**Коротко о процесс-ориентированной психологии**

Я хочу коротко рассказать о Процесс - ориентированной психологии (ПОП). В нашей стране этот подход только начинает становиться популярным среди профессионалов. Автор ПОП  – американский физик и психолог Арнольд Минделл. В 60-е -70-е годы прошлого века, обучаясь в магистратуре квантовой физике в Цюрихе, он заинтересовался аналитической психологией Юнга. Позже получил образование аналитического психолога и дальше практиковал и применял свой гений для изучения различных психологических подходов, чтобы лучше понять психику человека, новейших достижений квантовой физики, а также философии даосизма, дзен-буддизма, шаманизма, чтобы проникнуть в тайны мироздания. Поэтому ПОП – интегральный теоретический и практический подход, объединяющий различные стороны науки для понимания жизни.

**Чем процессуальная терапия хороша для практикующих психологов?**

Когда в вашем арсенале уже есть теоретическая база и навыки практической работы, это прекрасно. Вам не придется ни от чего отказываться. Как я уже сказала, процессуальная психология – это интегральный подход, позволяющий совмещать на практике многие другие подходы. Подход также будет полезен не только для психологов, а для всех, кого интересует самопознание и желание сделать мир чуточку лучше. Для меня ПОП – это особое отношение к жизни, где в восприятии оживает все, с чем имеешь дело, где нет двойственного отношения к жизни – плохих и хороших событий, а каждое является неким «собеседником», посланием о том, в каком направлении мне следует двигаться по жизни. Это научило меня более чуткому отношению к происходящему, принятию, дало ощущение безопасности и спокойствия.

Еще одна особенность этого подхода – это так называемый телеологический принцип, присущий методу. Что это значит? «Теле» - на древнегреческом означает «цель». У каждой системы есть некая цель, смысл, лежащий за пределами самой системы, но так или иначе система стремится к своей цели. Для человека с точки зрения аналитической психологии предельной целью является индивидуация – это собирание воедино всех своих неосознаваемых, вытесненных, маргинализованных  частей, чтобы стать целостными. И процесс-ориентированная психология, с чем бы мы ни работали, всегда помогает обрести нам потерянные или забытые, вытесненные части.

Это очень ресурсный метод. Самые болезненные темы способны наделить нас живительной энергией, вернуть ощущения радости бытия, свежести восприятия жизни.

В данном подходе разработаны эффективные методы работы с телесными симптомами,  проблемами в отношениях, конфликтами,  тревожными и депрессивными состояниями, зависимостями, сновидениями и др. Мы осваиваем методы внутренней работы, чтобы решать собственные проблемы, становиться более творческими без помощи профессионалов, изучаем свой лидерский стиль и осваиваем принципы «глубокой» демократии, когда каждый голос воспринимается как одинаково важный в большой или малой группе.

**Автор статьи**

**Елена Антонова -** Ведущий тренер супервизор МИПОПП, психолог, магистр клинической психологии, дипломированный процесс-ориентированный терапевт (IAPOP), член IAPOP, действительный член ППЛ. Сертифицированный гештальт – терапевт, интегрально-соматический терапевт («Работа со стрессом и с травмой» Los-Angeles – Moscow).