

Мэрилин Аткинсон

«Путь к изменению: трансформационные метафоры»

Фото: depositphotos.com/EpicStockMedia

отрывки из книги

С помощью сильной метафоры мы вспоминаем свои ценности физически. Наши органы чувств оказываются задействованы в этом. Идентифицируя себя с событиями сильной истории, мы непосредственно проживаем ее: буквально входим в нее, испытываем соответствующие чувства и тактильные ощущения. Это означает, что мы формулируем нашу идентичность, основываясь на своем кинестетическом опыте чувствования этих ценностей, тем самым создавая расширенную «ценностную связанность» посредством своего тела.

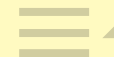
Ключевые принципы заключаются в том, как подать трансформационную историю. Во-первых, в ней должен присутствовать некий «целостный и законченный» образ, например, целостная личность, полноценная жизнь, настоящая ценность или стопроцентная вовлеченность. Во-вторых, нам необходимо смотреть из «коуч-позиции» — как сторонний наблюдатель, — при этом замечая в событиях трансформационный потенциал. В процессе повествования мы можем призвать слушателей присоединиться к «коуч-позиции», чтобы обрести глубокий и широкий взгляд на ситуацию — взгляд коуча. Здесь мы перемещаемся за пределы непосредственного «действия» истории в коуч-позицию так, чтобы мы могли наблюдать за различными «перспективами» изнутри этой истории. Когда мы находимся в «коуч-позиции», мы имеем возможность трансформации разума и опыта. Язык тела помогает нам по мере того, как мы рассказываем историю.

В-третьих, нам следует показать, как происходит процесс трансформации: визуально, кинестетически и аудиально (тоном голоса), а также самым ходом истории. Нам нужно сделать этот процесс движения вперед захватывающим и ассоциативным, так, чтобы люди буквально всем существом прочувствовали его. Это позволит нам



В трансформационной истории должен присутствовать законченный образ: целостная личность, полноценная жизнь, настоящая ценность

произвести центрирование и глубокое преобразование нашей идентичности в соответствии с более широким видением. Мы рассматриваем событие с позиции наблюдателя. ►



Одним весенним утром — дело происходило в Пекине, в Китае — я проводила демонстрационную коучинговую сессию на тренинговой программе «Наука и искусство коучинга». Передо мной в первом ряду сидел молодой предприниматель по имени Чен. Представьте себе сильного, темноволосого, черноглазого мужчину. На его красивом лице застыло выражение озабоченности. Именно его я выбрала для демонстрационной сессии, поскольку на протяжении всей программы он был на удивление мрачным и тихим.

Мы приступили, и неожиданно Чен в своем рассказе использовал «сдавливающую метафору»: «У меня большая проблема. Мне вечно надо столько всего сделать. Эта куча дел,

как огромная сеть, опутала меня целиком. Вот такая история моей жизни». Он поднес руку к горлу, поник всем телом, и у него перехватило дыхание, когда он произнес эти слова. Тогда я скептически заметила: «Какая интересная история! И вы считаете, что это и есть метафора вашей жизни? Хорошую же историю вы себе придумали! А вы не замечаете, что держите сами себя в ловушке этой метафоры?» Он озадаченно взглянул на меня.

Теперь мне действительно удалось его заинтересовать. Я кивнула и продолжила: «А ведь люди и правда могут выбирать метафору, которая станет определяющей для их жизни. Вы уверены, что ваша — это именно то, что вы хотите?» «Вы всерьез?» — произнес он в наступившей паузе, изумляясь этой идее.

«Подумайте, а вы могли бы найти иную метафору своей жизни? — с улыбкой спросила я. — Такую, которая действительно нравилась бы вам и которая давала бы вам больше простора для действий. Что бы вы выбрали? Какая метафора могла бы быть реально полезной для вас?»

Мы с группой ждали почти две минуты, пока Чен осмыслит сказанное. Вначале он опустил глаза, затем поднял их к потолку. И вдруг Чен

Вы могли бы найти такую метафору своей жизни, которая нравилась бы вам и давала больше простора для действий?

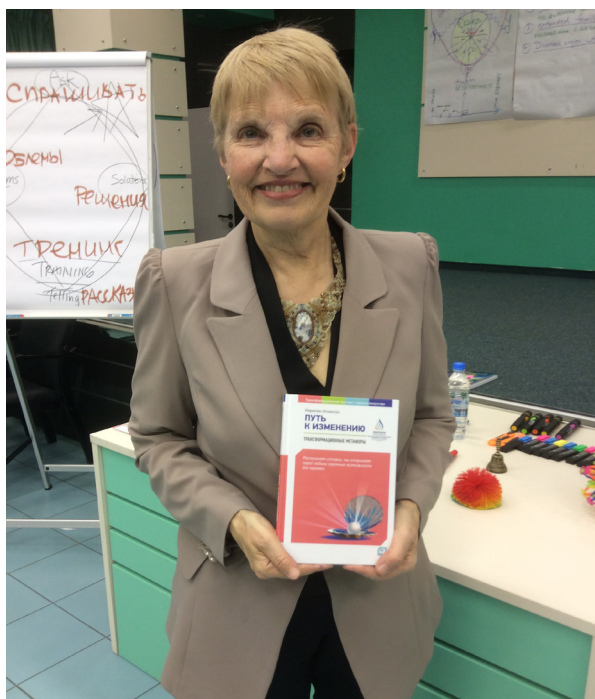
просиял. «Я знаю — серфинг!» — воскликнул он со сверкающими глазами. «Как вы видите себя в качестве серфера? Опишите свою жизнь как серфера», — попросила я. Его лицо светилось, он дышал всей грудью: «Я представляю себя занимающимся серфингом, как однажды, когда я ездил в Австралию». Интонации его голоса становились все более теплыми, по мере того, как он говорил.

Я подбадривала его, а он стал рассуждать (иногда о тех же вопросах, что и раньше), только теперь он был в своем новом образе, разбудив в себе «внутреннего серфера», представляя себя «беззаботным и танцующим на гребне волны». Отвечая на дальнейшие вопросы, Чен описал некоторые свои новые качества «как серфера», необходимые в его работе. Теперь он радостно смеялся и рассказывал, что балансирует, стоя на доске, ему весело, он «ловит волну момента» — и он все время в действии. «Думаю, что могу не упасть и справляться со всем этим, — заявил он, — серфинг — вот мой способ». Эта новая картинка ему очень нравилась, и напряжение полностью оставило его тело, когда пришло измененное видение. ►



Его лицо светилось, он дышал всей грудью: «Я представляю себя занимающимся серфингом, как однажды, когда я ездил в Австралию»

Главное, в чем сила трансформационных разговоров, — в том, чтобы прояснить внутреннее обещание. Люди часто прячутся от своего внутреннего развития, используя сдерживающие паттерны, страхи и душевную ложь — все, что основано



на старых выводах. Брешь в этой стене пробивает вселенная — обычно в болезни и горе. Слово вселенная означает для нас «единая песня».

Когда внутренняя музыка в нас замолкает, на помощь приходит «единая песня» — она возрождает наше мышление! Рассказывая трансформационную историю, мы возвращаем людей к их внутренней музыке. Мы становимся катализатором обновления, помогая другим узреть, а потом исследовать свои самые сильные ценности и видение. Вновь мы становимся маяком, освещающим путь к жизненному развитию. ☺

Marilyn H. Atkinson

27.02.2015