**Интервью с Арнольдом Минделлом о мировой работе**

***Перевод:*** *Дарья Федосеева, Иван Фомин*

*Cубтитры: Александр Смоловой*

*Клуб мировой работы в Москве*

*worldwork-club.ru*

*facebook.com/groups/worldworkclub/*

**Что такое мировая работа?**

Мир — это мой ашрам. Это невероятное место, где проявляются сны, так же как они возникают по ночам или ощущаются в теле.

Мировая работа — это метод, наука и искусство работы с группами: маленькими, большими, группами из двух человек, четырёх человек, шести, восьми… Иногда до 2 тысяч человек. С организациями любых размеров.

Это метод, в котором мы привносим глубинную часть себя в сообщество и помогаем ситуации в группе разрешиться.

Это если очень коротко описать.

**Как работать с тем, что в разных группах по-разному относятся к эмоциональным проявлениям, ведь пределы зон комфорта могут сильно отличаться?**

Это то за чем мы следуем — за тем какими бывают группы и за тем, насколько по-разному они могут быть настроены.

Впервые, когда мы были в Японии с мировой работой, мы сказали: «А теперь свободно выражайте себя». В то время в Японии люди были немного робкими. Выражать себя свободно — это очень далеко от их культуры. Тогда мы сказали: «Отлично, запишите ваши мысли и поделитесь ими только со своим соседом по группе». И затем продолжили: «Мы понимаем, что все не решаются говорить, но, может быть, кто-то из группы прочтёт хотя бы одну запись, и, я обещаю, мы не станем это обсуждать, мы оставим это для наших ночных сновидений(we’ll sleep on it). Давайте продвигаться о-о-очень медленно».

Есть другие культуры. Мы в Южной Африке работали с двумя враждующими племенами. Один человек сказал: «Если мы сейчас это не прекратим, я могу убить тебя!» Другой

вскрикнул: «В-р-р-р!» Мы были на обеих сторонах, ходили отсюда туда и обратно.  И это закончилось, верите или нет, довольно хорошо, учитывая ситуацию.

Мы не указываем людям, как выражать эмоции. Мы следуем за происходящим процессом. Это отличается от множества других очень хороших процедур разрешения конфликтов: некоторые из них предполагают, что мы должны быть вежливы друг к другу. Мы любим эти методы, они очень полезны в определённых ситуациях, например, в бизнесе и других подобных сферах. К сожалению, когда речь заходит о реальных проблемах, подходов не так много.

**Как сделать, чтобы группы с радикально поляризованными позициями стали открыты друг с другу?**

Я понял из практики, что лучший способ сделать так, чтобы люди из правительства начали слушать друг друга и помогать друг другу — это не просить их об этом.

Сначала возьмите их роль и играйте, пока они не начнут кивать головой.

Я говорю из этой роли: «Мы чувствуем это, это, и вот это...» Я жду, когда они начнут кивать. А потом говорю: «М-м-м, хорошо. Эту роль я поисполнял, теперь пойду поиграю другую».

Я для них заранее проигрываю роли, это намного проще, т.к. не требует длинных теоретических вступлений. Просто ходить из одной роли в другую в процессе — вот основное указание, хотя этим всё не ограничивается.

**Что такое глубинная демократия?**

Глубинная демократия! О! Это, по-моему, очень прикольная идея.

Демократия — это само по себе уже достаточно хорошо. Когда, как предполагается (пока это не так, но к этому движется), у всех равные права и каждый обладает одинаковой властью. Как вы знаете, по-гречески demo — гражданин, krati — власть. Равная власть. Это демократия.

А глубинная демократия говорит: «Это хорошо, но недостаточно». Поскольку, помимо того, что я, вы, они говорим, ещё есть чувства — во мне, в вас, в них. Есть что-то витающее в воздухе, есть какие-то телесные ощущения, которые мы испытываем. И здесь тоже нужна демократия. Каждое из этих чувств тоже имеет право быть выраженным. И тогда это глубинная демократия.

И ещё глубинная демократия говорит, что, помимо полярностей, которые существуют в поле (я об этом расскажу подробнее чуть позже, если хотите). Помимо полярностей, проявлений разнообразия и т. п., есть ещё м-м-м… Есть более глубинное поле под этим… Я уже говорил об этом чуть раньше… Это глубинное поле, с которым нам нужно быть в контакте… Чтобы — время от времени — получать ощущение творческого, высвобождающего начала, которое через нас проявляется…

**Почему ты называешь свою работу фасилитацией?**

*Фасилитатор* происходит от слова facile, которое означает «делать легче». Фасилитатор — тот, кто делает что-то более лёгким. В индивидуальной работе фасилитатор облегчает процесс, чтобы человек понял процесс и мог за ним следовать.

При работе с парами и большими группами вы можете сделать процесс более лёгким, разыграв некоторые роли заранее, следуя за эмоциональной природой людей, с которыми работаете.

**Как фасилитатору подготовиться к работе?**

Вы как фасилитатор… И я надеюсь, что каждый на этой планете однажды узнает больше о фасилитировании...

Как фасилитатор вы должны уметь работать с тем, что вы видите вокруг, чувствуя это в себе. Вы можете перемещаться между полярностями, чувствовать проблемы, их болезненность. Если вы сможете прожить это в своём сердце, вам будет легче дышаться, вы станете более терпимы к тому, что происходит в мире.

**Что тебе помогает в работе со сложными конфликтами?**

Я следую за природой. Я люблю природу!

Я смотрю на деревья (это проявляется моя часть, связанная с тем, что я учёный), смотрю на океан... Особенно здесь, в Орегоне, я смотрю, как океан взмывает брызгами в воздух, потом он снова успокаивается, я следую за ним.

Я не верю в конфликт. Я верю в наблюдение, но уже не за океаном, а за людьми: за тем, как они говорят, какие подают телесные сигналы, наблюдаю за их мыслями и стараюсь следовать за этим. Вот во что я верю. И причина, по которой я верю в это, эмпирическая. Когда вы следуете за чьими-либо сигналами, за их процессом в группе, иногда — я хочу сказать «всегда», но не буду — обычно они чувствуют себя понятыми. Это эмпирически важно.

**Что значит «следовать за процессом»?**

Когда я говорю: «Давайте следовать за процессом», — я имею в виду: следуй за процессом, а не за решением. Решение означает: как много денег мы можем заработать, как мы избавимся от этого, как мы переделаем плохое в людях, как мы добьёмся мира. Вот это решения и мне это нравится, и я обеими руками за то, чтобы они были. Но процесс так же важен. Или даже более важен. Почему? Дело в отношениях. Ни одни мирные переговоры не продержаться долго без непрерывного процесса между нами. Мы должны научиться этому. Это моя большая мечта.

**Что такое «наука + искусство психологии»?**

Я отвечу очень просто. Мы были недавно в Калифорнийской ассоциации брачной и... групповой терапии. Они поняли, что психология, психотерапия, терапия любых видов, фасилитация — называйте как вам нравится — это наука. Это строгая наука: вы можете зафиксировать все детали, следить за движениями человека, за его глазами, слушать тон его голоса — это эмпирическая наука, изучающая что-то, что можно измерить.

Но даже если вы можете заниматься такой наукой, здесь есть ещё и искусство. И, вероятно, его не хватает. Даже в напряжённых условиях я знаю много про отслеживание телесных сигналов и всё прочее, но в таких напряжённых условиях мне не обойтись без моего искусства, которое должно проявиться.

Наука важна, вы должны ею владеть, но под давлением сложных обстоятельств — и чтобы у вас лучше получалось — вы должны устанавливать связь со своей глубинной сущностью.

**Можешь привести пример совмещения науки и искусства в фасилитации групповых процессов?**

Некоторое время назад мы работали в Ирландии с группами с Севера и Юга.

Они кричали друг на друга, 200-300 человек одновременно кричали: «Ты убил моих людей! — Ты убил моих людей!”

Я понимаю сейчас, что это роль-призрак. Где же смерть? Почему не привнести смерть и умирание? Но я не мог использовать свои научные знания. Напряжение было слишком велико.

И тогда что я сделал? Я на мгновение расслабился... Посреди всего этого шума… Мы держались за руки с Эми, было же очень страшно... Я расслабился и меня слегка повело — вот так, я немного двигался круговыми движениями... Я открыл глаза и увидел очень-очень красное пятно на чьей-то шее. Я сказал: «Какое огромное красное пятно на твоей шее! Что это?»

А он: «Конечно. Смерть! У меня совсем недавно был сердечный приступ, мой врач сказал мне, чтобы я не приходил сюда». И потом, в общем, другой человек ответил: «У тебя был сердечный приступ?! У меня настолько повышенное давление, что мой врач предупредил: это будет последний день моей жизни, если я приду сюда!”

Они посмотрели друг на друга, и очень-очень медленно они сошлись... И обхватили друг друга руками.

Это было прямо перед голосованием за мирное соглашение.

Что я хочу этим сказать?

Это прекрасные люди…

Я хочу сказать, что наука очень важна, но вам необходимо ваше глубинное искусство, чтобы работать, когда вы практически не можете этого делать.

**Почему понимание ролей важно для мировой работы?**

Роли означают, что я — личность, каждый человек — личность... и ещё он роль. То есть роль — это когда ты это не только ты сам, но и твоё положение — матери, ребёнка, папы, лидера, босса, президента и т.д. Роль вроде бы твоя, но мы часто забываем, что ею надо делиться хотя бы немного с другими. Иначе люди начнут злиться на тебя и захотят выбить тебя из этой роли.

Важно понимать, что это роль, понимать, что роли могут меняться, и уметь через чувства поставить себя на место другого человека. Это центральный аспект всех отношений и, конечно, это важно для мировой работы.

**Что означает «лидерство как роль»?**

Лидер — это человек... Например, я часто бываю в этой позиции в процессуальном сообществе, изобретая что-то новое... Но это роль. Если бы я не понимал, что это роль, то препятствовал бы другим людям в создании новых идей о процессуальной работе. Я бы считал себя лидером и расстраивался, видя новые идеи, вместо того, чтобы поддержать их.

Это роль. Как, например, Юнг — это тоже роль. Юнгианская психология… Я сновидел будто Юнг вошёл в меня, чтобы что-то сделать. Я подхватываю эту роль.

Вот что значат роли.

**Можешь объяснить, что такое роль-призрак?**

Роли-призраки. Да, я могу привести пример.

Он о Хиллари Клинтон, которая учувствует в избирательной гонке на пост президента США, она прекрасная женщина. И о лидере движения БЛМ [Black Lives Matter — движение против насилия над темнокожим населением], он прекрасный человек. Хиллари опубликовала в интернете их разговор.

Она, в общем, говорит: «Ну, что вас беспокоит?»

Он отвечает: «Я хотел бы поговорить о том, что жизни темнокожих людей важны и белые люди этого не понимают. Рабство до сих пор существует в том, как белые относятся к темнокожим. Мы должны это изменить, изменить, помимо всего прочего, сердца людей».

Прекрасная речь...

Она, если в общих чертах, отвечает: «Сердца — это хорошо, но нам нужны законы. Мы должны создать их, и мы должны сделать это сейчас! Законы и все необходимое для изменений, чтобы помочь людям!»

Прекрасная идея...

Он отвечает: «Ой, белые вечно указывают темнокожим что им делать! Ауч!»

А она говорит: «Нам нужны законы, дело тут не в том, чтобы менять сердца!»

Если бы у неё было больше знаний о мировой работе, вот что Хиллари могла бы сделать.

Она бы сказала: «Я слышу, что там ты говоришь что-то про историю, про рабство в США. Это роль, это роль-призрак. Она витает в воздухе. Может быть, ты позволишь мне хоть на минутку попробовать почувствовать себя на твоим месте? Я, конечно, с трудом смогу понять это, будучи белым человеком. Я много страдала как женщина, хотя это, конечно же, совсем не тоже самое… Давай посмотрим, получится ли у меня встать на твоё место.

Рабство… Можешь ли ты, Хиллари, вообразить… Может ли кто-нибудь, кто хочет (хотя никто, на самом деле, этого не хочет), пойти в эту роль-призрак? Переживать эти страдания, когда тебя угнетают, причиняют столько боли...»

И так далее... Я не буду вдаваться в подробности здесь.

Потом она могла бы вернуться на эту сторону и сказать: «Ого, я действительно думаю, что законы нужны, но и изменить сердца тоже необходимо, чтобы больше людей почувствовали, через что, некоторым из вас пришлось пройти, через что всем вам пришлось пройти, почувствовать это в нашей истории. Только тогда мы сможем измениться как целое».

В этом сценарии, который я только что проиграл, она взяла на себя роль этого мужчины и пошла глубже, в роль-призрак в сновиденном поле, которая все это время не была выражена, была задвинута на второй план. В результате, изменения в чувствах получались не очень хорошо. Когнитивные изменения и законы — ура, но нужно нечто большее.

**Расскажи про свои идеи о теории поля и человеческом поведении?**

О-о-о, теория поля — это мне очень нравится. Вау!

Теория поля… мм… Может, здесь есть карандаш? У кого-нибудь есть карандаш? Вот он.

Окей, это карандаш или ручка и спереди у него есть заострённый кончик. Вот здесь.

С самого начала времён люди все время говорили: «Когда не знаешь что делать, покрути ручку». Ну, точнее, они раньше говорили: «Покрути палку». Даосы говорили: «Подбрось монету».

Зачем они это делали? Во что они верили? Нечто должно двигать этой ручкой. Люди всегда чувствовали некую силу, присутствующую в воздухе. В некотором роде, представления об этой силе, разлитой в воздухе, — о поле — это выражение первых религий.

Физики-теоретики не станут изучать религии, это неправильно. Но они изучают поля, и они нашли много разных типов полей. Чёрная материя имеет своё поле, которое затягивает предметы в черные дыры во вселенной, и мы не очень много знаем об этом.

Эйнштейн говорил о полях: «Я не знаю о гравитации. Вещи падают», — говорил он. Он видел, что предметы падают и говорил: «Может быть, существует некое искривление в поле, в котором мы живём». Пространство, время, искривления — у-у-у это становится странным, — но это просто даосизм. Другая форма даосизма.

Теория поля, если объяснять популярно, значит, что в воздухе действительно есть что-то. Очень чувствительные люди ощущают, заходя в комнату: «М-м-м-м... есть определённое м-м-м-м в этой комнате...»

И это «м-м-м» — то, что я называю полем, и в этом поле находятся все вещи. Знание об этом поле, следование тому, что оно делает, очень помогает в мировой работе, в сосуществовании людей.

**Что такое нелокальность?**

Еще один аспект в физике, который люди до сих пор до конца не понимают. В квантовой физике они знают, что это работает, но не знают как. Это нелокальная связь. Когда что-то двигается тут, то и тут тоже что-то двигается. Если здесь в глубине эти вещи раньше дружили, потом разошлись, — теперь они каким-то образом соединены… Эта вещь двигается, и эта двигается тоже. Тут есть парная связь.

Итак, интересуясь полями и квантовой теорией поля, всем, что имеет дело с нелокалностью, я предпочитаю называть всё, что происходит, словом Дао.

Физики все ещё спорят о том, как далеко можно зайти в этих теориях, а психологи и люди, имеющие чувствительность, работают с этой нелокальностью. Они чувствуют, что что-то здесь, может быть, как-то связано с тем что происходит где-то там.

**Почему важно знать о разных уровнях осознавания?**

Это как когда я чуть раньше говорил о Глубинной демократии.

Есть разные уровни осознавания. Консенсусная реальность — не реальность, но реальность по поводу которой у нас есть согласие. Она на верхнем уровне. «ОК, давайте говорить о фактах! Давайте сделаем их чёткими и понятными».

Почему важно добавить другие уровни?

Ну, например, я скажу: «Ой, я так люблю цветы!» — и мы продолжим наше общение. Но теперь эти цветочки — это роль на более глубоком сновиденном уровне, на уровне «Страны Грез», Дримлэнда. Они тоже часть разговора. «Я тоже цветок, я не только человек». Даже сейчас, когда я только произношу это, я становлюсь более расслабленным. Вот пример.

Роли помогают подобраться ближе к сновидческому уровню повседневной реальности. Сновидение не только то, что происходит у вас в голове во время сна. Оно прямо здесь, всегда между нами, и оно всегда прямо в наших телах!

А сущностный уровень — это момент, когда вы действительно открыты своему творчески раскрытому сознанию, чтобы увидеть какие новые идеи неожиданно возникнут.

**Что ты имеешь в виду, говоря о Процессуальном уме?**

Ну, знаешь, это тоже из-за моего опыта в науке.

Мне понравилось, как Эйнштейн сказал в поздние свои годы. Он сказал: «Я бы хотел познать мысли Бога, остальное —  детали».

Существует ли что-то вроде Вселенского Разума? М? Может быть? Забудьте о религии!

Есть ли какой-то разум, который стоит за всеми этими деталями, всеми структурами?

Теперь привнесём религию, привнесём психологию. Есть ли в этом проявления некого Разума? Безусловно, похоже на то.

Когда мы следуем за сновидениями людей, мы идём за каким-то бо́льшим умом в них. Есть что-то более разумное, существующее на заднем плане. Можем ли мы все время понимать это? Ну... с практикой можем... обычно. Хотя и не всегда.

Это и есть ум Бога. И как нам входить в контакт с этим? Каждый имеет свой способ находить Процессуальный ум, эту стоящую за всем разумность.

В больших группах просто работайте с сигналами, с людьми. Работая с собой, просто сядьте на краешке стула или, если есть возможность, встаньте. Позвольте себе подвигаться немного. Расслабьтесь, почувствуйте себя слегка сонными и осознавайте свои движения, спонтанные движения, какими бы они не были. Следуйте за этим опытом и тогда может прийти новая идея о том, куда двигаться дальше.

**Что такое метанавыки и какие метавыки полезны для мировой работы?**

Идея метанавыков появилась у Эми, когда она наблюдала за тем, как работают люди, как работаю я. Она заметила, что мы не просто делаем что-то, но у нас есть некоторый навык, метанавык — чувство, которое сопровождает действие. Вот, что она имела в виду, говоря о метанавыках. Это отличная идея!

В мировой работе метанавыки зависят от того, что происходит в конкретный момент. Например, есть очень тихая группа и навыком здесь будем прочувствовать, кто они. Не то, кем вы думаете, они должны быть. Этот метанавык называется *влезть в чужую шкуру, почувствовать себя на месте другого*. У индейцев есть такое понятие — пройти в чужих ботинках. Можете ли вы пройти в чужих ботинках? Если вы можете, то следующий шаг — мировая работа.

**Как ты изобрел мировую работу?**

Как я изобрел ее? Хо-хо…

Да я не знаю. Правда. Но я знаю, что первый раз я сначала подумал об этом, а только потом понял, зачем.

Первый раз я подумал о мировой работе, когда изучал юнгианскую психологию в Цюрихе. Это было после моего естественнонаучного обучения, после изучения физики в Швейцарской высшей технической школе Цюриха. Тогда я обожал юнгианскую психологию. Мы погружаемся в себя, исследуем свои сны… м-м-м! Вкуснота! И привнести это вовне было круто.

Тогда этого ещё не было... В юнгианской школе это немного по-другому было… Никто тогда ещё не о думал о работе с людьми в экстремальных состояниях сознания, с психотиками. Ещё нет. Тогда думали, что такие люди не готовы к анализу, как мне говорили. Психотики? Или пары, они могут говорить о своих сновидениях вместе — почему бы и нет, но не публично. Иначе люди могут получить психотический эпизод, как мне говорили.

А в сообществах такого, чтобы люди привносили глубинный опыт в групповую работу, где группы не очень-то ладят друг с другом, тоже не делали. У меня была какая-то потребность делать это по неизвестной причине. Тогда я начал встречаться с группами людей, у меня появился огромный интерес к всяческим ситуациям, связанным с проявлением разнообразия среди людей. И тогда моя личная история стала проявляться, рассказывая, зачем я должен делать это.

Я был очень травмирован в детстве, рос в жёстком районе города. В то время ещё было модно в некоторых частях света убивать людей определённых групп или вероисповеданий. И я принадлежал к такой группе.

Однажды я шёл в школу (мне было 5 или 6) и ребята, их была целая куча, они были больше меня, им было по 15 или 16 лет, сказали: «Ты должен умереть».

«Почему это?» — спросил я. И они ответили: «Твой народ убил нашего Бога».

«Но у меня нет никакого народа, я ничего не знаю об этом», — ответил я.

«А-ха-ха, ты еврей!» — отвечали они мне.

Еврей? Но я не знал даже, кто такие евреи, мои родители не слишком интересовались религией, по крайней мере, её более общепринятой частью.

И они попытались уничтожить меня. Я, пожалуй, не стану углубляться в эту историю. Но она начала возвращаться ко мне, когда я стал работать с группами.

Представляете, я 20 или 18 лет был в терапии, и эта история никогда не возникала даже во сне! А когда я начал заниматься с группами, то понял: «Вау, это помогает разобраться с проблемами, делать что-то для людей». Эта практика помогает людям, помогает маргинализованным людям и людям из большинства.

Тогда, в детстве, что-то во мне научилось как дать отпор этим людям и как стать друзьями с ними. Я на самом деле любил их, тех кто вёл себя так ужасно со мной. Потом они даже сами меня выбрали президентом класса, я им действительно нравился. Поэтому я знаю, что с такими вещами можно справиться.

Это было очень болезненное воспоминание, но там было много надежды. Я неожиданно осознал: «Боже мой, у меня так много надежды, и я надеюсь что она будет распространяться».

Вот так, вот почему началась мировая работа. Индивидуальность, парные отношения, отношения вообще — все это важно, но давайте соберёмся вместе большой группой и попробуем все наладить.

**Как думаешь, что подумал бы Карл Юнг, если бы оказался на встрече по мировой работе?**

Какой классный вопрос!

Что подумал бы Юнг сегодня, если бы ему довелось увидеть мировую работу? Отличный вопрос!

Конечно, я не знаю, но могу представить. Ну, во-первых, он из Швейцарии и родился где-то в 1875 году, кажется… примерно...  Да, 1875. В Швейцарии тогда все было более упорядоченным и дисциплинированным.

Если бы он увидел мировую работу, то сказал: «О-о-о! Что это здесь творится? Майн гот! Боже мой! Вас ист дас?! Это что такое?!»

И он был вот так посмотрел, а я бы сказал ему: «Помнишь, я видел сон тут о тебе недавно, что ты пришёл?»

А у меня и правда был такой сон.

Он бы ответил: «Да, я влез в тебя, потому я знаю, что нам нужно большее!»

Именно так он и сказал в моем сне «Нам действительно нужно большее».

Поэтому сегодня я думаю он бы сказал: «Хм, это верное направление — как нам помочь человечеству стать чуть более сплочённым?»

**Как человек или группа может научиться Мировой работе?**

Как научиться этому? Как научиться этому?

Лучший учитель — это вы сами. Следуйте за вашим сердцем, изучайте людей, делайте это вашим собственным способом. Вот лучший учитель.

Следующим хорошим учителем могут быть книги, которые могут помочь. Потом найдите настоящих учителей, которые уже практикуют этот способ. Как, например, здесь, в Институте процессуальной работы в Портленде, есть много учителей, работающих с этим. Можно найти их в процессуально-ориентированных центрах по всему миру, хороших центров много. В Институте глубинной демократии. Во множестве процессуально-ориентированных пространств.

И — учитесь этому в своих снах.

*Спасибо Арнольду и Эми Минделл*

*Спасибо Райни Хаузеру из Института процессуальной работы*

*Спасибо Крису Аллену и Денису Палаццоло из Института процессуальной работы в Портленде*