

Резюме.

1. Определение.

Процессуальная психология или как ее называет основатель и идейный вдохновитель и основатель Арнольд Минделл - процессуальная работа (process work) – это широкий и разносторонний подход в психотерапии и консультировании для работы клиента со своими внутренними переживаниями, хроническими симптомами, разрешением конфликтов, взаимоотношениями.

Процессуальная работа представляет собой феноменологический подход, который делает основной акцент на восприятии потока событий и на уважении к нему, а также на убеждении, что даже в самой трудной проблеме изначально заключено семя ее разрешения. Поэтому терапевт выступает как фасилитатор осознания, который замечает, что происходит, помогает осознанию клиента и по мере сил старается следовать природе.

2. Сущность метода.

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

С точки зрения Минделла, сновидение - это процесс, который проживается человеком не только ночью, но и в бодрствовании. И этот процесс можно понимать, обращая пристальное внимание на переживания сновидящего на то, как он движется, как говорит, какие чувства испытывает.

Процессуальный подход исходит из положения, что решение проблемы содержится в самом нарушении, поэтому работа заключается в разворачивании симптомов, что позволяет раскрыть то, что стоит за ними и привести этот новый опыт в жизнь человека.

Один из аспектов процессуальной работы состоит в научении клиента выполнять внутреннюю работу (inner work) – т.е. способность работать самому, без терапевта. Умея выполнять внутреннюю работу, мы получаем лучший доступ к осознанию своей внутренней жизни, что также, приносит нам понимание состояния и настроения не только самих себя, но и других людей.

3. Теоретические основы.

Процессуально-ориентированная психология, развивается на работах Фрейда и Юнга. Метод свободных ассоциаций включающий в себя спонтанное, не подвергающееся внутренней цензуре выражение мыслей, способствующее проявлению глубоких переживаний – одно из великих психоаналитических изобретений Фрейда – был способом «движения зигзагом» который в процессуальной работе является мудростью процесса и происходит от чувства свободы и осознания всякого возникающего пути (процесса) и интереса к следованию ему.

Расширяя и развивая психологию Юнга, процессуальная работа показывает, что сосредоточение на ночных сновидениях важно, но не всегда необходимо и что процесс сновидения происходит в течение всего дня в наших чувствах, телесных движениях, сигналах общения, и т.д.

Идеи гуманистической психологии, (недирективность, которая позволяет клиенту в большей степени, нежели терапевту, быть лидером на пути своего развития.)

Гештальтпсихология вносит в процессуальный подход динамический взгляд на бессознательное в «здесь и теперь».

Процессуальный подход использует в своей работе идеи даосизма, как чувство следования за процессом через использование осознания.

Буддизм, в его потенциальной открытости и глубине подхода, позволяет своим состраданием быть терпимым к любым проявлениям человеческой природы.

Шаманизм вносит идею о сновидящем теле и шаманских путешествиях.

Квантовая механика описывает законы движения микрочастиц, в поле, и в процессуальном видении это представляет собой проекцию наших сновидений.

Процессуальная психология изучая, анализируя привносит идеи всех перечисленных школ и духовных традиций в свою работу с телесными симптомами, взаимоотношениями, с межнациональными конфликтами, расизмом, человеконенавистничеством и многими другими сторонами этнической, религиозной и расовой разрозненности.

4. Применение. Показания к применению метода.

Процессуальная психология развилась во всестороннюю психотерапевтическую систему, предназначенную для работы со всем спектром человеческого опыта. Она обеспечивает практическую основу, посредством которой отдельные люди, пары, семьи и группы, могут достигать большего осознания и творчества. Процессуальная работа уже применялась во многих областях, включая работу с семейными парами, большими коллективами, для разрешения конфликтов, работы с симптомами, сновидениями, с измененными и экстремальными состояниями сознания, с зависимостями.

5. Эффективность, практические результаты.

Практические результаты приведены в книгах Минделла «Вскачь задом наперед: процессуальная работа в теории и практике», «На краю жизни и смерти: Кома: Ключ к пробуждению; Самостоятельная работа над собой: Внутренняя работа со сновидящим телом», «Сидя в огне», «Квантовый ум», «Сновидение в бодрствование», «Сила безмолвия: как симптомы обогащают жизнь», «Ученик создателя сновидений», «Лидер как мастер единоборства (введение в психологию демократии)», «Тело шамана», «» «Сновидящее тело», «Гео-психология в шаманизме, физике и даосизме» и др., в которых описаны конкретные случаи использования процессуального подхода для индивидуальной и групповой терапии и консультирования и работы с большими и малыми группами людей и организациями и показана высокая эффективность их применения. Опыт использования процессуального подхода в различных странах мира и в России также подтверждает высокую эффективность данного метода.