



## Путь к изменению: трансформационные метафоры

Мэрилин Аткинсон;

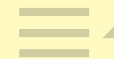
Пер. с англ.

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.

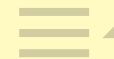
Я много раз присутствовала при том чарующем моменте трансформации, когда Мэрилин создает метафоры, а ее студенты с легкостью

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

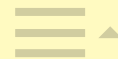
из очень сложных жизненных ситуаций находятся всегда.

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 Розэм;  
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 Розэма 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 Розэма 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 ляжем 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



”

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:



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**