

*Мы посвящаем эту книгу духу Милтона Эриксона.  
Его любовь к исследованиям, полное сочувствия  
отношение к людям и уважение к их способностям  
вдохновляли меня на протяжении всей жизни.*

**Мэрилин Аткинсон**, доктор философии

Серия  
«Трансформационный коучинг: Наука и искусство»

---

Мэрилин Аткинсон  
Рае Т. Чойс

# МАСТЕРСТВО ЖИЗНИ

## Внутренняя динамика развития

*Перевод с английского*



Москва  
2012

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.98  
ББК 88.37  
А92

Перевод — Международный Эриксоновский  
Университет Коучинга

Редактор Мария Брандес

Научный редактор Татьяна Андриевская

**Аткинсон М.**

А92      Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития / Мэрилин Аткинсон, Рае Т. Чойс ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 214 с. — (Серия «Трансформационный коучинг: Наука и искусство»).

ISBN 978-5-9614-1755-5

Цель коучинга состоит в том, чтобы помочь человеку раскрыть его внутренний потенциал, определить свои главные ценности и видение высокой цели и научиться эффективно реализовать любые жизненные проекты, будь то освоение нового навыка, избавление от вредной привычки или запуск нового бизнеса.

Мэрилин Аткинсон учит нас, что у каждого уже есть все необходимые ресурсы для того, чтобы реализовать задуманное. Нужно лишь правильно эти ресурсы освободить. Это можно сделать как при помощи профессионального коуча, так и самостоятельно. Прочитав эту книгу, вы узнаете много нового о том, как на практике работают методы личного совершенствования.

УДК 159.98  
ББК 88.37

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpinabook.ru](mailto:lib@alpinabook.ru).*

ISBN 978-5-9614-1870-5 (серия)  
ISBN 978-5-9614-1755-5 (рус.)  
ISBN 978-0978370442 (англ.)

© 2007 by Exalon Publishing, LTD  
© Marilyn W. Atkinson, 2012  
© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2012

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

# Оглавление

<i>Предисловие к русскому изданию</i> .....	7
<i>Благодарности</i> .....	11
<i>Введение</i> .....	15
<b>Глава 1.</b> Как играть в Игру Мастера: подход с точки зрения коучинга .....	27
<b>Глава 2.</b> Ваш мозг, и как он работает.....	41
<b>Глава 3.</b> Бессознательный разум и внутреннее знание: ваша система интеграции.....	59
<b>Глава 4.</b> Четыре стадии любого жизненного проекта.....	75
<b>Глава 5.</b> Матрица сознания: что помогает людям осуществлять изменения и сохранять достигнутое? .....	97
<b>Глава 6.</b> Четыре привычки-гремлина, и как их победить .....	117
<b>Глава 7.</b> Основополагающий приоритет: сотрудничество, основанное на принципах .....	139
<b>Глава 8.</b> Намерение и внимание: мышление, ориентированное на цель, восприятие и действие .....	155

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Глава 9. Счастье как призвание .....	173
--------------------------------------	-----

Глава 10. Путешествие Героя: начните со своего жизненного призвания .....	187
--	-----

<i>Мудрость на практике.</i> <i>Утверждения, усиливающие выводы</i> <i>каждой главы .....</i>	<i>197</i>
---	------------

<i>Продолжение исследования:</i> <i>наука и искусство коучинга .....</i>	<i>209</i>
---	------------

<i>Об авторах. ....</i>	<i>211</i>
-------------------------	------------

# Предисловие к русскому изданию

Вы держите в руках книгу, появление которой очень важно для развития профессионального коучинга. Она также будет очень полезна широкому кругу читателей, интересующихся саморазвитием и повышением личной эффективности.

Для студентов-коучей Международного Эриксоновского Университета — это учебник, который поможет отточить мастерство и профессионализм.

Мы, сотрудники МЭУК в России и странах СНГ, с нетерпением ожидали издания книги на русском языке. Она переведена на многие языки мира, издана во многих странах, однако в России — это издание первое.

Автор, доктор психологии Мэрилин Аткинсон, — наш учитель и партнер. Вместе с ней мы делаем очень важную работу: возвращаем профессионалов одной из самых быстро развивающихся профессий XXI века.

Мэрилин Аткинсон оказала огромное влияние на профессиональный рост и развитие нескольких поколений российских психологов и психотерапевтов. Она была одним из первых западных ученых, приезжавших в далекую Россию (тогда еще — часть Советского Союза), чтобы поделиться знаниями и технологиями в области личностного развития. Преодолевая бытовые и таможенные трудности, Мэрилин регулярно ездила к нам, и благодаря этому коучинговые методики, с которыми вы по-

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

знакомитесь в этой книге, были адаптированы к нашим национальным особенностям. Она сделала очень важную вещь: оставила в своих книгах главное — то, что имеет ключевое значение для читателя.

Мэрилин — соратник и учитель, мы с коллегами были свидетелями ее научных поисков, в которых выкристаллизовывалась, со своими методологией и практическими инструментами, новая дисциплина — коучинг. Мы очень благодарны Мэрилин — первопроходцу в этой области. И, поверьте, это было непростой задачей — собрать воедино инструменты, которые направлены на поиск решений, и создать 16-дневный курс. Она гениальным образом систематизировала и интегрировала результаты работы многих ученых, а также собственные открытия в области гуманистической психологии, тем самым сделав обучающий процесс удивительно легким и доступным.

Стиль преподавания Мэрилин, как и стиль ее книг, — невероятно открытый, позволяющий людям найти ответы на множество вопросов. Она создает пространство для поиска собственных решений, формирования убеждений и принципов. Она не навязывает читателю научные открытия в качестве непреложных законов, поэтому в ее изложении глубокие истины и полезные знания воспринимаются одинаково легко. Знакомясь с книгой, вы не сможете не заметить особое умение Мэрилин — рассказать об инструменте таким образом, чтобы как профессионал, так и обычный человек, интересующийся саморазвитием, смог сразу применить технологию в своей жизни.

Мэрилин активно занимается исследованиями и, несмотря на почтенный возраст и богатый опыт, постоянно пробует новые подходы и методы; нас она также приглашает исследовать стратегии и пути развития человека.

Я испытываю личную благодарность к Мэрилин, так как она была для меня старшим товарищем, который подталкивал к изменениям и щедро делился энциклопедическими знаниями.

Мэрилин Аткинсон обладает гениальной бизнес-интуицией. Ей удалось построить организацию, которая сегодня предлагает программы по коучингу в 36 странах. Уже сейчас Международный Эриксоновский Университет — одна из трех крупнейших

школ коучинга в мире, и число приверженцев этих технологий постоянно растет как во всем мире, так и в России.

Когда я пришла учиться и впервые встретилась с Мэрилин, меня поразила сказочная простота и метафоричность техник, которые она преподавала. Поскольку у меня уже был богатый опыт работы в крупных компаниях, мне показалось, что то, что она предлагает, невозможно применить в реальном бизнесе, — это слишком легко, это сказка, метафора, утопия...

Но, практикуя коучинг, я на собственном опыте убедилась — это инструменты, которые можно использовать каждый день. И здесь Мэрилин — достойный последователь Милтона Эриксона. Ее методы позволяют достичь значимых долгосрочных результатов.

В книге речь идет об основной методологии трансформационного коучинга. В чем его особенность? Он раскрывает наш внутренний потенциал, опирается на сильные стороны человека и согласуется с принципами Милтона Эриксона.

Задавать вопросы умеет любой человек, в особенности у которого есть опыт продаж. Откуда же берутся трансформационные изменения?

Все дело в том, на каких аспектах личности человека сосредоточивает внимание тот, кто задает вопросы. Если он базируется на модели Милтона Эриксона и Мэрилин Аткинсон, то видит партнера масштабной личностью, наделенной разнообразными талантами, и в результате партнер становится таковым. Мы стремимся обучить и убедить коучей добиваться именно такого, трансформационного, эффекта.

Мэрилин всегда интересовалась технологиями, с помощью которых можно осуществить системные изменения. Трансформация в ее понимании — это изменения позитивные, прогрессивные и эволюционные, имеющие системный, долгосрочный эффект. Трансформационный коучинг не является прорывной технологией, он подразумевает постепенные и гармоничные изменения.

Над русским переводом трудились многие люди, особую благодарность хотелось бы выразить научному редактору издания Татьяне Андриевской; издательству «Альпина Паблишер», которое



осуществило этот проект; Анжеле Ястреб, сделавшей первый перевод книги на русский язык на Украине, команде Международного Эриксоновского Университета в Москве и в других городах.

Мы желаем вам полезного и интересного чтения!

**Анна Лебедева,**  
*профессиональный коуч, аккредитованный Международной  
федерацией коучинга, директор представительства  
Международного Эриксоновского Университета в России  
и странах СНГ*

# Благодарности

Любой созидательный процесс требует полной самоотдачи и подразумевает развитие в течение месяцев и даже лет. А для этого требуется сильная сплоченная команда. «Трансформационный коучинг: Наука и искусство» — это серия из трех книг. Более двух лет два исключительно увлеченных своим делом коуча создавали ее, успешно совмещая авторский труд с многочисленными тренингами, работой с клиентами и другими проектами в области развития людей на четырех континентах. В рождении этих книг надо отдать должное усилиям целой команды людей и важным беседам доктора философии Мэрилин Аткинсон и Рае Т. Чойс, члена Международной федерации коучинга (ICF) — двух профессиональных коучей с огромным опытом работы во многих странах мира.

Плодотворная работа была бы невозможна без группы поддержки, которая не только подпитывала энтузиазмом и вдохновляла творческий процесс, но и вносила конструктивную критику — свое редакторское ноу-хау. Рае Т. Чойс составила первый ясный проект и сформулировала основные положения серии «Трансформационный коучинг: Наука и искусство». Она все время напоминала мне, главному автору, о сроках. Она постоянно предлагала новый материал, дописывала и исправляла текст на протяжении нашей работы. Сотрудничать с Рае было удовольствием, и вместе нам удалось перенести все прекрасные идеи и концепции на бумагу. Идеи, которые мы использовали в своих книгах, подарили нам самые разные люди. Особую благодарность хотелось бы выразить Роберту Дилтсу за его ценный вклад в виде модели логических уровней.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Одними из первых редакторов стали коучи и авторы, которым мы очень признательны. Это Энн Хэзельквист (Ann Hazelquist), Шерил Хьюз (Cheryl Hughes), Бонни Берио (Bonnie Beriault), Лиза Гепнер (Lisa Hepner), Кэри Бэккетт (Cari Beckett), Ларри Хейл (Larrye Heyl), Хизер Паркс (Heather Parks). Их комментарии и предложения сыграли важную роль. Некоторые тренеры, включая Ричарда Хаймса (Richard Hyams) из Ванкувера, Евгения Шульмана из Москвы и Станислава Гринберга из Екатеринбурга, поделились с нами своими идеями и практическими упражнениями. Месяц за месяцем мой муж Лоуренс Макгиннис (Lawrence McGinnis) часами в который раз внимательно перечитывал тексты и обсуждал их со мной. Его комментарии стимулировали мой рабочий поток. Также хочу сказать отдельное спасибо мальчикам Рае Исайе и Джосу, которые потратили немало времени, чтобы помочь своей маме.

На каждой стадии проекта с воодушевляющим энтузиазмом нас поддерживали коучи из разных стран мира: Анна Лебедева, Максим Ошурков и Светлана Чумакова из России; Екатерина Дружинина из Украины и Эзер Бейюкедин (Eser Buyukaydin) и Зеррин Базер (Zerrin Baser) из Турции. Они оперативно перевели книги на два языка — русский и турецкий.

Также благодарю отличных тренеров и коучей-менторов, которые все это время поддерживали развитие тренинговой программы Международного Эриксоновского Университета Коучинга (МЭУ), аккредитованной ICF, которую мы называли «Наука и искусство коучинга». Это: Ричард Хаймс, Лориэнн Демерс (Lori-anne Demers), Томи Гловер (Thomi Glover), Тони Хьюстед (Tony Husted), Кэти Маккензи (Kathy McKenzie), Ян-Георг Кристиансен (Jan Georg Kristiansen), Ханна Седадь (Hanna Sedal), Анна Лебедева, Максим Ошурков, Светлана Чумакова, Екатерина Максимова, Раиса Белоусова, Сергей Капица, Дженет Сойак (Janet Soyak), Эзер Бейюкедин, Зеррин Базер, Светлана Попова, Станислав Гринберг, Терезия Ларок (Teresia LaRocque), Линда Хамильтон (Linda Hamilton), Джири Кункар (Jiri Kunkar), Барри Свитницки (Barry Switnicki).

Команда редакторов, издателей, технических работников, включая Казим Сари (Kazim Sari), Теомана Акбена (Teoman Akben)

и Лауру Пул (Laura Poole), а также Беверли Хендрен (Beverley Handren) и Кэрол Дейл (Carol Dale), поддерживала порядок выполнения, соблюдала четкость структуры проекта и обеспечивала его работоспособность. Элиф Берна Кутлуата (Elif Berna Kutluata) много работала над турецким изданием. Кэтлин О'Брайен (Kathleen O'Brien) наводила глянец на каждую главу. Фиона Николсон (Fiona Nicholson) и Ванесса Хьюстед (Vanessa Husted) готовили рисунки и диаграммы для всех книг.

Также хочу поблагодарить тренеров и сотрудников Эриксоновского Университета в разных странах. Их усилиями наше творчество достигает мыслей и сердец большого числа людей.

И такой блестящий результат является лучшей наградой за все потраченное время и энергию, за все вложенные силы отличной команды.

Я выражаю вам свою глубокую благодарность за ваше участие.

**Мэрилин Аткинсон**

*Ноябрь 2007 г.*

# Введение

## ГЛАВНОЕ — ЗНАТЬ, КУДА УДАРИТЬ

Вы наверняка слышали историю о большом атлантическом лайнере, у которого сломался двигатель, и он с трудом добрался до порта. Несколько лучших механиков пытались понять, в чем дело. Безрезультатно. Капитан был в отчаянии. Никто не мог разобраться с поломкой, и впереди замаячила реальная перспектива застрять в доке надолго.

Тут кто-то вспомнил про одного старого мастера, который всю жизнь проработал судовым механиком. Его разыскали и привели на корабль. На палубу поднялся похожий на провинциального доктора человек с чемоданчиком инструментов и начал тщательно изучать, простукивать и прослушивать сложный лабиринт труб, ведущих к двигателю. На протяжении 15 минут он сосредоточенно изучал какое-то сочленение, потом приладил туда небольшую деталь и стал ее забивать. Внезапно двигатель ожил. Еще несколько ударов — и мотор заработал в полную силу.

Старик собрал инструменты и выписал счет на \$5000. Капитан воскликнул: «Сколько?! Вы же были здесь всего 15 минут! Почему так много?!» Тогда, не отрываясь от бумаги, старик написал:

Ударить по детали	\$2
Знать, куда ударить	\$4998
<b>Итого:</b>	<b>\$5000</b>

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Усилие важно, но и для вас лично, и в отношениях с другими людьми необходимо прежде всего знать, *где именно* его применить.

Эта книга написана, чтобы помочь вам научиться определять, «куда надо ударить». Она дает в доступной форме научное и философское обоснование того, что сделало *коучинг, направленный на поиск решения*, новой силой XXI в. (Этот термин берет свое начало из названия краткосрочной психотерапии, направленной на поиск решения, откуда были взяты некоторые элементы и концепции. — *Прим. науч. ред.*). Книга приоткрывает завесу над тайнами работы вашего сердца и ума и предлагает овладеть искусством трансформационного общения. Данное практическое руководство научит вас, как изменить свою жизнь, чтобы стать Человеком с большой буквы и открыть в себе видение высокой цели. Это позволит вам использовать свои внутренние ресурсы, чтобы поддерживать других людей в максимальном раскрытии их потенциала.

## МИССИЯ КНИГИ: СОВЕРШИТЕ СОБСТВЕННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Основная задача — побудить вас провести сложную и неоднозначную беседу с самим собой по поводу вашей жизни и жизненных целей. Так вы сделаете первый шаг к умению проводить трансформационные разговоры на коучинговых сессиях. Книга поможет вам овладеть теоретической базой и навыками, необходимыми для ведения конструктивного разговора как с собой, так и со своими собеседниками.

Вы познакомитесь с основами коучинга как направления, отталкиваясь при этом не от изучения его *истории*, а скорее от освоения важных *принципов функционирования и внутренней динамики* самого процесса. Вы узнаете, чем руководствуются и какие методы и инструменты используют люди во всем мире, чтобы общение с ними воодушевляло и мотивировало на изменения в жизни. Эта книга приглашает совершить собственное путешествие и испытать предлагаемые здесь принципы на себе.

Прочитав ее, вы увидите, что особо пристальное внимание уделено внутреннему миру человека как основе коучинга. Вы уз-

наете о том, как направлять свои мысли на реализацию жизненных проектов, развивая при этом навыки самопознания и мышления о перспективах. В «пути» вы пройдете становление как коуч для самого себя. И когда вам это удастся, когда вы разберетесь в сути, вы сможете научиться преодолевать преграды и постоянно развиваться. Вы научитесь, как, находясь в роли коуча, согласовать ваши планы и сознание. Из этой книги вы узнаете о взаимосвязи мозга и разума — системы, которая контролирует поведение каждого из нас. Вы также познакомитесь с основными особенностями такого мощного инструмента, как визуализация.

Будь вы коуч-профессионал, тренер или обычный человек, который просто использует подходы коучинга в жизни, самое главное — уметь мотивировать людей так, чтобы это было просто, но при этом эффективно. Структура мотивации и ее приемы также изложены в книге. Так, вы найдете здесь ряд простых и эффективных коучинговых техник, с помощью которых сможете наладить трансформационное общение, и советы, как стать коучем самому себе.

Если судить по отзывам читателей, можно предположить, что после прочтения этой серии книг в вашей жизни произойдут следующие изменения:

- Во-первых, вы как бы пропустите весь процесс изучения коучинга через себя и в результате по-новому сможете на него взглянуть. Вы скажете себе: «Вот это да! Я ведь могу стать чем-то большим, чем я есть сейчас».
- Во-вторых, вы будете вовлечены в процесс через отношения с другими людьми, развивая и применяя свои навыки. Наша цель состоит в том, чтобы помочь вам научиться комплексно планировать развитие своих навыков. Вы, может, скажете себе: «Вот каким образом я могу оказывать другим людям эффективную поддержку во всех сферах жизни».
- В-третьих, поскольку ваше видение развивается и ваши коммуникационные и социальные навыки совершенствуются, это послужит импульсом двигаться дальше. Наша цель в том, чтобы вы поняли: разговор с самим собой и саморазвитие должны длиться всю жизнь. И как только вы это

поймете, вы скажете себе: «Вот это да! Познание — великая вещь. Оно так важно для меня и моих взаимоотношений с другими, что я буду руководствоваться им в своих жизненных начинаниях и развитии».

По мнению наших читателей, чтение этой книги сопряжено с целой гаммой чувств: она может в какой-то момент воодушевить, озадачить или к чему-то подтолкнуть. Осваивая материал, вы движетесь по тернистому, но очень значимому пути. Чем больше вы в него погрузитесь, тем больше из него извлечете. А когда ваша вовлеченность станет абсолютной, мы гарантируем, что вы сможете:

- понять свою истинную миссию и видение в жизни;
- осознать свой подлинный внутренний гений, а также свое величие и потенциал;
- развивать отношения с окружающими на основе взаимности;
- совершенствовать свое личное и профессиональное знание и компетенции;
- быть значительно более эффективным в своем влиянии на других.

Поскольку вы уже читаете эту книгу, позволим себе сделать несколько предположений о том, кем вы являетесь. Главное — мы предполагаем, что вы «ученик на всю жизнь» и вы хотели бы постоянно развиваться и лично, и профессионально. И как «ученику на всю жизнь» вам было бы интересно узнать как можно больше о саморазвитии и хотелось бы, чтобы материал был первоклассный и чтобы вы могли творчески отнестись к его усвоению. Тогда вы смогли бы реализовать лучшее, что есть в вас, и открыть эту способность в других.

Мы правы? Если да, то мы рады, что вы решили вложить средства в данную книгу, а значит, и в себя. Это, безусловно, самое важное капиталовложение, которое вы могли сделать. Теперь вы готовы совершить незабываемое путешествие!

Наша цель — предоставить вам ряд отличных инструментов, которые помогут достигать поставленных целей, реализовать свои



мечты, влиять на попутчиков в этом путешествии и стараться сделать мир лучше.

Если вы не считаете себя «учеником на всю жизнь», книга, возможно, предложит идеи вашего развития, которые заставят задуматься, на что вы действительно способны, и станут силой, готовой перенести вашу жизнь на другой уровень.

## ТРИЛОГИЯ «ТРАНСФОРМАЦИОННЫЙ КОУЧИНГ: НАУКА И ИСКУССТВО»

Трилогия «Трансформационный коучинг: наука и искусство», авторами которой являемся вдвоем мы с Рае Т. Чойс, стала результатом моего исследования на основе обширной коучинговой практики. Я имела удовольствие проводить его при участии многих моих коллег на протяжении нескольких лет. Специалисты по коучингу, ориентированному на поиск решения, встречались мне в самых разных уголках мира.

Трилогия предлагает ряд инструментов и технологий интегрирующего коучинга, направленного на поиск решения. Наша работа опирается на опыт многочисленных студентов Милтона Эриксона, настоящего мастера в практике интегрирования, которая и легла в основу подхода, ориентированного на поиск решения. Наша цель заключается в том, чтобы с помощью международной сети Эриксоновского Университета Коучинга применить эриксоновскую методику для более полного понимания, от чего в человеке загорается искра воображения, как из пассивного он становится активным, как можно научиться управлять собственной жизнью и раскрывать собственный потенциал. И если вы освоили все вышесказанное применительно к себе — как помочь другим достичь того же.

В книгах трилогии представлена лишь малая часть содержания наших тренингов, посвященных искусству, науке и динамике коучинга. Но мы постарались в этой малой части совместить самые разные основные элементы наших курсов, чтобы сформировать как можно более полное базовое представление о глубокой

скрытой истине, лежащей в основе вашей жизни и жизни людей, которые находятся вокруг вас.

Первая книга «Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития» (Art & Science of Coaching: Inner Dynamics) концентрируется в основном на вашем собственном «Я» и описывает взгляд науки именно в этом направлении. Также она включает в себя открытия в области человеческого мозга, сделанные в XXI в. и объединенные со смелой и вдохновляющей философией.

Вторая книга «Достижение целей: Пошаговая система» (Art & Science of Coaching: Step by Step System) учит навыкам ведения эффективных трансформационных коуч-сессий.

Третья книга Flow: The Core of Coaching предлагает замечательные специализированные процессы ведения коучинговых сессий, которые могут привести к долгосрочным жизненным изменениям.

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЭРИКСОНОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КОУЧИНГА. НАША МИССИЯ

Международный Эриксоновский Университет Коучинга занимается персональным развитием человека и вопросами человеческого счастья. Университет был основан в 1980 г. Теперь его филиалы открыты в 36 странах на четырех континентах. Я как основатель Международного Эриксоновского Университета Коучинга и тысячи людей, которые входят в наше сообщество, разделяем общую цель: *трансформируем мир с каждым диалогом!*

Сообщество университета включает профессиональных коучей, тренеров, практиков в области персонального развития и профессионалов из разных сфер деятельности, принимавших участие в одном из множества курсов, которые мы проводим во всем мире. Основой трилогии послужила 125-часовая интенсивная обучающая коучинговая программа под названием «Наука и искусство коучинга» (Art & Science of Coaching), аккредитованная Международной Федерацией Коучинга и преподаваемая во

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

всем мире. Вы, читатель, также теперь являетесь частью нашего сообщества, и мы приветствуем вас!

## МОЯ ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ ЭТОЙ РАБОТЫ

### М. Аткинсон

Всю свою жизнь я занималась изучением человеческого мышления и его отличительных особенностей, которые изящно используют естественную архитектуру разума и мозга, чтобы способствовать глубокому и длительному развитию эмоционального интеллекта. Мне потребовалось много лет, чтобы разработать коучинговые инструменты и стратегии, которые вы найдете в этой и двух последующих книгах трилогии «Трансформационный коучинг: Наука и искусство» (писать их я начала в 2006 г.). Это синтез моих исследований и работы в качестве клинического психолога, эриксоновского терапевта, профессионального коуча, международного тренера и наблюдателя жизни.

Моими предками были шведские крестьяне, а выросла я на канадской ферме. Так что условия, в которых я воспитывалась, были типичны для такой обстановки и для того времени — сейчас мне шестьдесят, — и не могу сказать, чтобы они сильно способствовали моему саморазвитию. Дети, особенно девочки, не должны были много высказываться, слишком много думать, интересоваться саморазвитием и самопознанием. Все, что ожидало их в будущем, — сундук с приданым, брак и рождение детей.

Другими словами, мой путь к поиску собственного внутреннего пути не был прост. Строгие правила, принятые в моей семье, ограничивали мои коммуникационные возможности, мешали мне изучать ценности, отношения и опыт других людей. Я, как и большинство молодых девушек западной Канады тех лет, рано вышла замуж и родила своего первенца, когда мне было около двадцати. Мы с мужем были плохо подготовлены к тому, чтобы стать родителями: у нас были разные стратегии, ценности, цели и представления. Конечно же, мы столкнулись с типичными проблемами молодых супругов: конфликты в разделении обязанностей, неудачные шутки, слабое здоровье и, конечно, отсутствие гибко-

сти в общении друг с другом. Первые пятнадцать лет моей взрослой жизни были заполнены болезненными конфликтами, которые часто не дают людям открыть свое подлинное видение и осуществлять внутренний поиск.

Как я вышла из такого положения? Как стала убежденным проповедником идеи внутренней цели? Как я в конечном счете стала президентом международного университета, специализирующегося на развитии стратегий коммуникации и отношений во многих странах? Это интересная история.

Благодаря своей приверженности внутренним открытиям я смогла найти собственную миссию и использовать свой потенциал, чтобы освободиться от оков консервативности, конформизма и отсталости моего прошлого. Я научилась выходить за пределы своих собственных горьких и саморазрушительных выводов о том, каким человеком я могла бы быть. Мне помогли несколько хороших примеров других людей, которые шли этим путем.

Со времен моих самых ранних открытий в трансформационной работе с людьми я ценила мудрость американского доктора Милтона Эриксона. Его история самоисцеления и сосредоточенные на поиске решения стратегии описаны в главах этой книги. Мое стремление к внутренним открытиям вело меня разными путями в течение моей жизни, и когда мне было около тридцати пяти, я случайно узнала от своего друга о работе Эриксона. Я была восхищена его методами, которые, на мой взгляд, были в наивысшей степени практичными, эффективными и способствующими интеграции. Я начала энергично прорабатывать эту методику и готовилась стать психотерапевтом, как он. Хотя я никогда не знала его лично, с тех дней ощущение мысленного присутствия Милтона никогда не оставляло меня. Даже теперь, образно выражаясь, он все еще «стоит за моей спиной» и является моим главным наставником в жизни. Время от времени я прошу его мудрого совета.

Невозможно описать, какое мощное влияние оказало на меня позитивное видение и чувство юмора Милтона — они зажгли во мне огонь моей внутренней цели. Он всегда трепетно относился к человеку как таковому, в каком бы состоянии тот ни представлял перед ним, и оказывал неизменное уважение всем, с кем сталкивался в своей жизни, — такой подход сильно меня впечатлил.

На протяжении этих лет я исследовала эриксоновские принципы, описанные в седьмой главе этой книги. Продвигаясь вперед в моем путешествии, я начала глубоко уважать и понимать свой внутренний потенциал. Через призму моих собственных проблем и успехов я увидела великолепие своей жизни и каждой человеческой души.

В наши дни коучи работают по всему миру. Многочисленные последователи Милтона Эриксона развивают разработанную им методику поиска решений, из чего возникают все новые возможности применять ее на практике и в научных исследованиях. Глядя на мир «широко открытыми глазами», веря в развитие личности, я смогла сформулировать и развивать собственную миссию, а также использовать свои возможности, чтобы выходить далеко за пределы того, о чем я когда-то мечтала.

Правда, мои собственные шаги вперед были трудными и нерешительными и заняли довольно много лет. С радостью могу отметить, что я следовала своему внутреннему призванию, чтобы разделить этот направленный на поиск решения подход со всем миром. Я надеюсь на то, что, участвуя в этой работе, вы сможете двигаться вперед быстрее, чем это удалось мне.

Моя миссия — охватить деятельностью Международного Эриксоновского Университета как можно больше людей, чтобы стать проводником для таких же «путешественников по жизни», как и я сама, помочь им в их жизненных исканиях. Рае Т. Чойс, коллега, друг, выпускница МЭУ — мой соавтор. Мое предназначение состоит в том, чтобы поддержать вас, все эриксоновское сообщество и глобальное коучинговое движение с помощью эффективных методов личностной трансформации.

Мы с Рае так рады, что вы выбрали путешествие с нами по миру наших книг!

## КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Мы призываем вас читать главу за главой и выполнять все упражнения, прежде чем вы будете переходить к следующей главе. Краткий обзор главы и упражнения разработаны так, чтобы эффек-

тивно помочь вам в процессе саморазвития и проведения коуч-сессий для самого себя.

Каждая глава включает цитаты, истории и одно или несколько интерактивных упражнений или примеров из личного опыта. Выполняйте упражнения по мере чтения, и вы получите от книги гораздо больше, чем просто информацию. Практические задания помогут вам интегрировать идеи каждой из глав. Если вы будете их пропускать, то не осознаете всех преимуществ этой программы. В конце мы приводим тезисы основных идей, которые призваны поддержать вас в раскрытии собственного внутреннего потенциала.

Следующая книга серии под названием «Достижение целей: Пошаговая система» объясняет, какие шаги необходимы, чтобы при проведении интерактивных коуч-сессий, направленных на поиск решения, умело переходить с уровня на уровень. Объяснение при этом детализировано описанием важных компонентов трансформационного общения.

Первые две книги подготовят вас к практическому участию в тех ключевых процессах, которые описаны в последней книге трилогии Flow: The Core of Coaching.

## ПУТЬ ВАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ: ПРИВЕРЖЕННОСТЬ К САМОРАЗВИТИЮ

Возможно, вы уже являетесь коучем. Если это так, то книга предоставит вам более широкое видение коучинга и его возможностей. Может быть, вы рассматриваете возможность сделать в коучинге карьеру. Если это так, то книга ориентирует вас относительно внутренних коучинговых коммуникаций. Возможно, вы хотите активно использовать коучинговые навыки в своей жизни как родитель, менеджер, владелец бизнеса, друг, наставник, консультант, художник, тренер и т.п. Если это так, то книга поддержит вашу коммуникацию на новом уровне и поможет находить лучшее в окружающих.

Как для коуча, так и для любого, кто применяет коучинговый подход, эти коммуникации являются значимыми настолько же,

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

насколько знание драгоценных камней важно для ювелира. Эта книга о внутреннем поиске, интерес к которому позволяет коучингу пользоваться спросом во всем мире. Она о том, как вы, коуч, можете достигнуть мудрости и компетентности. Уделите время и рассмотрите некоторые из важных вопросов, которые люди себе задают:

- Как можно научиться управлять своими эмоциями?
- Как можно следовать своим целям от начала до конца и оставаться довольным собой даже в сложные моменты?
- Как можно с честью завершить то, что пошло не так, как вы того ожидали, и добиться истинного успеха?
- Как соединиться с вашим бессознательным мышлением и научиться выявлять свои собственные внутренние ресурсы?
- Как можно преобразовать внутренние страхи и иллюзии и реализовать свой истинный потенциал?

Коучинг — это учение о личной приверженности. Вместе с нашей книгой вы начнете исследовать основные принципы этого направления. Наша цель состоит в том, чтобы вдохновить вас, рассказав о том, как создать мощный поток креативности и удовольствия в коммуникациях и жизни в целом.

## ВАШИ ПЕРВЫЕ ШАГИ

Спросите себя: «Почему я читаю эту книгу? Какого результата я хочу достичь в конце?» Вы читаете ее с целью узнать больше о том, как можно стать хорошим коучем, или чтобы углубить понимание самого себя, или чтобы научиться более эффективно общаться с другими? Какой бы ни была ваша цель, выберите ту, которая отвечает вашим потребностям прямо сейчас, и следуйте ей. Представьте, что вы уже достигли лучших результатов. Поскольку вы читаете и выполняете упражнения, считайте себя ответственным за достижение поставленной цели.

Эта книга о том, как добиться значимых изменений, используя ориентированные на решение коучинговые подходы. Она была

создана, чтобы дать вам внутреннюю основу для коучинговых навыков. В ней также показаны пути для исследования собственных жизненных целей.

Мы верим, что благодаря практическим заданиям, предложенным в этой книге, вы сможете достичь результатов значительно быстрее. У вас появится возможность развить свои собственные практические коучинговые навыки, используя вопросы и инструменты, описанные в каждой из глав этой и последующих книг.

Эта работа изменит вашу жизнь, откроет для вас все величие человеческого опыта и секреты для понимания вашего мышления и эмоций, о которых вы не могли даже вообразить. Мы обещаем, что потраченные на это путешествие время и усилия будут многократно возмещены. Спасибо, и добро пожаловать в науку и искусство коучинга.

**Мэрилин Аткинсон,  
Рae Т. Чойс**



# Глава 1

## Как играть в Игру Мастера: подход с точки зрения коучинга

*Будь влюблен в свою жизнь. Мы становимся  
теми, кем сознательно хотим быть!*

Неизвестный

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## *Пробудите внутренний гений в себе и окружающих*

Американский психотерапевт Милтон Эриксон известен своим нестандартным подходом к психотерапии и широким использованием в своей практике метафор и историй. Он называл такой подход «направленным на поиск решения». Эриксон часто делился со своими студентами воспоминанием о моменте, который позже помог ему в разработке консультативной методики, основанной на великом оптимизме и доверии.

С тояло солнечное весеннее утро, ему было десять лет. Он шел на пастбище отцовской фермы, чтобы пригнать на двор несколько коров. Дорога была длинной и скучной. Милтон приуныл, хотелось оказаться где-нибудь совсем в другом месте. И вдруг он услышал низкий жужжащий звук и увидел белый биплан, стремительно приближавшийся к нему по ярко-синему небу. Неожиданно он спикировал и полетел быстро и низко над полями его отца. Земля задрожала от рева мотора, когда биплан пролетал над головой мальчика. Сверкнув солнечными отблесками на крыльях, он устремился через долину и исчез за холмами. Рев мотора стал слабеть, перешел в удаляющееся гудение, и снова наступила тишина. Первый раз в жизни Милтон увидел биплан так близко.

Хотя чудесное видение длилось какое-то мгновение, оно взбудоражило его до глубины души. Мальчик продолжал переживать это удивительное событие всю долгую дорогу назад. Милтон воспринял это как неожиданный подарок, который преподнесла ему судьба, подарок, которого он не ожидал, и в голову пришла мысль: «Никто никогда не знает, что принесет жизнь. Она удивляет нас каждое мгновение. Кто знает, какие чудеса произойдут дальше?»

---

Рассказав студентам эту историю, он обратился к ним со следующими словами: «Тот случай научил меня: всегда можно задаться вопросом, что принесет жизнь. Когда тебе десять лет, ты не представляешь, какие сюрпризы и подарки жизнь предложит

тебе с десяти до двадцати. В двадцать мы не имеем представления, что последует между двадцатью и тридцатью. В тридцать тайна — новые возможности, что откроются от тридцати до сорока. И так далее! Воистину, осознание загадочности будущих шагов позволяет нам жить полной жизнью».

Вы хотите стать коучем для других? Тогда в первую очередь оцените, насколько вы удовлетворены собственной жизнью. Захватывающее занятие — обсуждать, как каждый из нас нашел свою дорогу в жизни, дорогу, по которой мы путешествуем год за годом, размышлять, что может или не может поддерживать в нас любовь к жизни, чувство выполненного долга и смысла на выбранном пути.

Каким образом удовлетворение, чувство выполненного долга, чувство, что жизнь удастся, становится дорогой, по которой вы идете? Сколько открытий вы делаете каждый день?

У многих из нас есть типичные циклы стандартных действий или моделей, которых мы придерживаемся. Как устроен ваш обычный день? Вы встаете утром, выпиваете чашку кофе, завтракаете, делаете гимнастику, надеваете выглаженный костюм, идете на работу, ходите на встречи и готовите надлежащим образом отчеты, чтобы получать зарплату, которая позволит вам оплатить счета и изредка позволить себе что-нибудь особенное? Или каждый следующий день отличается от предыдущего, потому что вы организуете свою жизнь, основываясь на планах ребенка или мужа, живя для кого-то еще? Или же, возможно, у вас много свободного времени и вы не воодушевлены и сильно не вовлечены в процесс жизни?

Проживаете ли вы осмысленно и осознаете ли пробуждение в каждый момент? Можете ли вы полностью выражать себя в своей жизни? Или наоборот, обыденное существование, в котором списки дел управляют вашим разумом, сердцем и руками, оставляет вас опустошенными и выдохшимся?

Вы так заняты запросами повседневности, что у вас нет времени действительно подумать, насколько значительной и удовлетворяющей может быть для вас жизнь? Или вы нашли путь достаточно удобный, хотя и бессмысленный? Другими словами, насколько *сознательно* вы проживаете вашу жизнь?

Насколько вы отдаете себе отчет в том, каким человеком являетесь в каждый момент жизни? Насколько сильно вы проявляете себя каждый день? Насколько проявляется ваша подлинная сущность? Осведомлены ли вы о сознательных и бессознательных ценностях и убеждениях, ведущих вас, когда вы мыслите и действуете? Четко ли вы оцениваете, как хорошо ваши мысли и действия срабатывают или не срабатывают? Если жизнь это игра, то насколько свободно вы в нее играете? Есть ли у вас призвание?

Все мы в разное время жизни испытывали, что такое страстно желаемая цель. Возможно, вы помните, как ребенком обожали какие-то игры или вещи или чувствовали то же, занимаясь каким-то видом спорта. Может, вы помните, как играли на музыкальном инструменте или учились мастерству, которое разожгло в вас огонь, и вы по-настоящему увлеклись этим. Например, когда я была подростком, то любила играть на пианино, пробовала разные стили музыки. И хотя я *слышала* Моцарта раньше, наступил день, когда я открыла для себя его сонату и *действительно услышала* Моцарта. Это разожгло мою страсть. Я закопалась в альбомы записей нашей семьи и сделала маленькую выборку. Я осознала, что слушаю Моцарта так, словно иду за всем его музыкальным процессом, улавливая его волнение и глубокие чувства, следуя путем, каким он сочинял свою музыку. Я очаровалась чистотой, утонченностью и ослепительной творческой составляющей сочетания этих звуков. Только тогда передо мной раздвинулся занавес, и я начала по-настоящему слушать музыку. Я всегда любила оригинальные звуки рок-н-ролла. И теперь для меня стало возможным ощутить творческий процесс композиторов, понять, как они выстраивали свою музыку, сживаясь с ней. Моя страсть к музыке открылась, и этот отзвук остался во мне на всю жизнь.

Нахождение страстно желаемой цели, склонности к чему-либо, призвания похоже на это. Мы соединяемся с видением наших возможностей. Сначала оно может быть не очень оригинальным. На самом деле оно даже может быть полностью заимствовано. Но каждая страсть становится по-настоящему оригинальной, когда мы следуем ей и открываем ее, потому что вовлекаемся