

George W. Burns

101 POVEȘTI PENTRU A SPORI STAREA DE FERICIRE ȘI DE BINE

METAFORELE ÎN PSIHOTERAPIA POZITIVĂ

Traducere din limba engleză de
Camelia Munteanu



Cuprins

13 Mulțumiri

17 Partea întâi: Centrarea pe povești ce sporesc fericirea

19 Introducere

22 Ce înțeleg eu prin „metaforă”?

23 De ce folosim metaforele în terapie?

25 Care-i rostul acestei cărți?

26 Ce îți oferă această carte?

27 Care este legătura dintre psihologia pozitivă, terapia cognitiv-comportamentală, mindfulness și metafore?

31 Abordarea PRO în evaluarea rezultatelor

32 Problemele abordate

35 Resursele utilizate

40 Rezultatele (obiectivele) vizate

45 Aplicarea evaluării PRO în cazul rezultatelor (obiectivelor)

47 Poveste de început, din partea casei

51 Partea a doua: Povești ce sporesc fericirea

53 1. Fixarea de obiective și îndeplinirea lor

55 Povestea 1 Te concentrezi pe scop sau pe calea de urmat?

- 56 Povestea 2 Să o luăm pas cu pas
60 Povestea 3 Cum să găsești și să-ți consolidezi speranța
64 Povestea 4 Stabilirea de obiective SMART
68 Povestea 5 Cum ajungi în port
71 Povestea 6 Stabilirea obiectivelor pe care dorești să le atingi

76 2. Cum să-ți afli și să-ți folosești punctele forte

- 78 Povestea 7 Artă depistării punctelor forte
82 Povestea 8 Găsirea punctelor forte interioare
87 Povestea 9 Când viața e nașpa, râzi în hohote
90 Povestea 10 Folosirea și dezvoltarea punctelor forte
93 Povestea 11 Ce e bun la el?
96 Povestea 12 Găsirea punctelor forte ascunse

100 3. Despre cum să te simți puternic și motivat

- 102 Povestea 13 Compararea cu alții
104 Povestea 14 Cum să te descurci când ai resurse limitate
108 Povestea 15 Un nume ce-i?
112 Povestea 16 Ce ești tu?
116 Povestea 17 Cum să-ți găsești puterea pornind de la lipsurile tale
118 Povestea 18 Utilizarea resurselor proprii

122 4. Să înveți acceptarea

- 124 Povestea 19 A accepta decesul și trecerea în neființă
126 Povestea 20 Cum să te lași dus de val
129 Povestea 21 Un șir de gânduri anxioase
132 Povestea 22 O să treacă și asta
136 Povestea 23 A vâsli împotriva curentului
139 Povestea 24 Acceptare, alegeri... și răsete

145 5. Despre cum să fii conștient (*mindful*)

- 147 Povestea 25 Stai liniștit și așteaptă

- 150 Povestea 26 Cum să lași apele să se limpezească
154 Povestea 27 Mindfulness într-o orezărie
158 Povestea 28 Mindfulness ghidat de natură
161 Povestea 29 Meditația bunăvoinței iubitoare
165 Povestea 30 Cum să fii conștient și, totodată, realist

168 6. Cum învățăm „recadrarea”

- 170 Povestea 31 Schimbarea percepțiilor
172 Povestea 32 Care-i cea mai bună alegere?
176 Povestea 33 Se poate, ba nu se poate
179 Povestea 34 A găsi alternative creative
182 Povestea 35 Teribilul dar
187 Povestea 36 Nu-i dracul chiar atât de negru

191 7. Schimbarea tiparelor de comportament

- 193 Povestea 37 Despre cum înveți ceva nou
197 Povestea 38 Schimbă-ți modul de a gândi și-ți vei schimba și
comportamentul
200 Povestea 39 Să discerți între comportamente
204 Povestea 40 Cum depășești frica
208 Povestea 41 Cere și s-ar putea să îți se dea
211 Povestea 42 Modelarea comportamentului pe care ți-l dorești de la
ceilalți

215 8. Învățând din experiență

- 217 Povestea 43 Când ne dăm cu presupusul
220 Povestea 44 Pietricica din pantof
223 Povestea 45 Găsirea unei soluții practice
225 Povestea 46 În viață primești exact ceea ce oferi
228 Povestea 47 Traversează podurile din calea ta
232 Povestea 48 A descoperi bucuria învățării

236 9. Cum arăți compasiune

- 238 Povestea 49 Pot să mă ajut pe mine în timp ce îi ajut pe ceilalți?
- 241 Povestea 50 Găsește pe cineva căruia îi este mai greu decât ție
- 245 Povestea 51 Asta e slujba mea
- 249 Povestea 52 Atunci când compasiunea are nevoie de iubire fermă
- 253 Povestea 53 Bunătatea nu se uită
- 256 Povestea 54 Un singur gest e de-ajuns

260 10. Grija pentru sine

- 261 Povestea 55 A găsi moduri de a avea grijă de tine însuși
- 265 Povestea 56 A găsi moduri de a face față în mod eficient
- 268 Povestea 57 Când faci vânt lucrurilor vechi
- 271 Povestea 58 A merge „pe vapori” (din inerție)
- 275 Povestea 59 A rămâne „pe chilă dreaptă”
- 278 Povestea 60 Gestionarea riscurilor în condiții de siguranță

282 11. Cum să fii o persoană care gândește pozitiv

- 284 Povestea 61 Când o ușă se închide
- 289 Povestea 62 Crearea de imagini pozitive
- 292 Povestea 63 Mări navigate de unul singur
- 294 Povestea 64 Să îți dorești ceea ce poți să ai
- 297 Povestea 65 E mai bine să fie și să n-ai nevoie de el
- 301 Povestea 66 Despre cum să joci rolul unui model pozitiv

305 12. Cum să te implicii mai mult și să manifesti emoții pozitive

- 307 Povestea 67 Să găsești plăcerea și să te bucuri de ea
- 311 Povestea 68 Concentrarea pe plăcerile senzoriale
- 314 Povestea 69 Zbenguială cu leii-de-mare
- 318 Povestea 70 Să te oprești și să miroși trandafirii
- 321 Povestea 71 Imersat în starea de flux
- 325 Povestea 72 Cum să fii recunoscător pentru ce ai

330 13. Cum păstrezi vii relațiile sociale

- 331 Povestea 73 O lecție neașteptată
- 335 Povestea 74 Înfiriparea și consolidarea relațiilor sociale
- 338 Povestea 75 În nisip sau în piatră?
- 343 Povestea 76 Niciun om nu-i o insulă
- 346 Povestea 77 Marocco
- 349 Povestea 78 Patru prieteni de nădejde

353 14. Cum îmbunătățim relațiile de iubire

- 355 Povestea 79 A ajuta la renașterea unei relații
- 358 Povestea 80 Lucruri făcute doar pentru distracție
- 362 Povestea 81 Cum faci iubirea să dureze?
- 366 Povestea 82 Dragoste și atașare
- 369 Povestea 83 Asculți ce-ți spune mintea sau ce-ți zice inima?
- 373 Povestea 84 Vom râde din nou

377 15. Găsirea sensului și înțelepciunii

- 379 Povestea 85 Trei întrebări
- 382 Povestea 86 Pâinea noastră cea de toate zilele
- 385 Povestea 87 Aprecierea frumuseții
- 389 Povestea 88 Ce este bogăția?
- 391 Povestea 89 Când ceva s-a spart...
- 394 Povestea 90 Tu cum vezi asta — ca pe o năpastă sau ca pe o plăcere?

399 16. Cum să devii mai bun în rezolvarea de probleme

- 401 Povestea 91 Alege pe cine asculți
- 405 Povestea 92 Generarea de soluții
- 408 Povestea 93 Rezolvarea de probleme
- 411 Povestea 94 Gestionarea gândurilor și temerilor
- 415 Povestea 95 Cum ne raportăm la ceea ce facem
- 418 Povestea 96 Căror gânduri le acord atenție?

422 17. Cum să fii fericit

- 424 Povestea 97 De ce fericirea stă în coadă
- 427 Povestea 98 Când lumina pătrunde în beznă
- 431 Povestea 99 Alungăm tristețea sau făurim fericirea?
- 435 Povestea 100 Ești ceea ce gândești
- 439 Povestea 101 Oricine are potențialul de a fi fericit

445 Partea a treia: Cum să-ți crezi propriile povești menite să te facă fericit

- 447 **Ghid pentru crearea de povești care să te facă fericit**
- 457 **Referințe și resurse bibliografice**

Mulțumiri

În timp ce scriu, privesc pe fereastră, pe deasupra apelor parcului marin Shoalwater, către Insula Pinguinilor. Îi văd țărmul leneș, alungit, plajele aurii care mărginesc oceanul, stâncile din calcar care se prăvălesc spre mare și tichia de vegetație verde. Văd imaginea panoramică a insulei, dar mare parte din insulă rămâne ascunsă vederii. De la fereastra mea nu zăresc pinguinii albaștri care își trag sufletul în culcușul lor, nici grațioasele chire negre, o subfamilie de pescăruși care străbat 5 000 de mile înainte de a se întoarce pentru a-și face cuib aici an de an, ori specia de lei-de-mare cea mai expusă riscului de dispariție din întreaga lume, care s-ar putea să se fi adăpostit la umbra vreunei peșteri calcaroase. Nu văd nici mulțimea de susținători ai campaniei „Jos labele de pe Point Peron”¹, care luptă să protejeze această zonă unică împotriva unui proiect de construcție a unui canal navigabil și a unei zone rezidențiale în vecinătatea Point Peron, precum și să o păstreze pe vecie drept parc marin destinat oamenilor din întreaga lume. Văd așadar insula, însă nu și componentele care o alcătuiesc.

1 *Hands Off Point Peron* — inițiativă a locuitorilor din Point Peron, împotriva amenajării unui canal navigabil și a construirii unui port de agrement, care ar afecta iremediabil mediul înconjurător din această zonă. (N.t.)

În timp ce cuprind cu privirea priveliștea insulei, cad pe gânduri la cum, în mod similar, cineva s-ar putea uita la o carte publicată, fără a vedea și toate lucrurile care concură la facerea acelei cărți, toate procesele care și-au adus aportul la făurirea ei și, încă și mai important, toți acei oameni din spatele acestei munci. În lipsa lor, această carte nu ar fi venit pe lume, așadar le sunt profund îndatorat și recunoscător fiecăruia dintre ei.

Prieteni generoși mi-au dat ocazia de a participa la tabere de scris într-unele dintre cele mai spectaculoase colțuri ale lumii. Dawa Penjor, Tashi Yangzom și familiile lor — pe care îi percep ca fiind parte din familia mea — mi-au pus la dispoziție o cameră în Tigers Nest Resort (din Paro, Bhutan), unde am stat să scriu sub ochiul scrutător al mănăstirii Taksang Gompa (Mănăstirea Cuibul Tigrului), suspendată la limita versantului unei stânci, la 900 de metri față de nivelul văii. În hotelurile Namgay și Ugyen din Bhutan, am fost frecvent distras de la scris de priveliștea creștelor înzăpezite ale Himalayei (inclusiv a celui mai înalt munte neescaladat din lume) sau de creațiile artistice ale lui Ugyen, care umpleau pereții, dintr-un colț în celălalt. Pentru aceste medii de scris atât de creative și de dătătoare de inspirație, vă datorez cele mai profunde mulțumiri, dragii mei prieteni.

Poveștile au surse numeroase, iar ideile de povești din această carte provin de la colegii, prietenii și clienții mei generoși: Mulțumiri lui: Emily Buehler, Ron Currie, Brian Egan, Lisa Kermod, dr. Rob McNeilly, Trapper Rick, Trulku Jamyang Rinpoche, Sultana Shamshi, Maree Smith, dr. Helen Street, dr. Julie-Ann Sykley, Pema Tshering, Pema Wangchuk, dr. Michael Yapko, Taran, Oscar, Lucia, precum și numeroșilor clienți minunați cu care am avut privilegiul de a împărtăși poveștile ce urmează.

Tot o plăcere a fost și să lucrez cu editorul meu, Anna Moore, cu managerul meu de proiect, Kerry Boettcher, și cu tot colectivul de la editura Routledge. E o adevărată bucurie să ai parte de atâția susținători care să îți se alăture într-un astfel de efort de colaborare. Fără ei, cartea aceasta pur și simplu nu s-ar fi aflat acum în mâinile voastre.

Și cum ar fi chip să scriu o carte fără a o pomeni pe Julie Nayda, care îmi este secretară, asistentă personală, recepționeră și prietenă dragă de peste 23 ani, și care a fost alături de mine pe parcursul fiecărei pagini din această carte? Mi-e dor să împărțim același birou și îți doresc să te bucuri de o viață la pensie lungă și fericită.

Dr. Keren Geddes mi-a dat curaj atunci când inspirația m-a lăsat baltă și când îndoiala de sine a început să îmi dea târcoale, recitind ce scrisesem, corectând greșelile gramaticale, fiind tovarășa mea de ture de caiac, de înot cu leii-de-mare, de ture de agrement, de admirat apusuri și de savurat un pahar cu vin... ba chiar viața ca atare. Vă sunt atât de recunoscător — ție și lui Max — pentru modurile în care îmi umpleți viața de fericire, de bine și de drag.

Norocul face că nu am nevoie de cercetări care să îmi confirme că, atunci când vine vorba despre sursele fericirii, familia ocupă primul loc. Iar eu sunt norocos să am o familie de top. Viața mea este atât de bogată și de plină de satisfacții pentru că voi faceți parte din ea: Leah, Ian, Oscar, Taran și Tom. Vă iubesc pe toți!

PARTEA ÎNTÂI

Centrarea pe povești ce sporesc
fericirea

Introducere

Atunci când îți schimbi povestea, îți schimbi și viața, și experiența, și nivelul de fericire. E ceva ce mi s-a reconfirmat recent prin cazul Luciei, fetița de nouă ani a unor dragi prieteni, mai mereu pe drumuri din motive de slujbă, familie sau vacanțe. Cu ceva timp înainte, Lucia începuse subit și inexplicabil să devină agitată atunci când se punea problema să urce într-un avion. Anxietatea se manifesta prin tensiune în stomac și simptome severe de vomă și lipotimie, atunci când fetița se vedea confruntată cu perspectiva apropiată a unui zbor cu avionul. Teribil de înspăimântător pentru un copil de vârstă mică și teribil de neplăcut pentru părinții îngrijorați!

Doar relatându-mi povestea întoarcerii ei recente din Anglia înapoi în Australia, țara mea de baștină, începuseră să o încerce din nou sentimentele de încordare și senzația de greață... ceea ce m-a șocat. Prin simpla rememorare și relatare a poveștii, ea putea să retrăiască aceleași sentimente și le resimțea intens. Dacă povestea era atât de puternică, mi-am pus întrebarea dacă era oare posibil să o înlocuiești cu o poveste la fel de intensă despre o călătorie confortabilă și fericită.

— Nu pot s-o schimb, a susținut Lucia. E acolo. E aievea. Am încercat, dar nu pot face nimic să schimb lucrurile.

Lucia afirmase ceva ce mulți dintre noi, inclusiv eu, am spus uneori. Atunci când ne încercăm un gând sau un sentiment puternic, intens, extrem de dominant, nu ne vine ușor să spunem acestor trăiri să spele puțin, așteptându-ne apoi ca ele chiar să dispară. Și s-ar putea să nici nu fie înțelept să facem acest lucru. Dacă te vei afla vreodată într-o situație care să reprezinte o amenințare sau un pericol real, vei ieși câștigat dacă îi acorzi situației respective o atenție extrem de focalizată. Însă, dacă te confrunți cu o situație puțin riscantă, cum ar fi o cursă aeriană, astfel de gânduri nu sunt nici de folos, și nici practice. Dar cum poți să schimbi lucrurile atunci când, asemenea Luciei, ai convingerea că nu se poate?

Este genul de situație cu care se confruntă mulți dintre clienții noștri. O persoană intră în cabinet și spune: „Sunt în depresie”. Îți spune că familia și prietenii ei bine intenționați au sfătuit-o: „Ieși la aer, fă mișcare, găsește-ți un hobby sau o preocupare, fă-ți prieteni noi, fă-i altcuiva un bine, privește jumătatea plină a paharului etc”.

Evident că știi că toate aceste sfaturi sunt bine documentate prin cercetări temeinice din domeniul terapiei cognitiv-comportamentale (CBT) și al psihologiei pozitive; și totuși, ele nu funcționează. Ce faci? Ce mai ai tu de pus pe masă, în afară de ceea ce s-a pus deja de către alții? Dacă acest gen de sfaturi, fundamentate științific și raționale, oferite clientului tău nu au fost anterior acceptate și nici puse în faptă, înseamnă că, dacă vei veni cu un sfat similar, probabil vei avea parte de aceeași reacție: clientul va avea parte de un nou eșec. În plus, crește probabilitatea ca sfatul tău să îi declanșeze clientului și mai multe sentimente de neajutorare în loc de speranță.

În calitate de psihoterapeut, traversăm cea mai favorabilă perioadă posibil pentru a ne practica meseria. Niciodată până acum

nu au existat atâtea concluzii ale unor studii legate de factorii care funcționează sau nu în procesul terapeutic. Cu toate acestea, oamenii încă suferă din ce în ce mai des de tulburări psihice și probleme de sănătate mintală și, ca s-o spunem pe șleau, terapia nu funcționează tot timpul. De ce? Ei bine, una este să cunoaștem cercetările care ne arată limpede *ce anume* dă rezultate în consiliere și psihoterapie. Și cu totul altceva este să știm *cum anume* să comunicăm eficient aceste cunoștințe, aceste abilități și aceste strategii către clienți. Măiestria profesiei noastre rezidă în a ști ce merge bine. Arta profesiilor noastre rezidă în a ști cum să comunicăm respectivele informații științifice în mod eficient și util.

Adevărata provocare pentru terapeutul eficace — odată ce cunoaștem intervențiile a căror utilitate a fost demonstrată prin cercetări — se referă la *cum* anume comunicăm aceleași mesaje fundamentate în moduri prin care să creștem, din partea clientului, probabilitatea de a le accepta, de a trece la fapte și de a beneficia de pe urma lor? Un lucru pe care îl știm din exemplul de caz de mai sus — întâlnit mult prea des — este că sfaturile directe și autoritare nu funcționează întotdeauna. Iar dacă funcționează, acesta este modul cel mai simplu și cel mai rapid de a face terapie: a spune cuiva ce să facă, iar persoana respectivă să facă realmente ce i se spune. Însă cât de des, cum e și în cazul clientului deprimat de mai sus, se întâmplă ca această metodă să și funcționeze?

Aici intră în scenă metaforele și poveștile terapeutice. Poveștile pot fi, au fost și continuă să fie folosite în psihoterapie sub forma metaforelor sau a sugestiilor indirecte, pentru a ajuta la comunicarea eficientă a unui mesaj terapeutic, care va furniza, de obicei, mijlocul ori calea prin care clientul poate fi sprijinit să își rezolve problemele. Poveștile terapeutice sunt utile în a păcăli rezistența, mai ales atunci când metaforele terapeutice sunt

22 generate de client, izvorăsc din propria lui poveste ori sunt construite în colaborare cu acesta (Burns, 2012, 2016).

Ce înțeleg eu prin „metaforă“?

Mărturisesc că voi păstra în mod intenționat caracterul vag al definiției metaforei pe tot parcursul acestei cărți. N-aș vrea să trasez demarcări pedante între metafore, snoave, analogii, comparații și povestioare — așa cum s-ar putea proceda, în sens pur literar —, ci mai degrabă le-aș vedea părțile comune, ca reprezentând forme simbolice de comunicare eficace, îndeosebi în terapie.

Metaforele sunt de departe mai comune în limbajul nostru cotidian decât realizăm majoritatea dintre noi. Ne vin pe limbă, ne colorează limbajul, declanșează asocieri, iar fiecare dintre aceste sintagme anterioare reprezintă o metaforă în sine. Pot consta dintr-un singur cuvânt ori poate dintr-un enunț, o propoziție sau o poveste mai lungă. Unele pot fi explicite și conștiente, în timp ce altele ar putea fi mai degrabă implicite și inconștiente. Cu toate acestea, la o primă tușă trasată din penelul definiției (ceea ce este tot o metaforă!), termenul „metaforă“ vine din limba greacă, unde înseamnă „a transporta ceva“ sau „a transfera“. În literatură, el se referă la translatarea unei imagini sau a unui concept către altele. Este vorba despre comparația dintre două concepte fără legătură între ele, pe baza unei asemănări sau a unei similitudini (cum ar fi cea dintre o tușă grosieră din penel și definiția vagă de mai sus).

Metaforele sunt folosite în limbă și literatură pentru a crea frumusețe, a rafina, a evidenția și — ceea ce este cel mai important pentru noi în calitate de terapeuți — pentru a-l conecta pe

ascultător la un alt nivel cognitiv, unul mai degrabă simbolic. Metaforele sunt, așadar, o formă de comunicare expresivă, creativă, uneori provocatoare și de impact. Dat fiind că terapia este un proces de vindecare bazat pe limbaj și care depinde în mare măsură de eficacitatea comunicării dintre client și terapeut, utilizarea metaforei în poveștile terapeutice poate face legătura cu structuri de limbaj familiare clientului și poate susține procesul de transformare a clientului.

De ce folosim metaforele în terapie?

Metaforele și povestirile sunt metode eficiente și pline de însemnătate prin care comunicăm experiențe. Ele reprezintă un mod de a împărtăși cu ceilalți ceea ce am învățat, într-un fel care, să sperăm, va face călătoria celuiilalt mai ușoară și mai plăcută. Așadar, metaforele terapeutice sunt de obicei puse la dispoziția clientului cu scopul expres de a ajuta acea persoană să își atingă obiectivele în modul cel mai eficace și cel mai eficient posibil. Este vorba despre a umple un decalaj experiențial între ceea ce este sau ceea ce a fost și ceea ce ar putea fi.

Chiar și o incursiune scurtă în istorie va releva că în toate culturile, din momentul în care noi, oamenii, am început să comunicăm prin intermediul limbajului, s-au folosit poveștile pentru a se comunica valori, morale și standarde. De fapt, chiar dinainte de limbaj, oamenii își pictau poveștile pe pereții peșterilor. Așadar, nu este deloc de mirare că marii învățători ai lumii au ales poveștile, parabolele și metaforele ca mod preferat de educare. Buddha, Iisus, Mohammed și Lao Zi nu țineau predici. Ei istoriseau povești. Nu pomeneau despre fapte, statistici sau date

24 documentate pe probe empirice, ci depăneau povești de viață. Ei prezentau câte o parabolă ori o poveste care le oferea discipolilor accesul la o întreagă gamă de experiențe și interpretări. Poveștile lor au rămas vii timp de două milenii și jumătate și încă sunt repovestite de cei care le urmează calea. Ei știau că poveștile sunt un mijloc de comunicare *par excellence*. Din povești, nu doar învățăm, ci ele ne și *plac la nebunie*.

Ca instrumente terapeutice de învățare, poveștile sunt antrenante și interactive. Ele te învață prin ademenire, păcălesc împotrivirea, hrănesc imaginația și stârnesc în ascultător procese de căutare a sensului. Ele dezvoltă abilități de rezolvare a problemelor, creează posibilități de soluționare și incită la luarea de decizii în mod independent.

Impactul poveștilor mi-a fost recent demonstrat, la o conferință internațională, pe când coordonam un atelier despre utilizarea poveștilor în terapie. În ziua precedentă, unul dintre colegii mei susținuse o prelegere inaugurală despre tema lui de cercetare, cu mai multe diapozitive, cuprinzând date proiectate pe un ecran mare. La un moment dat, și-a ilustrat unul dintre subiecte cu o poveste despre cățelul familiei. În ziua următoare, mi-am întrebat audiența formată din aproximativ 500 persoane dacă își aminteau cel de-al cincilea diapozitiv al său și despre ce era vorba în el. Nu s-a ridicat nicio mână. Cu toate acestea, atunci când am întrebat cine își aducea aminte de povestioara pe care o spusese despre câinele familiei, s-au ridicat aproape toate mâinile.

Pe lângă faptul că suntem mari amatori de povești, suntem cu toții și povestași. Ne reconectăm cu cei dragi la sfârșitul zilei, relatând povești despre ce ni s-a întâmplat la serviciu, acasă ori la școală. Ne împărtășim experiențele, peripețiile și necazurile, bucuriile și reușitele, dar și întâlnirile hazlii prin intermediul

poveștilor. Când ajungem acasă, spunem: „N-o să ghicești nicio dată ce mi s-a întâmplat azi...” Și povestea se înfiripă.

25

Care-i rostul acestei cărți?

Întâi de toate, mă interesează de când lumea poveștile și capacitatea lor de a comunica importante mesaje de viață – și îmi doresc să împărtășesc cu voi atât această pasiune, cât și eficacitatea terapeutică pe care am descoperit-o în folosirea poveștilor. Poveștile nu doar că sunt capabile să comunice astfel de mesaje de viață importante, ci au și puterea de a le transmite în mod eficace, atunci când alte stiluri de comunicare ar putea să dea greș. Acest lucru este ilustrat și prin exemplul dat, cel al colegului meu care a ținut acea prelegere inițială din cadrul conferinței internaționale. Participanții și-au amintit povestea câinelui familiei. În schimb, nu și-au adus aminte de datele științifice de pe cel de-al cincilea diapozitiv (*slide*).

În al doilea rând, nu multora dintre noi ne place să ni se spună ce să facem. Formele de comunicare directe și autoritare tind să declanșeze opoziție și revoltă, însă spuneți o poveste și nimănui nu i se va părea că este tratat în mod sever. Pur și simplu, li se spune o poveste și este la latitudinea lor dacă o preiau ori ba. Poveștile nu sunt doar modul de a comunica un mesaj important de o manieră mai prietenoasă, ci și o cale mobilizatoare care le permite celor vizați să aleagă dacă preiau mesajul respectiv... sau dimpotrivă.

În cele din urmă, mie îmi plac la nebunie poveștile. Cred că mi-au plăcut de la vârsta aceea fragedă când mama se așeza la căpătâiul meu și îmi citea povestea de noapte bună, care mă cu-funda în somnul cel mai adânc. Și nu doar povestea în sine, ci și procesul de a o asculta, de a te lăsa absorbit, de a învăța din ea și