



## Путь к изменению: трансформационные метафоры

Мэрилин Аткинсон;

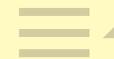
Пер. с англ.

Москва, издательство

Альпина Паблишер, 2015 г, 209 стр.

**Р**ада предложить вам великолепную книгу, которую мы очень долго ждали.

Мне посчастливилось более 10 лет работать вместе с одним из величайших трансформационных тренеров современности, доктором психологии Мэрилин Аткинсон. Характерной чертой ее тренингов является создание разнообразных метафор: о пути героя, о преодолении тяжелых жизненных обстоятельств и испытаний, о поисках ресурсов, о принятии, любви, выборе, изменениях. ►



Книгу, которую вы держите в руках, я рекомендую к прочтению, прежде всего, профессионалам: тренерам изменений, бизнес-тренерам, тренерам личностного роста, коучам и консультантам, которые поддерживают клиентов во время больших перемен, руководителям, психологам и психотерапевтам, врачам, учителям. Также книга будет интересна родителям и всем, кто ищет пути оказания близким людям всесторонней поддержки, сохраняя при этом уважение к их личности и позитивно влияя на решения, которые они принимают.

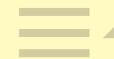
Я много раз присутствовала при том чарующем моменте трансформации, когда Мэрилин создает метафоры, а ее студенты с легкостью

проникаются захватывающими сюжетами и совершают воображаемые путешествия, посещая при помощи воображения высокие горы и скалистые ущелья, пустыни, берега океанов и темные чащи лесов, проходят через залы библиотек, едут на машине или плывут на катамаране... В путешествии перед ними возникают те же вопросы, которыми задается главный герой метафоры, и они соотносят собственные трудности с той ситуацией, в которой оказался он, и следят за тем, какие он принимает решения для того, чтобы справиться с проблемой.

У каждого из нас есть собственное видение нашей жизненной ►



Я много раз присутствовала при том чарующем моменте трансформации, когда Мэрилин создает метафоры...



истории и той ее стадии, на которой мы находимся в настоящий момент. Временами нас ограничивает в поиске ресурсов не окружающая среда, а наше представление о ней, то есть не действительность, а то, как мы ее описываем.

Каждый раз, рассказывая метафоры, Мэрилин немного видоизменяет их применительно к ситуации. Таким образом, основное послание рождается в процессе рассказа, во время удивительного момента единения группы и автора. Базовые ценности объединяют вдумчивых слушателей, и запускается процесс поиска решений. В метафорах, создаваемых в традициях Милтона Эриксона, заложена мощная трансформационная сила. Когда мы погружаемся в глубины бессознательного в поисках ответа, решения и пути выхода даже

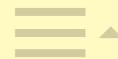
из очень сложных жизненных ситуаций находятся всегда.

Мэрилин предлагает в своей книге легкие и понятные способы создания метафор. Ее технологии привлекательны, ясны и логичны. Каждый из нас может попробовать себя в роли создателя трансформационных метафор, даже если ранее не имел подобного опыта.

До знакомства с Мэрилин я позволяла себе рассказывать на тренингах лишь истории из жизни звезд менеджмента и приводить примеры из литературы о бизнесе, считая неприличным делиться опытом собственной жизни. Но оказалось, что даже самая обычная жизнь содержит в себе материал для создания трансформационных метафор. Ведь слушателям важно не столько содержание, сколько возможность ►



Временами нас ограничивает  
в поиске ресурсов  
не окружающая среда,  
а наше представление о ней



В ответ на рассказ  
о сложностях  
скажите: «Знаешь, это напоминает  
мне одну историю...»

«зайти в историю» со своим вопросом и отыскать в ней ответы на него.

Я помню, как Мэрилин раскрыла свои секреты рождения метафор сначала в рамках программы «Тренинг для тренеров», а затем во время курса «Метафоры и работа со сновидениями». Для меня в крылся совершенно новый мир — мир трансформационных историй. Удивительно то, что метафора воздействует на тебя, даже если ты понимаешь технологию ее создания. Я очень советую вам испытать это искусство на собственном опыте. В ответ на рассказ о сложностях, с которыми столкнулся кто-либо из ваших близких, просто скажите:

«Знаешь, это напоминает мне одну историю...» И ваша внутренняя система знаний всегда предложит трансформационную метафору, подходящую именно этому человеку. 

**Анна Лебедева,**

директор представительства Международного Эриксоновского университета коучинга, профессиональный сертифицированный коуч по стандартам Международной федерации коучинга, сертифицированный бизнес-тренер, тренер коучей.

**ЗАКАЗАТЬ**



## Говори и показывай

### Как сделать выдающуюся презентацию, используя визуальные образы

Дэн Роэм;  
пер. с англ.  
Москва, издательство  
«Манн, Иванов и Фербер», 2015 г., 276 стр.

**К**нига посвящена созданию «умной» презентации, которая поможет сделать любое выступление запоминающимся и послужит идеальной подсказкой для спикера. Если написать, что я читала эту книгу и наслаждалась, то это будет выглядеть как дежурная фраза.

Во время чтения книги Дэна Роэма я пребывала в нескольких ипостасях одновременно и испытала немало инсайтов.

Часть меня погрузилась в далекое детство, и я, как пятилетний ребенок, с огромным интересом разглядывала картинки этой волшебной

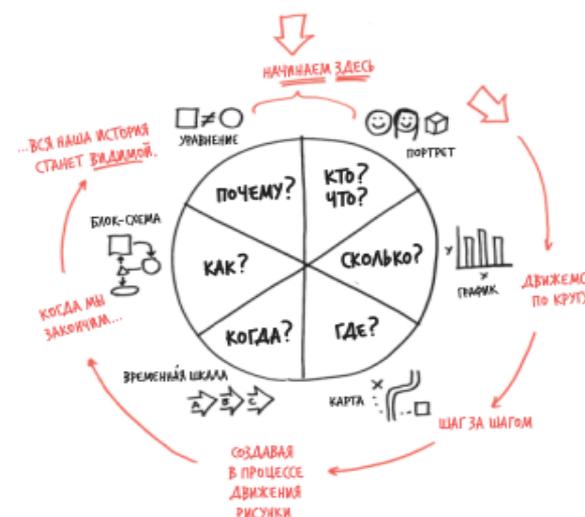
книги. Я нетерпеливо подпрыгивала на стуле от жгучего желания поскорее перескочить на следующую страницу. Ведь мне не терпелось узнать — а что там дальше?

И я ныла и капризничала, уговаривая себя, взрослую: «Ну, какая разница, что написано внизу! Это же не самое главное в этой книге! Ведь все же и так понятно! Надо лишь погрузиться в эти чудесные картинки, которые могу нарисовать даже я! Давай уже скорее смотреть — что там дальше нарисовано? А когда книга закончится, мы будем снова читать ее с самого начала!» ▶

”

Во время чтения книги Дэна Роэма я пребывала в нескольких ипостасях одновременно и испытала немало инсайтов

Другая часть меня непрерывно одергивала эту неугомонную девчонку и всеми силами старалась сосредоточиться на тексте. И при этом все время твердила: «Любому читателю известно, что главная информация в книге — это ее текст. А когда этот текст так информационно насыщен, то нельзя торопиться, дабы не упустить что-то важное. На каждой странице этой книги есть ценные вопросы, над которыми мне нужно сосредоточенно подумать. Ведь мне так важно извлечь из книги практическую пользу по максимуму,



ведь здесь собрано столько полезных рекомендаций и примеров ярких выступлений. А эта девчонка совершенно не дает заняться делом...»

”

Другая часть меня непрерывно одергивала эту неугомонную девчонку и всеми силами старалась сосредоточиться на тексте

Третья часть меня, звучавшая голосом моей мамы, твердила: «Ну, это просто ужас какой-то! Так книги не пишут, это же издевательство над читателями. Серьезная практическая информация не может быть преподнесена в виде комикса. А картинки — это же какая-то мазня на уровне детского лепета. Неужели нельзя было проиллюстрировать книгу на должном уровне? Книга такого серьезного издательства по умолчанию должна ►

#### ФОТОГРАФИИ ЛЮДЕЙ МОГУТ ВСЕ ЗАПУТАТЬ

На кого вы скорее будете смотреть?

На них...

или

на меня?



С кем связана реальность?  
С ними или со мной?

Слишком красивые снимки из фотобанков разрушают наши сообщения. Аудитория знает, что картинка «ненстоящая», и отключается — если мы лжем в этой картинке, то о чем еще мы способны солгать?

быть оформлена иначе, а у этой даже книжный блок выполнен нестандартно. Ой, а вот это очень любопытная информация, я и не подозревала об этом... И все равно, эта книга очень неправильная».

Но эти споры перекрывал шепот вдохновленной Музы, которая в каждом вопросе и на каждой иллюстрации улавливала всплески радости, от которой захватывало

Прямоугольные фигурки = ДЕЙСТВИЕ

Доводим до конца...



Отойти от дел...



Стоит ли напрягаться?



Пора убираться!

Этот тип фигурок отлично подходит для изображения действия. Прямоугольник для тела, круг для головы. Добавьте пару линий, и, если вы достаточно долго практиковались, ваша фигурка оживет.

”

Все споры перекрывал шепот вдохновленной Музы, которая в каждом вопросе улавливала всплески радости и впадала в молчаливый восторг

Это три корзины. Нам нужно выстроить их по порядку:



Моя  
ИДЕЯ

Моя  
ЛИЧНОСТЬ

Моя  
АУДИТОРИЯ

дух, и впадала в молчаливый восторг, который сопровождает гениальные произведения. И все страхи по поводу подготовки к предстоящему вебинару растворялись в потоке инсайтного мышления.

Ведь Муза с томным придыханием говорила: «Посмотри, как просто преподнесена информация о страхах и ценностях. Взгляни, как можно на обычных движениях любого животного объяснить сложную структуру построения презентации. Видишь, как на примере самой известной сказки ►

можно рассказать все этапы построения эффективной коммуникации».

Исторически сложилось так, что в нашем сознании на уровне ДНК заложено ограничивающее убеждение: любые перемены возможны только через революции и насильственную ломку стереотипов. Эта книга стала для меня доказательством того, что яркие метафоры могут изменить фокус восприятия любой ситуации. Процесс перемен в собственном

ЗНАЯ, ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СТРАХ,  
МЫ ЗАГОНЯЕМ ЕГО В УГОЛ



Беспокойство сопровождает нас не просто так — оно защищает нас от неожиданностей. Оно напоминает нам о необходимости выложиться по полной, когда ставки становятся слишком высокими. Но если мы утрачиваем чувство меры, наше беспокойство превращается в страх. А он способен сожрать нас живьем.

”

Эта книга стала для меня доказательством того, что яркие метафоры могут изменить фокус восприятия любой ситуации

мышлении в ходе прочтения книги происходил очень экологично. Благодаря этой книге у меня была шикарная возможность отследить внутренний диалог всех моих субличностей, вытащить наружу гремлинов всех расцветок и вдохновиться на подвиги. И это стало самым удивительным послевкусием от чтения.

Рекомендую книгу тем, у кого есть страх публичных выступлений, кто не может справиться с творческим

кризисом, а особенно тем, кому важно доносить другим людям важную информацию без искажений и разнотчений. 🙏

**Резеда Шакурова,**

коуч и тренер по практике осознанности,  
соавтор проекта «О коучинге — просто»

<http://prosto-coach.ru/wppage/magazine/>

**ЗАКАЗАТЬ**