



Cuprins

13	<i>Mulțumiri</i>
17	<i>Cuvânt-înainte</i>
21	<i>Introducere</i>
24	Ce oferă această carte
26	Un cuvânt, două despre titlu
28	Povești orale versus povești scrise
29	Structura acestei cărți
33	Povestea 1 Importanța poveștilor
37	Partea întâi. Terapia prin metafore
39	Capitolul 1. Forța poveștilor
39	De ce spunem povești?
41	Forța poveștilor de a disciplina
42	Forța poveștilor de a stârni emoții
43	Forța poveștilor de a inspira
45	Forța poveștilor de a schimba
49	Forța poveștilor de a crea abilități minte-trup
50	Forța poveștilor de a vindeca
56	Capitolul 2. A povesti eficient
57	Zece îndrumări pentru un povestit eficient
80	Șase îndrumări pentru rostirea naratorului

Capitolul 3. Povești în terapie

Povești, istorisiri, anecdotă și metafore

Metafore în terapie

De ce spunem metafore?

Partea a doua. Povești vindecătoare

Capitolul 4. A da puteri noi

Povestea 2. O tradiție a fortificării minți-trup

Povestea 3. Să fim responsabili

Povestea 4. Să te bazezi pe tine însuși

Povestea 5. Importanța de a accepta complimente

Povestea 6. Jim și cartea cu glume:

o poveste despre autofortificare

Povestea 7. A prinde putere prin autoafirmare

Povestea 8. Să mulțumim simptomelor noastre

Povestea 9. Un model despre cum să ne întărim

Povestea 10. Joe devine puternic

Povestea 11. Elanul spre noi înalțimi

Capitolul 5. A învăța să acceptăm

Povestea 12. Să acceptăm viața așa cum este

Povestea 13. Să învățăm să ne acceptăm condiția

Povestea 14. Să ținem minte ce să nu uităm

Povestea 15. Suntem cu toții diferiți

Povestea 16. Dorința cea mai arzătoare

Povestea 17. A accepta ce aduce viața

Povestea 18. A accepta o pierdere

Povestea 19. Noroc, ghinion, cine știe?

Povestea 20. În căutarea perfecțiunii

Povestea 21. Viața nu este ce ar trebui să fie

Capitolul 6. Reajustarea unor atitudini negative

Povestea 22. Să privim în sus

Povestea 23. Legea naturii

Povestea 24. Binele urmează răului

Povestea 25. Ajustându-ți vecele

189

191

194

198

201

204

208

209

212

216

218

220

223

226

229

231

234

238

239

241

245

248

252

254

257

262

265

269

274

275

278

282

284

Povestea 26. Alegerea modelului

Povestea 27. Să dăm drumul trecutului

Povestea 28. O călătorie plină de învățăminte neașteptate

Povestea 29. Când ajungi la capătul puterilor

Povestea 30. Suntem ceea ce credem că suntem

Povestea 31. Tatăl meu: de la probleme la soluții

Capitolul 7. Schimbarea tiparelor de comportament

Povestea 32. Când numai ce-i mai bun este suficient

Povestea 33. Începutul cunoașterii

Povestea 34. A recunoaște și a folosi absurditatea

Povestea 35. Un gest care a schimbat un sat întreg

Povestea 36. Dacă facem întotdeauna

ceea ce am făcut dintotdeauna

Povestea 37. A-ți trăi clipa prezentă

Povestea 38. Ce semeni...

Povestea 39. Când faptele vorbesc mai tare decât vorbele

Povestea 40. Viața nu este atât de rea

Povestea 41. Sunteți mai bun decât erați înainte?

Capitolul 8. A învăța din experiență

Povestea 42. Folosiți ce aveți

Povestea 43. A ne înfrunța monștrii

și a ne arăta prietenoși față de ei

Povestea 44. Învățați să vă îndrăgiți disconfortul

Povestea 45. Problemele pot deschide opțiuni noi

Povestea 46. A găsi comori în tragedie

Povestea 47. Găsirea liniștii

Povestea 48. Trasarea limitelor

Povestea 49. A ajunge în și a ieși din locuri greșite

Povestea 50. Încredeți-vă în abilitățile voastre

Povestea 51. Transformarea durerii în plăcere

Capitolul 9. Atingerea obiectivelor

Povestea 52. Atingerea țelului suprem

Povestea 53. A zbura liber

Povestea 54. Înseamnă o diferență

Povestea 55. A ne implica în ceva

Povestea 56. Scrierea unei cărți
Povestea 57. Escaladează toți munții
Povestea 58. Multe drumuri
Povestea 59. A clădi o viață nouă
Povestea 60. Secretele succesului
Povestea 61. Pas cu pas

Capitolul 10. Cultivarea compasiunii

Povestea 62. Despre inutilitatea ciorovăielii
Povestea 63. A hrăni un semen
Povestea 64. Iubește și dă drumul
Povestea 65. Iubire, versiunea 4.0
Povestea 66. Aprecieri reciproce
Povestea 67. A învăța să-ți pese
Povestea 68. A învăța să dai mai mult
Povestea 69. Luați-o de mână
Povestea 70. Povestea compasiunii
Povestea 71. A-i da cuiva ceea ce îi este necesar

Capitolul 11. Dezvoltarea înțelepciunii

Povestea 72. Răul vieții
Povestea 73. Crearea de opțiuni
Povestea 74. Așteptări ale altora
Povestea 75. A face alegeri pentru supraviețuire
Povestea 76. A ști versus a face
Povestea 77. A aborda o perspectivă diferită
Povestea 78. A folosi înțelepciunea în mod înțelept
Povestea 79. Dacă aș fi avut timp
Povestea 80. Întrerupe căutarea
Povestea 81. A găsi sursa înțelepciunii

Capitolul 12. A-ți păsa de tine însuși

Povestea 82. Ce dați este ceea ce primiți
Povestea 83. A da ce ai mai bun
Povestea 84. Completează-ți rezervele
Povestea 85. A învăța să ai grijă de tine
Povestea 86. Mergi cu curentul
Povestea 87. Schimbarea mării

396 Povestea 88. A ne recunoaște și folosi abilitățile
400 Povestea 89. Să dai ceea ce vrei să primești
403 Povestea 90. A forma și a schimba convingeri
407 Povestea 91. A negocia timp pentru tine însuși

412 Capitolul 13. Sporirea fericirii

413 Povestea 92. Secretul care nu va fi știut niciodată
417 Povestea 93. A da și a primi
420 Povestea 94. Lasă lucrurile în simplitatea lor
423 Povestea 95. Dacă te simți fericit
425 Povestea 96. Putea fi mai rău
427 Povestea 97. Problema de a căuta probleme
429 Povestea 98. A fi una cu toate lucrurile
431 Povestea 99. Acceptați ceea ce oferă viața
434 Povestea 100. Celebrați viața

437 Partea a treia. Cum să vă creați propriile metafore

439 Capitolul 14. Cum să o faci și cum să nu o faci

439 Nu faceți ce am făcut eu
445 Cum să creați povești vindecătoare
465 Îndrumări pentru folosirea poveștilor din viața personală

470 Capitolul 15. Folosirea abordării PRO pentru a crea propriile voastre povești vindecătoare

470 A structura o abordare PRO
471 Pași pentru administrarea metaforelor terapeutice
492 Un comentariu de încheiere

493 Povestea 101 De ce îi învățați pe alții prin povești?

497 *Bibliografie*

influențează valoarea potențială a experiențelor altora ca instrumente de învățatură? Burns analizează aceste probleme și încă multe alte chestiuni importante și ne oferă idei și îndrumări valoroase despre cum să facem din arta povestitului un mijloc mai bine gândit și mai eficace de intervenție.

Burns ne-a trimis niște bărci metaforice și un elicopter și, pentru oportunitățile pe care ni le oferă, îi putem fi recunoscători.

Dr. Michael D. Yapko
Solana Beach, California

Introducere

A fost odată... Când ședea mama la marginea patului meu la sfârșitul fiecărei zile și spunea aceste cuvinte, eram vrăjit. Trei cuvinte simple și frecvent rostite îmi captau atenția și îmi ascuțeau un simț al anticipării celor ce aveau să vină. Unde urmau să ducă? Mă vor lua oare cu ele într-o călătorie fantasmatică sau mă vor purta într-un voiaj al imaginației? Mă vor ghida prin țărâmurii pe care abia urma să le explorez? Îmi vor deschide mintea pentru experiențe pe care încă nu le descoperisem? Vor stârni emoții de teamă, tristețe, bucurie sau tulburare? Mă ghemuiam în lenjeria patului, închideam ochii și așteptam cu deliciu să mă aventurez într-o călătorie necunoscută.

Acele vremuri au fost deosebite. Era ceva foarte intim în jurul spațiului temporal netulburat al depănării unei povești. Se creă o legătură care unea ascultătorul și povestitorul ca pe doi exploratori arctici izolați cumva într-o lume proprie fiecăruia, și totuși înlănțuiți prin experiențele pe care le împărtășeau numai ei doi, într-un mod unic.

Deși conținuturile poveștilor pe care mi le citea mama pe-atunci s-au pierdut în străfundurile memoriei, dăinuie încă amintirea unei senzații de beatitudine, apropiere sufletească și sentimentul de a fi ceva special. Mama iubea literatura. Ne

Dezvoltarea unei utilizări eficiente a metaforelor în terapie implică două componente de bază. Prima este îndemânarea. Ai nevoie de un artist care trebuie să cunoască legile perspectivei, ale culorilor și nuanțelor, și un povestitor are nevoie să cunoască principiile construirii unei povești terapeutice care va antrena și ascultătorii, le va înlesni identificarea cu problema lor și îi va uni în căutarea unei soluții.

Cea de-a doua componentă este arta. Artă face ca o pictură să se evidențieze din noianul unei mulțimi și să creeze o impresie care dăinuie. În mod similar, poveștile care îi vor fi cel mai de folos clientului sunt cele care sunt meșteșugite anume pe nevoile lui și sunt comunicate într-un mod care asigură atât implicarea, cât și tâlc.

Această carte este produsul cerinței cursanților participanți la seminarele pe care le-am ținut pe tema metaforelor. Aceste cerințe se referau la învățarea atât a abilităților, cât și artei comunicării terapeutice eficiente. Două dintre întrebările pe care le-am auzit cel mai des în cadrul seminarelor sunt: „Cum spunei povești într-un mod care implică efectiv clientul?” și „Unde găsiți materialele sau sursele pentru a crea povești adecvate?”

Următoarele capitole oferă etapele practice spre a răspunde la aceste întrebări. Ele vă arată cum să spunei povești într-un mod eficient, cum să le faceți să devină metaforice și unde să găsiți izvoare pentru povestiri terapeutice. Găsiți linii directe despre cum să comunicați poveștile și să utilizați vocea povestitorului în cel mai propice mod spre a antrena clientul și a începe călătoria vindecării. Cartea vă ghidează cu grijă prin aceste procese pragmatice și vă îndrumă către diferite metode

de a inventa povești metaforice pornind din propria experiență și din alte surse.

Cursanții, studenții și colegii m-au încurajat să includ un număr de povești pe care le-am folosit în terapie. Mă consider într-un fel un colecționar de povești, ele stârnindu-mi încă de mult interesul prin capacitatea lor puternică și totuși subtilă de a învăța și a tămădui. Rezultatul a fost că le-am adunat pe parcursul călătoriilor mele prin Asia, Europa, Africa, Australia și America. Am ascultat numeroasele istorisiri tragice și triumfătoare ale clienților mei și am învățat din experiențele lor de viață. Am auzit poveștile pline de imaginație creatoare ale copiilor mei și nepotului meu, care nu cunosc niciuna dintre restricțiile și structurile vârstei adulte. Am stat cu povestitori din sătucuri de pe diferite insule situate la nivelul mării în Pacific și până pe înălțimile Himalayei, observând atent arta lor și absorbindu-le mesajul. Am descoperit povești cu un eminent conținut metaforic în antologii, basme populare, cărți pentru copii sau pe e-mailul meu. Sper, ca orice colecționar, să fi învățat să le înlătur pe cele care nu sunt atât de valoroase și să le păstrez pe cele care au un merit intrinsec — un proces pe care vă încurajez să-l urmați, nu numai cu poveștile pe care le citiți aici, ci cu oricare vă întâlniți pe viitor.

Pentru psihoterapeuții experimentați, acest volum aduce o diversitate de noi idei de povești pe baza cărora să se poată crea metafore terapeutice pline de sens. Oferă tehnici pentru a ascuți abilitățile, a spori comunicarea și a crește eficiența și plăcerea a ceea ce facem.

Pentru psihoterapeuții novici în practicarea metaforei, care tocmai descoperă puterea metaforelor terapeutice, această carte oferă proceduri pas cu pas, exemple de caz și o sursă bogată de