



LA HISTORIA DE PROCESS WORK

*(Fuente: Capítulo 1 del libro "Al Andar se Hace Camino"
por Julie Dimond,, Ph.D. y Lee Jones, Ph.D.)*

Process Work es una modalidad que ha ido evolucionando, es un “camino hecho al andar”. Su desarrollo se entiende mejor cuando lo vemos como el resultado de la eterna búsqueda de Arnold Mindell para amalgamar los misterios de la conciencia humana, la física y la psicología. Process Work comenzó como un intento para integrar las experiencias físicas y los síntomas corporales en un método psicológico Jungiano primariamente basado en los sueños, y ha crecido en direcciones nunca previstas. Se ha convertido en una modalidad de toma de conciencia con aplicaciones en áreas tales como las organizacionales y el desarrollo comunitario, la capacitación en diversidad y liderazgo, la práctica espiritual, la psicoterapia individual, la consultoría en relaciones y el trabajo de grupo. Este capítulo relata la historia de cómo se desarrolló Process Work dentro del contexto de la vida e ideas de Mindell.

Mindell, estudiante de física en el Instituto de Tecnología de Massachussets, llegó a Zurich, Suiza, en 1961—unos meses después de la muerte de Carl Jung—para conducir una investigación en física teórica en el Instituto Politécnico Federal Suizo. Después de quejarse con su compañero de cuarto que estaba teniendo malos sueños, comenzó una terapia con Marie Louise Von Franz, una de las estudiantes más devotas de Jung y analista Jungiana líder en ese entonces. La fascinación de Mindell por los sueños lo condujo a cambiar de carrera, de la física a la psicología. Decidió convertirse en analista, entró en el Instituto Jung y comenzó también su terapia con el sobrino de Jung, Franz Riklin. Después de graduarse del Instituto, trabajó en la práctica privada y más tarde se convirtió en capacitador analista del Instituto Jung.

Mindell estaba fascinado por los sueños y el soñar. A pesar de ello, su historial como físico teórico y su naturaleza profundamente práctica le dio un toque pragmático a su aproximación hacia el fenómeno del inconsciente. Cuando primero comenzó su terapia con Von Franz, él era muy escéptico acerca de los sueños. Como científico había tenido problemas para creer que los sueños fueran significativos. Von Franz lo retó a probar esta propuesta utilizando su experiencia en la física para entender la psicología. Inspirado por el reto, Mindell escribió su tesis sobre la teoría de Jung de la sincronicidad o la teoría de las conexiones no locales. Exploró cómo nuestra propia experiencia interna puede estar conectada no localmente con eventos externos a través del significado.

A pesar de que de hecho se convirtió en un hábil analista de sueños, Mindell no estaba satisfecho con la interpretación o con discutir el significado del material inconsciente. Estaba más interesado en vivirlo, en explorar y experimentar con el inconsciente viviente. Como dice en Quantum Mind “la idea de que existe algo llamado inconsciente alrededor, dentro o entre nosotros me volvió loco por años. Parecía como el éter



misterioso en que la gente solía creer antes del descubrimiento de la relatividad. No podía ver el inconsciente. ¿Estaba estático o en movimiento? ¿Qué es lo que debía de buscar?”

Mindell quería poner sus manos en el inconsciente; quería saber cómo era, cómo se sentía, cómo aparecía en una realidad tridimensional. Quería “darle pies” para desarrollar un método de trabajo con el inconsciente en el aquí-y-ahora, en formas tangibles y basadas en los sentidos. Como él decía, “me frustré hablando del inconsciente...Yo quería vivirlo y experimentar con éste más directamente”.

La psicología Jungiana tiene una hija

Los propios problemas de salud dieron a Mindell la oportunidad que estaba buscando. Mientras trabajaba como analista, sufrió de síntomas que lo llevaron a estudiar ampliamente los campos de la salud, la enfermedad, la medicina tradicional y alternativa, y el trabajo corporal. Él experimentó con propuestas de trabajo corporal y tratamientos médicos. Mientras que encontraba un alivio físico, no estaba satisfecho con la fragmentación que sintió al tratar sus problemas físicos con métodos que no eran teóricamente compatibles con su propuesta psicológica. Como analista Jungiano, Mindell estaba dedicado a la propuesta teleológica de Jung, la idea de que los sueños tenían un significado o propósito. Pensó que los síntomas corporales, como los sueños, debían contener significado y propósito para el individuo. En sus palabras, “Nunca pude estar de acuerdo con la idea de la patología. Después de estudiar la psicología Jungiana tienes la idea, o casi la experiencia, de que los eventos son significativos. La idea de que debía de pensar que si tenía un dolor en la pierna, es porque debía estar enferma no me parecía correcta...Ya que siempre consideré mis sueños significativos, pensé que tal vez lo que le estaba sucediendo a mi cuerpo era significativo también, no patológico o incorrecto”.

Inesperadamente, a medida que Mindell estaba lidiando con su problema teórico y sus propios síntomas, visitó a un cliente que había estado hospitalizado con cáncer de estómago. Mindell cuenta la historia de cómo su experimento con la idea de que los síntomas podrían ser significativos lo condujo a descubrir el concepto “Dreambody” (sueño corporal):

Un paciente con el que estaba trabajando entonces estaba muriendo de cáncer de estómago. Estaba acostado en su cama de hospital, gimiendo y sufriendo con dolor. ¿Alguna vez has visto alguien que se está muriendo? Es algo triste y aterrador. Cambian rápidamente entre estados de trance, conciencia ordinaria y dolor extremo. Una vez que fue capaz de hablar, me dijo que el tumor en su estómago era insoportablemente doloroso. Se me ocurrió la idea de que debería enfocarse en su experiencia del dolor, le dije entonces que si ya que había sido operado sin éxito, deberíamos tratar algo nuevo. Él estuvo de acuerdo y le sugerí que tratara de hacer que el dolor fuera peor. Dijo que sabía exactamente cómo hacerlo y me dijo que el dolor se sentía exactamente como algo en su estómago tratando de explotar. Si él ayudaba a que explotara, dijo, el dolor aumentaría.



Se recostó sobre su espalda y comenzó a aumentar la presión en su estómago. Presionó su estómago y siguió presionando y exagerando el dolor hasta que sintió como si fuera a explotar. Repentinamente, en lo más alto de su dolor, gritó “Oh Arny, solo quiero explotar, ¡nunca fui capaz de explotar!!” En ese momento cambió su experiencia corporal y comenzó a hablarme. Me dijo que necesitaba explotar y me preguntó si le podía ayudar a hacerlo. “Mi problema” dijo “es que nunca me expresé suficientemente y aún cuando lo hacía, nunca era suficiente”.

Este problema ordinariamente psicológico aparece en muchos casos, pero con él se somatizó y lo estaba presionando ahora, urgentemente, expresándose en la forma de un tumor. Ese fue el fin de nuestro trabajo físico juntos. Se recostó y se sintió mucho mejor. A pesar de habersele dado poco tiempo de vida y haber estado al borde de la muerte, su condición mejoró y le dieron de alta del hospital. Lo fui a visitar después frecuentemente, y cada vez “explotaba” conmigo. Hacía ruidos, lloraba, gritaba y berreaba, sin ninguna motivación de mi parte. Su problema estaba claro para él; sus experiencias de cuerpo presente lo hicieron consciente de lo que tenía que hacer. Vivió por dos o tres años más y finalmente murió habiendo aprendido a expresarse mejor. ¿Qué fue lo que lo alivió? No lo sé, pero sé que el trabajo alivió sus síntomas dolorosos y le ayudó a crecer.

Fue entonces, también, que descubrí el vínculo vital entre los sueños y los síntomas del cuerpo. Un poco después de haber ingresado en el hospital, un paciente soñó que tenía una enfermedad incurable y que la medicina para curarse era como una bomba. Cuando le pregunté acerca de la bomba, él hizo un sonido muy emocional y gritó como una bomba soltada en el aire, “sube en el aire, gira y sshhss..pffpff”. En ese momento supe que su cáncer era la bomba del sueño. Era su expresión perdida tratando de salir y al no encontrar salida se convirtió en su cuerpo como cáncer, y en su sueño como la bomba. Su experiencia diaria de la bomba era su cáncer; su cuerpo estaba explotando literalmente con expresión reprimida. En esta forma su dolor se volvió su propia medicina, tal como lo vio en el sueño, curando la parte que no podía expresarse.

Mindell nombró este reflejo de experiencias físicas en los sueños “Dreambody” (sueño del cuerpo o el cuerpo que sueña). Lo describió como campo unificador que da expresión a los síntomas del cuerpo y a los sueños a la vez. Publicó su primer libro con este concepto en 1982, titulado *El Cuerpo que Sueña: El rol del cuerpo para revelar el Ser*. Unos pocos años después presentó su idea en una conferencia para la comunidad Jungiana en Zúrich. Viendo su trabajo como un desarrollo dentro de la psicología Jungiana, llamó su conferencia “La Psicología Jungiana tiene una Hija”.

Un salto cuántico hacia adelante

Cuando Mindell presentó su idea del *sueño del cuerpo* a la comunidad psicoterapeuta en Zurich, mostró su conexión con la psicología Jungiana así como a cuerpos de conocimiento fuera de la ciencia moderna Occidental, como el Taoísmo, la alquimia, el chamanismo, y las cosmologías indígenas. A pesar de eso el “trabajo con el cuerpo que sueña” (dreambodywork) como fue llamado entonces, estaba firmemente basado en el concepto Jungiano de la teleología, esta hija de la psicología Jungiana iba en buen camino a la independencia.



El desarrollo del trabajo en el *cuerpo que sueña* dio un salto cuántico hacia delante cuando Mindell comenzó a diseñar un método basado en señales para seguir el proceso, o el flujo de la experiencia. Trabajando con colegas, estudió videos y aplicó su pensamiento científico a investigar precisamente cómo un proceso se desenvolvía y cómo podría ser trabajado para revelar su significado implícito. Mindell desarrolló una tecnología detallada para localizar cómo se manifiesta la experiencia a través de múltiples “canales” o modos de representación. Esto le permitió aplicar el método del *cuerpo que sueña* más allá de los límites de la “terapia hablada” individual, a ciertas áreas como trabajo de movimiento, trabajo interno (auto-terapia), trabajo con relaciones, y trabajo de grupos.

Este era un tiempo excitante de experimentación y desarrollo. Se desarrollaron seminarios de toda una semana en los Alpes Suizos sobre síntomas corporales, sueños de la niñez, síntomas crónicos, trabajo interno, y meditación. Por las tardes Mindell se reunía con sus alumnos alrededor de una mesa en un restaurante local, ideando y desglosando las técnicas y conceptos del trabajo. Durante este periodo de crecimiento, cada clase, seminario y taller se convirtió en una tarea estimulante para descubrir la estructura detrás del misterio del proceso. La cantidad de ideas, la excitación de tratar con nuevas cosas y el sentido de que algún misterio podría revelarse justo a la vuelta de la esquina, propició un sentido de urgencia para todos en ese entonces.

Después de varios años de enfocarse principalmente en los síntomas del cuerpo y en los sueños, incluyendo los síntomas crónicos y su conexión con los sueños de la infancia, Mindell extendió su trabajo (llamado en ese entonces “*dreambodywork*”) para incluir cualquier tipo de perturbación, incluyendo conflictos, estados de ánimo, complejos y problemas con relaciones. Acuñó la frase “el sueño que sucede en el momento” para mostrar la idea de que todo fenómeno experiencial es manifestación de una realidad de “*ensoñación*” y puede servir como vía de acceso a la conciencia no ordinaria. A medida que este trabajo expandió su enfoque para incluir toda clase de problemas humanos, se empezó a conocer como “Psicología Orientada a Procesos” El énfasis teórico de Mindell cambió del vínculo entre el sueño y el cuerpo al concepto del “*proceso de ensueño*” (dreaming process) como un campo unificado.

El mundo toca a la puerta

Con el tiempo, Mindell cambió su enfoque de la psicoterapia uno a uno hacia el mundo externo. Muchas influencias contribuyeron a esto, incluyendo la creación de la Sociedad de Investigación para la Psicología Orientada en Procesos (RS-POP) en 1982. Un grupo de aproximadamente 50 estudiantes, colegas y otros interesados en el trabajo de Mindell se reunieron y fundaron un instituto de investigación y enseñanza. Este grupo se encontró rápidamente manejando asuntos de relaciones, dinámicas de grupo y rango y poder. RS-POP en sí era una oportunidad para probar nuevas ideas utilizando una propuesta orientada a procesos. ¿El *proceso de ensueño* podría de alguna manera ser utilizado para



trabajar con los problemas y desafíos que surgían en las relaciones, grupos y organizaciones?

Otros factores contribuyeron a la ampliación de la propuesta de Mindell orientada a procesos. La psicología orientada a procesos era introducida en agencias de servicio social alrededor de Zurich, dándole mayor exposición. La publicación de los primeros libros de Mindell también extendió su audiencia. A medida que Process Work se volvió más conocido, llegaron estudiantes de todo el mundo para estudiar con Mindell en Zúrich. Mindell también comenzó a aplicar Process Work en varios establecimientos y a enseñar fuera de Suiza.

Alrededor del tiempo de la expansión y de la exposición pública, Mindell soñó que todo el mundo era su paciente. Sintió que los problemas del mundo, las luchas políticas y sociales del planeta y el contexto social de los problemas personales necesitaban desesperadamente atención. Tal vez era el Zeitgeist de la época, o tal vez el gran grupo de enfoque que comenzó a desarrollarse a medida que más y más personas de todo el mundo llegaban a Zúrich para estudiar. Por la razón que fuera, el sueño del “mundo como cliente” fue una fuerza conductora en los siguientes diez años para la evolución de Process Work. Durante esa época Process Work se expandió en nuevas áreas de aplicación incluyendo el trabajo con relaciones, grupos y organizaciones y personas en estados alterados o extremos de conciencia. Era una fase de surgimiento durante el cual Process Work comenzó a interactuar con otros grupos y modalidades, a comunicarse a una mayor audiencia y a posicionarse en el espectro de las psicoterapias.

Tres importantes desarrollos conceptuales ocurrieron durante este tiempo. El trabajo de Mindell con los enfermos mentales crónicos resultó en una teoría y método para trabajar con estados extremos o alterados de conciencia, como la psicosis, los estados comatosos, los procesos adictivos. Su esposa, Amy Mindell hizo una contribución mayor a la teoría y la práctica de Process Work con su concepto de metahabilidades, o actitudes y sentimientos de fondo, y la descripción de su rol en la práctica de Process Work. Incrementó la interacción con una comunidad más amplia e hizo un énfasis creciente en grupos, relaciones y procesos sociales que condujeron al desarrollo de Worldwok, una propuesta orientada a procesos para trabajar en grupo.

Sombras de la Ciudad

A mediados de los 80's Mindell fue invitado a trabajar con el personal y pacientes de una clínica de salud mental en Duebendorf, Suiza. Esta clínica incluía doctores, trabajadores sociales, pacientes, internos y también políticos que eran los responsables fundadores.

Mindell trabajó con pacientes en la clínica y también con el tema social más grande de la salud mental en la ciudad. Escribió acerca de su trabajo en esta área en *Sombras de la Ciudad: Intervenciones Psicológicas en Psiquiatría*, el cual conectaba conceptos del proceso a la psiquiatría. Al llamar a los pacientes psiquiátricos “sombras de la ciudad”,



Mindell enfatizaba la relatividad de los estados psicóticos de la conciencia. En vez de utilizar el término “psicosis”, Mindell acuñó el término “estado extremo” para reflejar su observación de que los valores y las normas de una cultura dada, determinan si el estado de la mente es normal o anormal. Vio estados extremos –tales como esquizofrenia, catatonia y depresión—en una forma neutral valiosa, como estados alternativos de experiencia en vez de como condiciones patológicas. Su propuesta de la sombra de la ciudad busca un valor y significado en estos estados de conciencia y buscó formas de hacerlas más útiles y menos perturbadoras para los individuos y la sociedad.

El arte espiritual de la terapia

Un segundo gran desarrollo conceptual surgió después de que el Instituto Esalen invitó a Arnold y Amy Mindell como terapeutas residentes. El Instituto Esalen en California es un centro internacionalmente conocido para la psicoterapia y el crecimiento personal. Mientras que los Mindell vivían en Esalen, los terapeutas les pedían colaborar con su trabajo y compararlo con otras propuestas. Esto motivó a Amy Mindell a estudiar el trabajo de su esposo a gran detalle, para entender las actitudes espirituales y disposiciones emocionales que están detrás de las técnicas de Process Work. Su disertación doctoral, publicada más tarde como *Meta-habilidades: El arte Espiritual de la Terapia*, detalla las meta-habilidades utilizadas en Process Work y discute su importancia para la psicoterapia en general. El trabajo de Amy Mindell representó un punto crucial en el desarrollo de Process Work. Su introducción del concepto de meta-habilidades hizo a la dimensión espiritual de la práctica psicoterapéutica más explícita.

Trabajando con el mundo

Después de pasar años viajando a los Estados Unidos para enseñar, los Mindell y muchos de sus colegas se mudaron a Portland, Oregon, para establecer un nuevo instituto de capacitación e investigación en los Estados Unidos. Impulsados por el deseo de aplicar Process Work a los problemas sociales, esperaban que Norte América fuera un ambiente fértil para la siguiente fase del desarrollo de Process Work: su aplicación social y política en grupo y vida comunitaria.

Mindell introdujo sus ideas en el trabajo en grupo en su libro *El año I: Process Work Global con las Tensiones Planetarias*. Su método de transformación de grupo y resolución de conflictos, o “proceso grupal” fue una forma de trabajar en sus identidades, conflictos internos, perturbaciones y desarrollo general. Mindell fundamentó su propuesta de proceso orientado a grupos en el concepto de “democracia profunda”. La democracia profunda involucra ayudar a las varias partes del grupo a llegar al frente e interactuar unos con otros, incluyendo aquellas partes que han estado en silencio o se han visto como perturbadoras. A partir de la interacción entre todas estas partes, los conflictos pueden resolverse y un profundo sentido de comunidad se crea.



A principios de los 90's los seminarios anuales "Worldwork" (*trabajo-mundial*) comenzaron. Estos seminarios eran grandes foros internacionales en los que los principios y métodos de democracia profunda se aplicaban a los asuntos sociales y políticos. Los métodos del Worldwork también comenzaron a utilizarse para dirigir las tensiones sociales y políticas en la comunidad, organizaciones y otros grupos establecidos. En tales lugares Mindell y sus colegas notaron que miembros de grupos socialmente marginados frecuentemente tomaban el rol del "perturbador" en un grupo, provocando discusión sobre ciertos asuntos e interactuando en formas que habían sido reprimidas o ignoradas por el grupo en general. Esto hacía que se responsabilizara a los grupos e individuos marginados para que cambiaran, cuando de hecho era una tendencia general el ocultar o ignorar aspectos de la propia experiencia que "ensoñaban"¹ el rol del perturbador. Como resultado la propuesta de Mindell para trabajar en grupo se enfocó más en las dinámicas de marginación, poder y rango.

Mindell identificó múltiples dimensiones de poder y rango, ya que tienen un rol importante en las dinámicas de grupo. Estas incluían rango psicológico y espiritual (fuerzas internas como la autoestima, sentirse libre de conflictos y creencias espirituales), así como el estatus socioeconómico (basado en las circunstancias sociales y materiales de la persona). Su concepto de democracia profunda se expandió hasta incluir las experiencias de *ensoñación* desconocidas de los individuos, así como las partes marginadas de un grupo.

La democracia profunda no era solo un método sociopolítico para dirigir el conflicto y otros asuntos sociales, sino también un método de conciencia espiritual y psicológica que permitían a la gente encontrar fluidez e integridad en medio de las tensiones sociales.

Mindell estaba preocupado de que los participantes en un grupo, al calor del conflicto, se aferraran a su identidad social. La realidad de la injusticia y la intensidad de las emociones tendían a obscurecer las dimensiones de las interacciones "ensoñadas". Quería que la democracia profunda fuera una experiencia interna así como un encuentro social. Se preguntaba cómo la gente podría utilizar su conciencia y acceder a su diversidad interna aún en medio de la tensión social y las injusticias.

¿Cómo podrían recordar las realidades trascendentes mientras estuvieran aferrados a un asunto social urgente? Para encontrar las respuestas a estas preguntas, Mindell se introdujo profundamente en la naturaleza de la conciencia y la realidad; y el rol de la conciencia en el conflicto. Regresó a sus estudios de matemática y física, en espera de encontrar más acerca de los "misterios que están detrás de la forma humana."

Hacia una psicología "sintiente"

Los años que Mindell pasó explorando la conexión entre la física y la psicología le llevaron a sus estudios anteriores en el Instituto Jung. Mientras era estudiante, había intentado

¹ *Ser ensoñado* (dreaming-up) es un proceso que ocurre cuando una experiencia marginada flota en el ambiente hasta que es experimentada por alguien para expresarse. Es entendido como un fenómeno de campo, en el que la experiencia "negada" en el "campo" de una relación o grupo, se da a conocer a través de una experiencia individual.



extenderse a través del mundo de la física material y el mundo psicológico de los pensamientos, sentimientos y experiencia inconsciente a través de sus estudios de sincronicidad. Después, como analista experimentó con la conexión mente-cuerpo. Entonces 30 años después de tratar de hacer una conexión entre la física y la psicología, regresó a la física, esta vez buscando la conexión teórica que unía al mundo material con la realidad del nivel de *ensoñación*.

Mindell estaba motivado por su experiencia en el trabajo como psicoterapeuta por más de tres décadas, que le mostraron cómo la gente de todas partes parecía sufrir cuando se separaba de sus experiencias de ensoñación, sin importar su problema o diagnóstico presente. Él creía que “ignorar el soñar es una epidemia global no diagnosticada. La gente sufre de una forma crónica de depresión leve cuando se les enseña a enfocarse en la realidad diaria y olvidarse de este “campo de ensoñación.” Cuando trabajaba, Mindell vio que el sufrimiento venía no solo de los problemas sociales, inequidad e injusticia, sino también por pisar ligeramente la superficie de la existencia, a causa de la inhabilidad de conectarse a una realidad no ordinaria.

Desde finales de los 90's Mindell extendió su teoría del ensoñar para tomar en cuenta una realidad como-de-sueño que lo penetra todo. Él llamó a esto el “*Dreaming*”, o el nivel de la realidad esencial *sintiente*. Mindell diferenció este nivel de realidad de los otros dos niveles que había mencionado en su trabajo más reciente: “realidad consensuada” (el mundo diario del tiempo y el espacio que se acepta generalmente como “real” y se percibe a través de la conciencia diaria) y “*Dreamland*” (tierra de sueños: el mundo de los sueños, las proyecciones, emociones, fantasías, etc.) Reconociendo la influencia de las tradiciones indígenas antiguas y los físicos contemporáneos, Mindell explicó el *Dreaming* como una realidad *sintiente* detrás del umbral de la conciencia, una totalidad indivisible de la cual surgen las señales, sueños y todos los fenómenos de la experiencia.

Mindell describió este entendimiento de realidad y su relación al trabajo-de-sueño en su libro *Soñando Mientras estás Despierto*. También publicó una exploración teórica del historial que unifica la física con la psicología: *Mente Cuántica*. Siguiendo estos progresos conceptuales, Mindell comenzó a aplicar el trabajo *sintiente* como le llamó, al trabajo con sueños, el trabajo corporal y a Worldwork (trabajo mundial).

Desarrolló métodos *sintientes* que ayudaron a la gente no solo a darle una ojeada a su no dual nivel de realidad, sino también a traer ideas y perspectivas más amplias de vuelta al mundo diario de conflictos y problemas. Descubrió que el trabajo *sintiente* tenía un efecto profundamente sanador en individuos, grupos grandes e incluso en situaciones de conflicto.

La propuesta *sintiente* en la psicología de Mindell contribuye a un cambio de paradigmas fuera del énfasis en la psique individual de la psicología occidental. Mientras que los últimos cien años de psicología occidental se habían centrado en el desarrollo de la personalidad, problemas de conducta y a ayudar a la gente a desarrollar un sentido de identidad, la psicología *sintiente* se enfocaba a ayudar a la gente a abandonar su sentido



del ser, a hacerse más consciente de la forma en que se separaban de los “otros” y a desarrollar una identidad más fluida y multifacética. Cuando Mindell primero describió la democracia profunda, la contrastó con la democracia regular recordando su origen etimológico. *Demokratie*, escribió, viene de la palabra griega gente (*demos*) y poder (*kratie*). A través de su trabajo en la esfera *sintiente*, Mindell vio que la democracia regular tiene que ver con poder, pero la democracia profunda es acerca de la toma de conciencia. La psicología *sintiente* le proporcionó la clave que estaba buscando para trabajar en la democracia profunda. Los métodos *sintientes* ayudan a la gente a utilizar su conciencia para salir de su identidad diaria e identificarse con un todo más amplio.

Desde la investigación de Mindell sobre el fenómeno mente-cuerpo a finales de los 70's hasta su trabajo en lo *sintiente* en la primera mitad del 2000, el desarrollo de Process Work ha abarcado varias áreas: trabajo corporal, trabajo con comunidades y grandes grupos, resolución de conflictos, adicción, trabajo con relaciones, trabajo con estados en coma, estados alterados y extremos de conciencia. Process Work ha contribuido y ha sido influenciado por un grupo de tradiciones y disciplinas, incluyendo el chamanismo, estudios de la conciencia, tradiciones curativas alópatas y alternativas, psicología, psiquiatría y física. A medida que Process Work llega a su cuarta década de desarrollo, ya no es predominantemente una modalidad psicoterapéutica. Debido a su gran enfoque en lo *sintiente*, se puede describir más acertadamente como una práctica de la conciencia, que puede aplicarse en una gran variedad de campos.

El hilo que ha sostenido el desarrollo de Process Work unido como un cuerpo coherente de teoría y práctica es el reconocimiento que Mindell hace de una “realidad ensoñada” detrás de la vida y los problemas de todos los días. Su teoría original del cuerpo-sueño (*Dreambody*) y las técnicas que desarrolló para seguir los fenómenos del ensoñar se han diversificado ampliamente, pero los principios básicos de Process Work permanecen apegados a sus orígenes.

Traducción por Rebeca Mendoza, con permiso de las autoras.