

# Оглавление

<b>Предисловие к русскому изданию</b> . . . . .	7
<b>Введение.</b>	
Метафоры осознания: средства трансформирующего обучения . . . . .	9
<b>Глава 1.</b> Найти секретную дверь . . . . .	15
<b>Глава 2.</b> Исследования идентичности, страдание и открытие . . . . .	25
<b>Глава 3.</b> Засеивать поля метафор . . . . .	35
<b>Глава 4.</b> Почему люди страдают . . . . .	51
<b>Глава 5.</b> Трансформируя смерть: истории, помогающие выйти за пределы страдания . . . . .	65
<b>Глава 6.</b> Установить связь с внутренней истиной . . . . .	85
<b>Глава 7.</b> Целостность и приверженность . . . . .	99
<b>Глава 8.</b> Ваша целостность-идентичность как пространство осознанности . . . . .	109
<b>Глава 9.</b> Великие дары жизни: мужество и определенность . . . . .	119
<b>Глава 10.</b> Командная работа и трансформация . . . . .	139
<b>Глава 11.</b> Дружба и любовь . . . . .	153
<b>Глава 12.</b> Взлет с совпадениями . . . . .	179
<b>Глава 13.</b> Осознанность, присутствие и мудрость . . . . .	195
<b>Благодарности</b> . . . . .	209



# Предисловие к русскому изданию

Рада предложить вам великолепную книгу, которую мы очень долго ждали.

Мне посчастливилось более десяти 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.

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

Я помню, как Мэрилин раскрывала свои секреты рождения метафор сначала в рамках программы «Тренинг для тренеров», а затем во время курса «Метафоры и работа со сновидениями». Удивительно то, что метафора воздействует на тебя, даже если ты понимаешь технологию ее создания. Я очень советую вам испробовать 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*

# Метафоры осознания: средства трансформирующего обучения

Когда вы обращаетесь к людям, знайте, что в вашем распоряжении есть мощный инструмент коммуникационного и мотивационного воздействия — метафоры. Учитесь использовать яркие метафоры, чтобы помочь людям придерживаться ключевых принципов, которые вдохновляют, открывают и углубляют осознание. Используйте метафоры, открывающие сознание, и вы поможете людям научиться верить в себя, исследовать свой внутренний мир, совершая при этом невероятные открытия.

Вообразите, что ваши ценности — это восходящие потоки теплого воздуха. Они мягко струятся вверх. Трансформационные метафоры помогают нам выстраивать историю нашей внутренней жизни, они открывают теплые потоки, проистекающие изнутри и стремящиеся ввысь, которые позволяют нам воспарять все выше и выше к блаженному теплу ценностей.

Наша основная способность посмотреть на жизнь и насладиться своими ощущениями сродни планированию к небу в нежных восходящих потоках. Естественно и без страха мы реагируем на происходящее по мере того, как рассказывается история. Метафоры служат мощным подспорьем, так как они помогают нам прочувствовать самые глубинные ценности и создать трансфор-

мационное видение самих себя — и в **настоящий момент**, и на протяжении всей истории, которую мы рассказываем.

**Метафоры осознания**, о которых вы прочитаете в этой книге, — это истории, которые позволяют одновременно и «увидеть», и непосредственно «заняться» углублением самопознания в процессе сторителлинга (от *англ.* storytelling — рассказывание истории. — *Прим. пер.*). Рассказывание истории дает нам возможность ассоциировать себя с человеком, делающим большой шаг вперед.

На санскрите существует 23 различных слова, обозначающих «осознание». На английском — лишь одно. Метафоры осознания нужны, чтобы изменить эту ситуацию и открыть новые возможности и пути для осознания. Язык метафор — это, образно говоря, санскрит в области определения осознанности, который значительно обогащает лексикон при самопознании. Перед вами открываются новые формы восприятия — они могут отличаться от тех, к которым вы привыкли. По-иному вы начинаете расширять и свое восприятие — так же, как знакомство с новыми словами и ситуациями помогает приобрести новые навыки и опыт. Расширяйте свою осознанность — это способствует более глубокой и содержательной коммуникации. Учитесь смотреть на мир по-новому — как будто вы снова ребенок.

Обычно метафора осознания — это история о некоем персонаже, который, находясь в процессе самопознания, совершает смелый, важный скачок в собственном развитии. **Станьте героем этой истории — и с вами произойдет ценная трансформация.** Мы склонны строить ассоциации на визуальном воплощении метафор и ценностей, которые они предлагают, накладывая все это на наш жизненный опыт. Чем больше мы прислушиваемся к себе, тем больше себя осознаем.

Нам необходим воплощенный опыт, чтобы дать жизнь своему внутреннему знанию, выпустить его наружу, сформулировав в понятных, согласованных высказываниях, таким образом осознав и выразив результаты самоисследования. Истории позволяют нам развить и расширить свое сознание — наше видение и осознание ценностей.

Человек — существо ассоциативное. Метафоры позволяют нам погрузиться в осознание собственного опыта отношений и физи-

ческих ощущений. Это как нырнуть в глубокий источник знания себя самого. Мы также будем учиться эффективно размышлять о нашем жизненном путешествии. И вот мы всплываем на поверхность своей жизни уже в другом водоеме. Благодаря историям мы можем восстановить ассоциации со своими ключевыми ценностями и *прочувствовать* их.

Зачем нужен метафорический подход?

Целостность нашей жизни может быть легко нарушена — мы сами разделяем ее на части, выстраивая воображаемые стены. Часто страдание способствует тому, что человек внезапно в первый раз осознает это, понимая, что оказался «зациклен» на какой-то своей единственной радиоволне.

Личные страдания метафоричны, но это тот тип метафор, который создает ограничивающую историю — грустную историю, которая замыкает нас внутри себя! Выстраивая трансформационные метафоры, мы помогаем другим создать новые прочные «структуры идентичности». Это все равно что строить дом, в котором будут большие окна, но который притом достаточно крепок, чтобы выстоять во время урагана.

Обращаясь к метафоре осознания, мы начинаем с того, что стараемся найти ложные границы. Мы приводим в пример историю человека, который страдает, и в процессе рассказа показываем, как в нем начинает созревать интеллектуальный инсайт.

Нам, людям, необходимо изучить свое страдание, чтобы мы могли слушать его, входить в него, испытывать его, эффективно изучать его и — что важнее всего — учиться жить *вне* него. Использование метафор позволяет напоминать себе о возможности найти путь, чтобы уйти от старых шаблонов, фрагментирующих нашу жизнь. Мы расслабляемся и вновь начинаем изучать, чего же мы действительно хотим. Мы сами для себя проектируем жилище «на все времена года», которое к тому же способно выдержать любую непогоду. Мы перенастраиваем сознание на выбор и перемены.

Метафора осознания — это наш помощник в распознавании и реагировании на внутренние карты и сообщения других людей, вместе с которыми мы боремся за понимание. Метафора нужна нам и затем, чтобы прислушаться к собственным внутренним сообщениям и картам, но *исключительно* как к сообщениям и картам.

Другими словами, мы увеличиваем способность делать эффективный выбор, прекращая верить в историю «своей сложной жизни».

Рассказывая истории, мы знакомим людей с важными аспектами самоосознания. Наше метафорическое мышление — это голографическая структура, присущая и коллективному интеллекту, и групповой осознанности.

Вы можете перестать ограничиваться той «радиоволной» осознания, на которую настроились, и попытаться освоить полный диапазон частот. Поизучайте, как покрутить ручку приемника, чтобы открыть богатые возможности *выбора* в своей жизни.

Различные виды метафор осознания предназначены для того, чтобы открыть человеку разные особенности, состояния, способности, качества осознания — это как метеоролог, который, сообщая прогноз погоды, помогает вам определить, как правильно одеться, выходя на улицу. Метафоры показывают людям некоторые ключевые ориентиры, которые могут определять качества сознания и на которые можно опираться в процессе осознания. Учась создавать метафоры осознания, вы совершенствуете свои навыки в осмыслении своей собственной жизни во всех ее проявлениях.

**Функция размышления/планирования** и **эмоциональная функция** объединяются посредством метафоры. Мы можем формировать групповой опыт, создавая в представлениях людей групповые образы. Это напоминает людям, чему они хотят научиться, это даем им энергию, чтобы реализовать задуманное.

С метафорой осознания:

- Мы учимся делиться своим опытом успешных свершений так, чтобы он мог оказаться полезным другим для достижения такого же успеха. Мы демонстрируем процесс обучения и личностного роста человека.
- Рассказывая историю, мы изучаем, как раскрыться перед собеседниками, даже если они нам совсем не знакомы, и учимся видеть, что они такие же, как мы.
- Мы можем более эффективно обратиться к старым эмоциональным ограничениям и помочь другим оставить в стороне свои прошлые негативные эмоции. Истории позволяют нам



показать эти привычки бояться чего-либо и метафорически продемонстрировать способы избавления от них.

- Метафоры позволяют нам более свободно устанавливать контакт с людьми и знакомиться с их опытом. Используя метафорический подход, мы учимся обращаться к глубинному внутреннему опыту.

Мы учимся делать шаги к изменениям, которые парадоксальным образом являются одновременно и болезненными, и дарующими свободу.

## ИСТОРИИ В ЭТОЙ КНИГЕ

В ходе рассказывания истории мы изучаем способы **успешного** функционирования интуитивных **ассоциативных** процессов. Наши истории создают поле действий, чтобы исследовать наши ценности и делиться этим знанием с другими людьми.

Любая короткая история или даже пример, которые предлагают ценностный образ, достаточно сильный, чтобы привлечь внимание, может открыть двери к внутреннему потенциалу ваших слушателей. Чтобы это произошло, нам стоит следовать нескольким основным принципам.

Немало времени я потратила на то, чтобы собрать различные истории — мои и других людей, — которые дают толчок развитию трансформационного мышления. Вы сами обнаружите, что некоторые истории, приведенные в этой книге, дают результат. Следите за тем, как вы реагируете на них, когда проживаете их.

В книге вы найдете около 30 метафор, кратких и развернутых. Многие из них были разработаны для коучей. Изучите их с точки зрения рассказчика и используйте для личного совершенствования. Постарайтесь обнаружить собственную область метафор и сформулируйте свои примеры.

## МЕДИТАЦИИ В ЭТОЙ КНИГЕ

В этой книге приведен ряд небольших упражнений на погружение в созерцание и медитацию — они, как и истории, способны с лег-

костью пробуждать трансформационный потенциал, если вы выполняете их на практике или даже просто мысленно. Практикуйте их, чтобы реализовать их «потенциал радости» и разрабатывайте варианты собственных упражнений. В следующей книге — книге 2 — я более широко изложу тему развития метафорической медитации.

Книга, которую вы держите в руках, — первая из двух, посвященных умению метафорически излагать свои мысли и чувства. Книга 1 рассказывает о ключевых элементах использования историй, которые способствуют развитию ценностей. Из книги 2 вы узнаете о техниках сторителлинга и практических средствах установления контакта. В ней объясняется, как научиться рассказывать истории группе людей.

В этой, первой, книге вы можете прочитать, как помочь людям приобрести опыт активации и развития трансформационных ценностей. Вы откроете для себя способы превратить эти ценности в принципы, когда рассказываете свою историю. Во второй книге этой серии мы исследуем множество техник и методологий, которые используются рассказчиками историй, включая сторителлинг по методу «четырёх квадрантов».

Глава 1

# Найти секретную дверь

*Чтобы понять, кто ты есть,  
Стань прыгуном с шестом —  
перелети через планку.  
Чтобы преодолеть ее,  
Отпусти шест и наслаждайся полетом!*

Мэрилин Аткинсон

## *Жизнь на луче равновесия*

**М**ы живем на луче равновесия, балансируя на грани креативного осознания, с одной стороны которого сонное забвение, с другой — сумасбродство, управляемое одержимостью некой идеей. Образ жизни на луче равновесия напоминает мне об одном случае, который произошел со мной и двумя моими внуками. Недалеко от Ванкувера, в Британской Колумбии, есть висячий мост над каньоном. Это красивое место: на скалах растут высокие кедры и тсуги, а далеко внизу плещется о камни сияющая река. Высоко над каньоном кружат орлы. Река Капилано бежит между высокими скалами, и кажется, что крошечный висячий мостик соединяет «здесь» и вечность. В последний раз я была там в возрасте семи лет.

Мы шли по мосту с моей семилетней внучкой Сейдж, я отвечала на ее вопросы. На середине моста мы взглянули вниз, в каньон. «Я однажды была здесь. Мне тогда было семь лет, как тебе сейчас, — сказала я. — Может быть, когда-нибудь и ты придешь сюда со своей семилетней внучкой». Она серьезно задумалась.

Креативное мышление возникает у всех нас, когда мы что-либо изучаем, обдумываем. Особенно интересно бывает задуматься о времени. И мне, и детям, стало интересно, какое может быть «потом» на этом мосту осознания. А я подумала о множестве поколений людей, которые побывали здесь за последние десять тысяч лет, и об их мыслях при виде грандиозного каньона.

Меня захватило воображение, и в голове закрутились мысли о том, что на то, чтобы появился сам каньон, понадобились миллиарды лет. Я размышляла о том, сколько глаз столько лет смотрело на этот великолепный пейзаж, а теперь наши глаза видят каньон в XXI в. Я поделилась этой мыслью с внуками, которые на секунду остановились и посмотрели на каньон моим взглядом «сквозь времена». Так мы стояли втроем и «глазами времени» глядели на потрясающие виды.

Затем мой десятилетний внук решил найти камень и бросить его вниз: «Просто чтобы что-то изменить!» Поиск в кустах, он нашел подходящий камень и направился на середину моста. Убедившись, что

я смотрю, он торжественно сбросил камень вниз в реку. **Все мы хотим оставить след в вечности.**

Висячий мост раскачивается между двумя берегами так же, как мы, люди, учимся находить равновесие — раскачиваясь между парадоксами своей жизни. Мы разрешаем парадоксы с помощью юмора и доверия во всех разнообразных аспектах нашего жизненного пути.

Устойчивое равновесие становится возможным, когда мы заявляем себе, что все аспекты нашего жизненного пути стоят того, чтобы получить от них полное удовлетворение. Мы учимся рассказывать истории, чтобы разделить их с другими. Мы заявляем, что все они имеют ценность, и сама жизнь становится ценной. Обучение представляет собой цепочку, каждое звено которой — маленький жизненный урок. Мы входим в поток настоящего удовлетворения. **Все мы хотим оставить след в вечности.**

---

## ЧТО ЕСТЬ МЕТАФОРА? ЧТО ЕСТЬ «МЕТА» И ЗАЧЕМ ОНА?

Метафоры — это двери. Это чудесные объединяющие двери, открывающие огромный трансформационный потенциал. Они дают нам возможность оставить позади самообман и перенестись в сферы истинного ландшафта разума — туда, куда мы, возможно, часто сами не осмеливаемся шагнуть. Как путешественник, оказавшийся на Луне, мы воспринимаем все вокруг в новом свете — мы по-иному изучаем каждую деталь жизни, по-иному ходим, видим, ощущаем. Проходя в прекрасные двери, мы преодолеваем трансформационный порог, переходя на другой, более глубокий уровень понимания того, что это значит — быть человеком.

Подумайте об этимологии слова «метафора». Что раскрывает перед нами смысл части «мета»? Она означает «через», «вне» — это как «один шаг за пределы любой реальности». Один шаг за пределы любой «реальности» — это история об этой реальности... и это метафора!

Заметьте, как работает «мета»-идея на примере языка: один шаг за пределы физики — **метафизика**. Один шаг делает гусеница за пределы своего существования в виде червячка — и происходит **метаморфоза**: гусеница превращается в бабочку. Другими словами, один шаг за пределы любой модели — и мы можем открыть или создать «**мета**-модель». Это означает, что основная функция метафоры — выйти за пределы некоего убеждения или заключения и помочь слушателю или читателю раздвинуть границы своего взгляда на вещи и расширить свое видение.

Что усиливает сравнение метафор с уникальными трансформационными дверями, так это то, что они также способны помогать нам устанавливать ассоциативные связи с нашими глубинными ценностями. 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. Сильная метафора в состоянии создать долгосрочную ценностную стабильность через эту внутреннюю власть, перенося людей физически и эмоционально в обновленное состояние личной радости и энергии — ради их жизни и достижения целей.

## *Эйнштейн на веранде*

Однажды Эйнштейну позвонил журналист из научного издания и попросил его об интервью для специальной статьи «Великие вопросы, которые задают великие ученые». Тот согласился, и журналист приехал к нему домой на самом закате дня. Он застал ученого сидящим на веранде в кресле-качалке, курящим старую трубку и любующимся закатом.

«Я хочу задать вам только один вопрос, доктор Эйнштейн, — волнуясь и теребя в руках блокнот, сказал молодой, подающий надежды

журналист. — Это главное, о чем мы спрашиваем всех ученых, согласившихся с нами побеседовать. Вопрос такой: «Какой самый главный вопрос может задать ученый?»»

В глазах Эйнштейна появился огонек. Он потянулся в своем кресле и задумался. Думал целых десять минут.

«Это прекрасный вопрос, молодой человек, и он заслуживает серьезного ответа», — сказал он наконец. Потом стал медленно раскачиваться в кресле и дымить своей трубкой. Он долго молчал, глубоко погрузившись в размышления, пока журналист терпеливо ожидал озвучивания какой-то важной математической формулы или положений квантовой теории. Но вместо этого он получил вопрос, который впоследствии заставил весь мир глубоко задуматься.

«Молодой человек, — сказал Эйнштейн очень серьезно. — Самый важный вопрос, который может задать **любой** человек, — это вопрос о том, является ли Вселенная дружественной сферой?» «Что вы имеете в виду? — спросил журналист. — Как **это** может быть самым главным вопросом?» Эйнштейн ответил многозначительно: «Ответ на этот вопрос определяет то, что мы делаем со своей жизнью. Если Вселенная является дружественной сферой, то мы проведем свою жизнь, строя мосты. В противном случае люди будут тратить все свое время на то, чтобы строить стены. Решать нам!»

---

## ЧТО СОЗДАЕТ ТРАНСФОРМАЦИЮ В НАШИХ МЕТАФОРАХ?

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 самим ходом истории. Нам нужно сделать этот процесс движения вперед захватывающим и ассоциативным, так, чтобы люди буквально всем существом прочувствовали его. Это позволит нам произвести центрирование и глубокое преобразование нашей идентичности в соответствии с более широким видением. Мы рассматриваем событие с позиции наблюдателя.

## *Бабушка и мебель*

**М**оя бабушка очень любила вещи, окружавшие ее дома: свою мебель, посуду... Я столько времени провела среди этой обстановки, и все эти вещи были знакомы мне с детства, я и сейчас отлично помню каждый предмет.

Когда бабушке было под девяносто, она тяжело и долго болела пневмонией и сильно ослабла. Ее дочери уже были уверены, что дни ее сочтены, и обзвонили всех родственников, чтобы те приехали повидать бабушку. Я приехала к ней из командировки, проведя за рулем почти всю ночь, и рано утром вошла в дом.

Когда я увидела бабушку, она только что проснулась. В окна лился утренний свет. Мои усталые тетушки рассказали, что температура упала накануне вечером, она хорошо поспала, и было похоже, что дело идет на поправку. Худшее осталось позади.

Бабушка сидела в постели и с удовольствием пила чай. Она тихонько поздоровалась со мной. Мы любили друг друга, и я была так рада повидаться с ней и увидеть, что для нее наступает новый день жизни.



Она была удивлена, что все еще жива, и сказала об этом. «Как интересно, — прошептала она. — Они говорили, что я умру, а я все еще здесь!»

Бабушка попыталась сосредоточиться. Она была в своей спальне. Здесь все было привычно. Стояла ее любимая мебель. Она посмотрела на нее новыми глазами и вдруг рассмеялась. «Это просто ящики», — сказала она, махнув рукой в сторону дорогих ей вещей, которые были у нее всю жизнь. Затем она с благодарностью взглянула на свои старые морщинистые руки. «А вот они до сих пор меня слушаются», — объявила она. Тут бабушка опять засмеялась и добавила: «Собственно, что такое тело? Интересно! Ты замечала, Мэрилин, что внутри мы одинаковые с рождения и до смерти? Тело — это только оболочка, как эта мебель — просто ящики. Может быть, наш внешний облик и меняется, но только не внутреннее Я».

Тут бабушка замолчала. Она расслабилась. В этот момент она мягко вошла в состояние свободно парящего внимания. Специалисты по квантовой физике называют это явление имплицитным порядком, непрекращающимся потоком волн от всех «электронов», всех частиц. Это «одинаковость», которая лежит в основе всех различий: нераздельная целостность, связующая всех нас. Я вошла в это теплое состояние вместе с ней, и так мы сидели вместе около получаса.

Затем она с благодарностью произнесла: «Мы действительно остаемся точь-в-точь такими же, как и тогда, когда только начинаем осознавать все вокруг. Я такая же, как была в двухлетнем возрасте. Абсолютно такая же!» Для нее это было потрясающим открытием. Она только что испытала чувство потока осознания и открытия. «Прекрасно», — сказала она и отпила еще глоток чая.

Как же это прекрасно — испытать всеобъемлющее осознание, почувствовать осознание как целостность. Всеобъемлющее осознание — в этом мы все одинаковы. Вот бабушкин рецепт радости: возьмите полчаса времени, погрузитесь на эти 30 минут в осознание. Выпейте чаю и просто почувствуйте, как все это замечательно!

---

## РАССКАЗЫВАЙТЕ ИСТОРИИ, ЧТОБЫ УЧИТЬСЯ СОЗИДАТЬ

Одна из важнейших задач метафор — найти вашу личную глубинную мудрость и разделить ее с другими, но не как совет, а как прекрасный дар. История становится тем трамплином, с которого совершается прыжок в глубочайший водоем внутреннего знания, к чему каждый из нас испытывает естественное стремление.

Начните с собственной истории, заряжающей энергией, — «истории личного развития». Вспомните, какие откровения и достижения присутствуют в вашей уникальной жизни? С головой окунитесь в тот момент, когда приобрели бесценный опыт, и вытаскивайте его на поверхность, сделайте реальностью для других людей — и тем самым разделите с ними свои ценности, важные события и открытия, а также значение всего этого для вас. Поделитесь своим видением и вопросами. Какие двери вы можете распахнуть, чтобы другие могли в них войти?

### *Милтон и сбежавшая лошадь*

Милтон Эриксон часто рассказывал своим студентам истории о жизни на ферме в Миннесоте, где прошло детство его самого и его младших братьев и сестер.

**М**альчиком Милтон с другими детьми однажды в полдень играл на скотном дворе, когда чья-то лошадь — рыжая большая и полная сил — проскакала мимо них вниз по дороге, остановилась у корыта и начала пить.

Дети были поражены. Милтон, старший из всех, решил на отважный шаг. Он подкрался к лошади сзади и осторожно забрался к ней на спину. Лошадь немного встрепенулась и снова принялась пить.

Когда лошадь напилась, Милтон дернул ее за густую рыжую гриву и, понукая, сжал коленями бока. Животное подчинилось и поскакало назад по улице. На развилке лошадь замерла в нерешительности.

Милтон ждал. В конце концов она выбрала направление, и мальчик снова сжал колени, чтобы подтолкнуть ее вперед.

Четыре часа спустя совсем на другом краю долины обгоревший на солнце фермер, оторвавшись от своих занятий, увидел Милтона и лошадь на спускающейся к его дому дорожке. Фермер сорвал с головы шляпу, помахал ею, как флагом, и бросил о землю, а потом восторженно воскликнул: «Так вот как лошадь вернулась обратно!» Затем обратился к Милтону: «Но откуда ты узнал, куда ее привести?»

И Милтон ответил: «Я не знал пути. Но его знала лошадь. **А я просто помогал ей сосредоточиться на дороге.**

---

«Вот точно так надо работать и с людьми, — такими словами Милтон сопровождал эту историю, рассказывая ее студентам. — Все люди сами знают свой путь. **Все, что от вас требуется, это помочь им сосредоточить внимание на дороге.**»

## ИССЛЕДУЯ ПРОЦЕСС ХОЛИСТИЧЕСКОГО ОСОЗНАНИЯ

Процесс глубокого обучения начинается тогда, когда мы начинаем извлекать смысл из видения предмета **в его целостности**. В чем польза метафор, так это в том, что они позволяют собирать в историю наши озарения и достижения, как если бы они были реальными действиями. И весь метафорический опыт предстает как единое целое, составляя своеобразную мандалу (как символ сложной структуры). Его части, как части мозаики, складываются в картину, а не просто являются набором разрозненных деталей.

И вновь повторим: метафоры ассоциативны. Мы сводим во едино истории реализации, как если бы это был наш реальный опыт. Они являются определенными аспектами целого. В будущем они могут послужить стимулирующим началом — это холистическое действие, влияющее на всю мандалу разума.

Для каждого из нас наша собственная «метафора жизни», какой бы она ни была, становится «привязчивой». Мы замечаем, как

последовательность наших действий укоренена в этих метафорах. Если мы превратим эти метафоры в холистические двери, открывающие путь к креативности, они начнут эффективно проявляться на всевозможных уровнях нашего осознания. Они перестанут быть просто укоренившимися в сознании символическими структурами, а станут креативным **опытом ума и тела**.

## ТРИ МАЛЕНЬКИХ ШАГА К РАДОСТИ

Только представьте себе вашу жизнь в виде линии, длинной линии, на которой расположены все прекрасные дары жизни. И тогда в любое время вы можете легко продолжить свою жизненную линию, направив ее к радости.

Я каждый день делаю небольшое упражнение, которое считаю очень ценным и рекомендую другим уже много лет.

- Где бы вы ни находились, визуализируйте линию радости, которая тянется от того места, где вы стоите сейчас, до «горизонта нескончаемой радости».
- Бросьте взгляд на эту прекрасную линию перед собой, увидите ее как яркую палитру разнообразных цветов, золотого блеска, радужных переливов и прочих красочных эффектов, которые вы любите.
- А теперь вспомните три радостных события, которые случились с вами сегодня. Это может быть все, что угодно: от глотка теплого чая или дружеского объятия, или долгожданного спада жары, до удачной шутки, или налаживания глубоких и душевных отношений с родным человеком.
- Сделайте три маленьких шага по этой линии, одновременно вспоминая и заново переживая три радостных момента своей жизни.
- Не забудьте напомнить себе, что завтра вы продолжите путешествие!
- Воспринимайте движение по вашей линии радости как самое глубокое и проникновенное путешествие своей жизни.

## Глава 2

# Исследования идентичности, страдание и открытие

*Сознание — основа нашего бытия!  
Мы не отключаем его.*

Амит Госвами

## Серфер из Пекина

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. — Таковую, 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 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. Изменился тон его голоса: с большим воодушевлением, чем раньше, он произнес, что с нетерпением ждет новых вызовов.

Мне было приятно наблюдать, как в оставшиеся дни программы Чен только и говорил, что о серфинге, и представлял себя как «крутого серфера». В последний день он рассказал, что его очередной деловой конференс-колл прошел просто великолепно и он планирует продолжить серфинг на волнах всех грядущих дел.

Вот и еще один «отпускник» поймал свою волну наслаждения жизнью и сумел трансформировать стресс в удовольствие!

---

## ПРЕОДОЛЕНИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ, ОСНОВАННОЙ НА СТРАДАНИИ

Метафоры, демонстрирующие, как формируется *идентичность через страдание*, — это чрезвычайно полезный инструмент. Они показывают людям, как страдание может открыть путь к самоисследованию, ведущему к обучению и освобождению.

Один из сильных способов использования истории о развитии личности — это продемонстрировать процесс жизненной трансформации, который происходит, когда человек избавляется от всякого самообмана. В истории мы можем изобразить ситуацию, когда мы наполнены болью и самоотрицанием. Скорее всего, всякий, осознавая себя, прежде всего дает некие *внутренние оценки* или сравнивает себя с другими людьми. Он вполне может считать себя мучеником или всячески достойным порицания. Описывая ловушку такого типа, вы поможете людям разглядеть подобное в своей жизни.

Рассказывая историю, мы можем наглядно изобразить, как происходит *высвобождение из состояния диссоциации*. Мы можем детально описать сценарий, проясняющий, как человеку удастся преодолеть барьер *оценочной системы убеждений*. Мы можем выразить, как он или она разрушает оценочную систему убеждений или преодолевает их барьер. Такое описание показывает другим людям ценную модель поведения и путь, которому можно следовать. Креативный инсайт распахивает дверь, в которую мы проходим вместе с героем повествования.

## ДИНАМИКА

Когда мы действительно прислушиваемся к своему страданию, то обычно обращаем внимание на определенное качество внутренней оценки. Мы буквально слышим послание изнутри: проносится оно оценочным тоном и обычно несет негативный смысл. Мы слышим внутренний комментарий. Возможно, он звучит так: «Так будет всегда», или «Я всегда буду аутсайдером», или «Вот так я все время все только порчу».



Привычки к диссоциации неизменно сопутствуют *личностной идентичности, выстраиваемой на разобщенности с самим собой*. Ирония в том, что мы сами всеми силами держимся за это убеждение. *Мы боремся за сохранение своей личности независимо от того, как сами себе эту личность представляем. Эта постоянная борьба оставляет нам мало времени, чтобы испытать все богатство жизненных возможностей.*

Нас контролирует то, на чем мы строим свою идентификацию, мы же сами пытаемся контролировать то, что не имеет отношения к нашей идентификации. Это означает, что любое представление о личной идентичности, которое колеблется туда-сюда в зависимости от оценок других людей, непременно становится источником страдания. Мы будто отдаемся на милость воображаемого сравнения. Таким способом люди воспринимают свою историю как реальность.

Наиболее сильная черта идентичности, основанной на страдании, — это стойкое чувство разобщенности с другими людьми. Жизнь вне глубокого осознания своей фундаментальной связи с другими людьми исключительно депрессивна и печальна. Жизнь внутри тщательно оберегаемых границ, глухих стен и суждений о себе самом — это жизнь, наполненная страхом, тревогой, борьбой и постоянной глубокой диссоциацией.

Постоянное сравнение себя с другими несет между тем великий важный дар: одна из издавна присущих человеческому мозгу привычек — обращать внимание на *любую* боль. В тот момент, когда боль обращает на себя наше внимание, мы изучаем, исследуем ее. Мы желаем найти способ избавиться от нее. Боль нарушает состояние самоуспокоенности: она разбивает картину ежедневной мелодрамы жизни, которую мы могли использовать как изображение мира мечты. Страдание — это широкие ворота к свободе. Ваши истории, которые показывают освобождение из застенка, являются чудесным даром для тех, кому вы их рассказываете.

## ДАРЫ ОСОЗНАНИЯ

Один из величайших даров, который мы можем преподнести другим людям, — это рассказать историю о том, как ее герой на-

ходит что-то новое внутри себя. Такой замечательный пример — это руководство к тому, чтобы постоянно продолжать исследовать себя. Когда люди проживают подобную трансформацию на примере других, они начинают находить ее в себе самих. Они начинают задумываться о собственном потенциальном расширении видения и представляют, как сами переходят на следующий уровень выбора и изменений.

Вопросы, которые ставит ваша история, могут послужить сильным толчком к тому, чтобы направить слушателей на новые просторы осознания. С помощью сильной метафоры людям удастся увидеть как свою ранимость, так и уязвимость других. Любое описание поиска истины в истории без самообмана, самоосуждения и негативных привычек привлекает наше внимание.

Люди начинают исследовать свое собственное глубокое внутреннее путешествие за гранью догм, убеждений, образов, «врученных» им в свое время как основа идентичности. Они принимаются исследовать и принципы, предназначение. Они разрабатывают новые подходы, чтобы иметь желание и силы справляться с трудностями. Они начинают расширять свои цели и видение, чтобы стать целеустремленными людьми, способными вносить мощный реализуемый вклад в развитие других людей.

В процессе повествования мы начинаем действительно видеть, как человек делает важные усилия. Мы глубоко чувствуем момент, прислушиваемся к другим людям и их потребностям и вновь ощущаем собственную жизнь. Наша истинная внутренняя осознанность приоткрывается, и во время рассказа мы поворачиваемся лицом к нашим глубинным вопросам.

Страдание предлагает нам — и делает это наиболее естественным путем — принять дар еще большего осознания. Услышать историю о ком-то, кто сумел открыть свой путь, — это настоящее благословение. Подобные примеры побуждают нас искать свой собственный путь.

Этот уровень внутренней реализации может послужить дверью, которую мы отворяем с помощью метафорических описаний. История жизненного страдания необычайно полезна, когда она доносит эту истину до всех и каждого.

Слушая историю, люди начинают по-настоящему ощущать свою собственную отделенность. Они начинают стирать в порошок все проявления ограниченности мышления и упрощений, которые дает зона комфорта. Они начинают по-настоящему слышать других и их потребности и начинают понимать и включать его в самоисследование.

Когда мы все это переживаем, мы начинаем пробуждаться в своей более глубокой реальности, что обязательно приводит нас к пониманию нашей связи с другими людьми. Неожиданно мы приходим к осознанию того, что наша внутренняя жизнь приятна, истинна и прекрасна, и мы обращаемся к другим, чтобы разделить ее с ними.

## *История Маргарет. Выбрать, когда заболеть*

Когда я впервые встретила Маргарет, я увидела привлекательную темноволосую женщину с грустным лицом. Она быстро рассказала, почему искала коуча: врачи обнаружили у нее синдром Хантингтона, генетическое заболевание, передаваемое только по женской линии. Болезнь ведет к раннему проявлению симптомов, напоминающих болезнь Альцгеймера, потерю мыслительных функций и смерти в течение десяти лет. Этот синдром — смертельный приговор, не имеющий исключений. Рано или поздно у человека начнут развиваться симптомы болезни.

Незадолго до нашей первой встречи Маргарет узнала, что является носителем этого синдрома и обречена. У ее матери тот же синдром диагностировали пятью неделями раньше. Когда она услышала свой диагноз, всего неделю назад, Маргарет была беременна. Она сдала анализ амниотической жидкости плода, обнаружила, что плод женского пола, и также является носителем синдрома Хантингтона. На втором месяце беременности, всего за три дня до встречи со мной, она сделала аборт. У нее уже был один ребенок, пятилетняя дочь, и на тот момент она решила не брать у нее анализ.

Ее главной просьбой ко мне как коучу было помочь ей исследовать свое будущее. Она говорила, что испытывает горечь и вину за недав-

ний аборт. В течение нескольких минут мы обсуждали ее цель, я рассказала ей об идее «линии времени» и предположила, что она может помочь ей. Молодая женщина заинтересовалась этим предложением.

Во время сессии я попросила Маргарет проплыть над «линией времени» всей ее жизни и увидеть ее целиком от рождения до дальних горизонтов. Я предложила ей представить свою жизнь яркой линией, простирающейся вниз. Проплывая высоко на своей «жизнью», она смотрела вниз, пытаясь увидеть свой внутренний ландшафт возможностей. Она сказала, что линия времени «обрывалась» через пять лет. По ее словам, это выглядело правдоподобно, потому что ее ожидаемого ребенка больше не было, и она чувствовала, что у нее нет будущего.

Я попросила Маргарет посмотреть внутренним взглядом и переместиться над линией времени на семь дней назад, в тот момент, когда она получила результаты анализов и приняла решение сделать аборт. Я спросила ее: «Вы приняли это решение с любовью к своему ребенку?» Она сразу же ответила: «Да. Я сделала это из любви. Я чувствовала, что это лучшее, что я могу сделать». Я спросила: «Что бы вы сказали этому любимому ребенку, если бы могли?» Маргарет кивнула и с глубоким чувством рассказала о своей грусти, молитвах и любви к потерянному младенцу. «А теперь, — предложила я, — переместитесь в момент до этого события. Что происходит с чувством вины? Что происходит с печалью?»

«Они ушли, — ответила она удивленным голосом. — У меня как будто гора с плеч упала».

В тот момент наша самая важная задача была выполнена. Маргарет простила себя за этот выбор и послала благословление своему нерожденному ребенку. Восприняв свою жизнь по-новому с помощью естественной внутренней логики линии времени, она излечилась от печали. Она переместилась от острия бритвы старых эмоциональных убеждений к тому, чтобы ценить нынешнюю истину; она обнаружила в себе женщину, любящую своего ребенка и действующую во имя любви к нему. Она поняла, что это была ее «глубинная истина».

В этот момент у меня появилась еще одна идея, и я решила ее попробовать: «Из того, что вы рассказали, я поняла, что вы не верите,

что у вас есть выбор относительно синдрома Хантингтона в будущем, — сказала я. — Однако, похоже, что с этой болезнью никогда точно неизвестно, когда она проявится. Люди могут только предполагать, когда могут активизироваться симптомы. Это может случиться рано или очень поздно. То есть некоторые могут прожить очень долго, прежде чем у них появятся симптомы, правда? Что, если дата начала болезни зависит от вашего выбора? Что, если вы сами можете ее назначить?»

Маргарет задумалась.

«Если бы вы по-настоящему могли выбрать возраст для появления симптомов, тот возраст, когда бы вам было удобно заболеть, что бы вы выбрали?» — спросила я. «Где-то около ста лет», — шутливо ответила она.

«Интересно, — сказала я. — Хотите действительно так и запланировать это? Наш бессознательный разум обладает невероятными возможностями. Он заставляет ваше сердце биться, он дышит за вас, и он исцеляет болезни. Возможно, когда-нибудь у вас будет синдром Хантингтона, но только ваш бессознательный разум может решить, когда именно. Как вы думаете, если вы попросите, может он ответить на вашу просьбу и запланировать начало болезни на тот срок, который вы запланируете? Вы можете попросить себя подождать до ста лет, прежде чем заболеть?»

Осознав эту мысль, Маргарет просияла. «Думаю, да», — ответила она медленно. Женщина тут же повеселела, и глаза ее заблестели. Она задавала себе «внутренние вопросы», а я помогала ей в этом и чувствовала позитивный отклик. «Решено!» — сказал она.

Внезапно она вспомнила, что ее линия времени «исчезала» уже через пять лет. Я ответила ей, что она сама редактор своей внутренней карты.

«Хотите растянуть эту линию? — спросила я. — Почувствуйте, что она тянется, как резиновая. Любой может растянуть ее, стоит только попробовать! Мысленно ухватитесь за один конец и тяните ее к возрасту сто лет!» «Наблюдайте, как она растягивается», — сказала я, указывая на воображаемую ею конструкцию. Маргарет кивнула и казалась очень удивленной своему внутреннему результату: она

четко видела длинную сияющую линию, тянущуюся до отметки «сто лет». Чтобы эта картинка оставалась, она внутренне застегнула ее на мысленную крепкую липучку.

Прежде чем выйти из моего кабинета, женщина еще раз поговорила со своим нерожденным ребенком: «Я позабочусь о тебе, — сказала она. — Я буду жить, помня о тебе. Я люблю тебя».

Маргарет улыбнулась и, уходя, сказала, что «все встало на свои места». Это была наша единственная сессия. Для ее цели больше ничего не было нужно. С тех пор я несколько раз встречала ее в городе, куда она переехала вместе с семьей. Она выглядит хорошо.

---

## ПИЛИГРИМЫ В ЭТОМ МИРЕ

Рассказывая историю, мы *видим*, как человек учится налаживать сначала скромные, но настоящие связи со всеми и каждым вокруг себя. Мы видим, что в начале этого процесса бывает замешательство, но затем мы *смотрим и слушаем*, как опыт, про который рассказывается в истории, выводит эволюционирование личности на качественно новый, более глубокий уровень самосознания и теплого приятия других людей.

Что дает такая история? Обычно перед нами предстает путешествие от гордыни к *присутствию* через отчаяние. Наша убежденность в *преимуществе, оказавшимся поправным*, рушится. Как и у героя истории, наше самомнение (детское всемогущество. — *Прим. науч. ред.*) терпит поражение.

Вот в чем великий дар всякого страдания. Потеря самоуверенности дает нам свободу стать настоящим исследователем жизни. Пережитки самомнения и привычка смотреть на людей свысока остаются позади, а мы делаем шаг вперед и хотим взглянуть на других людей свежим взглядом. Эмоции обогащаются опытом установления связей, умением расслабляться и испытывать наслаждение, чувствами определенности и любовью.

Теперь мы можем пилигримами выйти на тропу самоисследования. Наша история начинается заново.