**Czym jest Praca z Procesem?**

Praca z Procesem to sztuka podążania za jednostkami, wspólnotami i ekosystemami – inspirację czerpie ze sztuki, nauki oraz psychologii. Na czym właściwie polega? To lekarstwo na większość bolączek - to zmiana, która pojawia się w codziennej rzeczywistości oraz w snach, w naszych ciałach, związkach, wspólnotach i środowisku.

Kilka szczegółów na temat Pracy z Procesem:

Praca z Procesem (często zwana również „Psychologią Zorientowaną na Proces lub „POP” w Europie i Azji) jest wielokulturową praktyką świadomości na wielu poziomach uwzględniającą ludzi w ich naturalnym środowisku.

Praca z Procesem to ewoluujące, multidyscyplinarne podejście wspierające jednostki, związki oraz organizacje w odkrywaniu siebie. POP wykorzystuje uważność, by śledzić „prawdziwe” i „wyśnione” psychologiczne i fizyczne procesy, które naświetlają i możliwie rozwiązują problemy wewnętrzne, a także w zespole, relacji i w świecie. Teorie i metody pracy z procesem są dostępne dla każdego i można samodzielnie ich doświadczyć. Po zakłada, że istnieją trzy poziomy rzeczywistości:

1. **Uzgodniona Rzeczywistość**. Na tym poziomie Praca z Procesem zajmuje się tzw. „rzeczywistymi” wydarzeniami, problemami, zjawiskami związanymi z rozwijaniem jednostek, par, przedsiębiorstw i miast. Grupy i jednostki opisują to konflikty, zagadnienia i problemy za pomocą emocji i faktów.
2. **Poziom śnienia.** Na tym poziomie POP angażuje sny, głębokie uczucia, niewypowiedziane prawdy, „podwójne” lub niezamierzone sygnały w ciele, „duchy” (figury nie mające swojego przedstawiciel/przedstawicielki) i role duchów w opowieściach i mitach jednostek i organizacji. Historia, wizje i ponadpokoleniowe wydarzenia są tu bardzo ważne.
3. Na najgłębszym, niepodzielnym **poziomie „esencji”,** Praca z Procesem zajmuje się tendencjami, które subtelnie odczuwamy jako pragnienie poruszenia się , “senne” poruszenia, które trudno ująć w słowa. Ten obszar życia może być czasem odczuwany jako subtelna atmosfera wokół osób, wydarzeń i obszarów naszej planety.
4. Taoizm mówi o poziomie esencji jako o „Tao, którego nie da się wypowiedzieć”.
5. W fizyce kwantowej , Heisenberg mówił o „tendencjach” funkcji fali kwantowej. David Bohm nawiązywał do tego obszaru posługując się określeniem fali systemu kwantowego lub „fali pilotującej”.
6. Ten poziom manifestuje się w niepodzielnej inteligencji, którą nazywamy “umysłem procesowym” (processmind). Analogie do tego można znaleźć w fizyce w fali pilotowej Bohma czy „Umyśle Boga” u Hawkinga. Tradycja duchowa i religijna mówią o wszechobecności bogów.

Za każdym razem, gdy ignorujemy subtelne, senne poczucia, które pozostają nierozpoznane, coś w środku doświadcza szoku, ponieważ właśnie przeoczyliśmy ducha życia - naszego największego potencjału (Arnold Mindell, „Śnienie na jawie”.)

**Praca z procesem jako idea, wspólnota, teoria i praktyka**



**Uważność na proces**

**oraz TAO**

**Twórczość**

**Świadome śnienie**

**Śpiączka**

**Sny**

**Jednostka**

**Związki**

**Zespół
Praca grupowa**

**Polityka
Praca ze światem**

**Organizacje**

**Psychologia**

**Fizyka**

**Duchowość**

**Ruch**

**Odmienne stany świadomości**

**Sztuka**

**Praca z symptomami cielesnymi**

**Muzyka**

***Idea***

Powyższy rysunek ma na celu ukazanie wybranych aspektów Pracy z Procesem. Wszystkie organizuje idea świadomości zmiany, procesu orazi Tao. Zgodnie z naturą zmiany, proces jednostki dotyczy wielu aspektów, w tym świat wewnętrzny oraz pewne obszary świata zewnętrznego. Praktycy Pracy z Procesem starają się podążać za procesem własnym, procesem klienta oraz procesem grupy. Słońce i Księżyc na środku rysunku sugerują różne typy uważności. Światło dnia koncentruje się na sygnałach i różnych częściach, z kolei nocne światło księżyca skupia się na szerszych powiązaniach pomiędzy jednostkami, częściami i światami.

***Wspólnota***

Wspólnota skupiona wokół Pracy z Procesem to sieć osób oraz organizacji, które są formalnie lub nieformalnie związane ze środkami nauczającymi Pracy z Procesem na całym świecie. Niektóre z nich nazywają siebie studentami pracy z procesem, nauczycielami, facylitatorami, naukowcami, politykami lub po prostu przyjaciółmi pracy z procesem.

***Teoria***

Teoria Pracy z Procesem opiera się na wielowymiarowym spojrzeniu na naturę jako „uzgodnioną” rzeczywistość, a także jako na sny złożone z obrazów i uczuć oraz – na najgłębszym poziomie – na tzw. „esencję” zwaną także „umysłem procesowym” („processmind”). Ów holistyczny „umysł procesowy” jest odwzorowaniem myślenia w kategoriach fali kwantowj, mitologii i duchowych doświadczeń (więcej szczegółow można znaleźć w książce „ProcessMind” Arnolda Mindella).

***Praktyka***

Praktyka Pracy z Procesem aspiruje do osiągnięcia szerokiego spektrum celów. Jednym z nich jest rozwijanie teorii i metod nadających się do zastosowania w każdej sytuacji, w której znajdują się ludzie – w obszarze ekologii, psychologii, medycyny, organizacji i ich zmiany, aktywności politycznej, kwestiach wszelkich różnorodności, poważnych konfliktów i traum…