А. Ю. Николаев, Е. В. Николаева

ПРОЦЕССУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ
Философско-религиозные, психологические, психо-
физиологические основы метода. Метанавыки
работы психолога

Методические материалы к обучающему курсу

Редактор *А.В. Котельникова*

Подписано в печать 10.09.2014.
Формат 60x90 1/16. Печать цифровая. Бум. офсетная.
Гарнитура Times. 9,5 усл.-печ.л.
Тираж 500 экз. Заказ 0263.

Научно-исследовательское,
информационно-издательское предприятие «ТЕЗАУРУС»
121248, Москва, Украинский бульвар, 3/5, корп. 2, комн. правл.

Отпечатано в типографии издательства «ТЕЗАУРУС»
E-mail: tez_sale@mail.ru