



## Cuprins

15	<i>Mulțumiri</i>
19	<i>Introducere</i>
20	Ce oferă această carte
22	Un cuvânt, două despre... cuvinte
24	Povești orale vs povești scrise
25	Structura acestei cărți
29	<b>Povestea 1</b>
	Povestea poveștii
35	<b>Partea întâi</b>
	Cum să-i „miști” pe copii și adolescenți prin arta povestirii
37	<b>Capitolul I. Magia metaforei</b>
37	De ce să le spunem copiilor și adolescenților povești vindecătoare și cu tâlc?
39	O scurtă istorie a poveștilor cu tâlc
42	Cum ne motivează poveștile
44	Cum ne educă poveștile
46	Modul în care poveștile ne transmit niște valori
47	Cum ne disciplinează poveștile
49	Cum reușesc poveștile să ne ofere experiență
51	Cum facilitează poveștile rezolvarea de probleme

53	Modul în care poveștile ne schimbă și ne vindecă
57	Când să nu vorbim prin povești
60	<b>Capitolul 2.</b> Îndrumări pentru o povestire eficientă
62	Zece îndrumări pentru o povestire eficientă
80	Șase îndrumări pentru rostirea naratorului
89	<b>Capitolul 3.</b> Instrumente și tehnici
90	Cărțile, ca sursă de povești vindecătoare: biblioterapia
93	Teatrul ca sursă de povești vindecătoare
95	Înregistrările video sau dvd-urile ca sursă de povești vindecătoare: videoterapia
100	Marionete, păpuși și jucării ca metafore
102	Jocul ca metaforă
105	Umorul ca metaforă
107	Metafore experiențiale
110	Metafore create de copii
113	Povești depănate împreună
114	A discuta sau a nu discuta?
117	<b>Partea a doua</b>
	Povești vindecătoare, povești cu tâlc
119	<b>Capitolul 4.</b> Învățăminte care îmbogățesc viața
120	Povestea 2. Copiii pot schimba lucrurile: <i>O poveste pentru copii</i>
122	Povestea 3. Copiii pot schimba lucrurile: <i>O poveste pentru adolescenți</i>
125	Povestea 4. Hrănește ceea ce vrei să crești în tine
128	Povestea 5. Ai grija de tine
130	Povestea 6. Ridică-te și râзи
132	Povestea 7. Nu contează doar ce faci, ci și cum o faci
134	Povestea 8. Obține maximul din ceea ce ți se oferă
137	Povestea 9. A face ceea ce știi mai bine
140	Povestea 10. Căutarea fericirii

144	<b>Capitolul 5.</b> A-ți păsa de tine însuți
145	Povestea 11. Elanul spre noi înălțimi: <i>O poveste pentru copii</i>
149	Povestea 12. Elanul spre noi înălțimi: <i>O poveste pentru adolescenți</i>
152	Povestea 13. Recunoașterea propriilor abilități
156	Povestea 14. Lasă-l pe Joe să o facă
160	Povestea 15. A descoperi lucrurile care te fac special
164	Povestea 16. Importanța acceptării complimentelor
168	Povestea 17. Ce dai aia primești
170	Povestea 18. Fii bun, nu perfect!
173	Povestea 19. Fii tu însuți
177	Povestea 20. Creșterea conștiinței de sine
181	<b>Capitolul 6.</b> Schimbarea tiparelor comportamentale
182	Povestea 21. Confruntarea cu temerile: <i>O poveste pentru copii</i>
187	Povestea 22. Confruntarea cu temerile: <i>O poveste pentru adolescenți</i>
191	Povestea 23. Cercetează tu însuți
195	Povestea 24. A învăța să gândești liber
199	Povestea 25. Bazează-te pe ce știi să faci mai bine
202	Povestea 26. Învățarea unor noi trucuri
207	Povestea 27. Un gest care a schimbat o întreagă suburbie
210	Povestea 28. A aduce o schimbare
212	Povestea 29. Schimbarea tiparelor comportamentale
216	Povestea 30. Nu mă mai tem
220	<b>Capitolul 7.</b> Gestionarea relațiilor
221	Povestea 31. Prinsă la mijloc: O poveste pentru copii
223	Povestea 32. Prinsă la mijloc: <i>O poveste pentru adolescenți</i>

227	Povestea 33. Crearea și menținerea prietenilor
228	Povestea 34. Cei patru prieteni credincioși
231	Povestea 35. Negocierea unei soluții
234	Povestea 36. Prieteni noi
237	Povestea 37. Descoperirea tandreței
242	Povestea 38. Retragerea în sine
246	Povestea 39. Pune-te în locul celuilalt
250	Povestea 40. A-ți face prieteni și a-i păstra
255	<b>Capitolul 8. Gestionarea emoțiilor</b>
256	Povestea 41. Intensificarea plăcerii: <i>O poveste pentru copii</i>
259	Povestea 42. Intensificarea plăcerii: <i>O poveste pentru adolescenți</i>
263	Povestea 43. A te distra
267	Povestea 44. Cultivarea satisfacției
270	Povestea 45. A bate furia în cuie
273	Povestea 46. Când umorul te ajută
275	Povestea 47. Când te ambalezi prea tare
278	Povestea 48. Învăță să râzi
282	Povestea 49. Schimbându-ți postura, îți schimbi și sentimentele
284	Povestea 50. Exprimarea congruentă a emoțiilor
287	<b>Capitolul 9. Cum să creezi gânduri constructive</b>
288	Povestea 51. Gestionarea doliului: <i>O poveste pentru copii mici</i>
291	Povestea 52. Gestionarea doliului: <i>O poveste pentru copii</i>
294	Povestea 53. Un gest de bunăvoieță
296	Povestea 54. Lucrurile pot să nu fie ceea ce par a fi
298	Povestea 55. Recadrarea pozitivă
300	Povestea 56. Gândurile determină sentimentele

303	Povestea 57. Găsirea de excepții în cazul generalizațiilor
305	Povestea 58. A învăța să folosești ceea ce ai
308	Povestea 59. A învăța să deosebești o situație de alta
311	Povestea 60. Trezirea încrederii (contribuția lui Susan Boyett)
316	<b>Capitolul 10. Dezvoltarea aptitudinilor pentru viață</b>
317	Povestea 61. Confruntarea cu o dilemă morală: <i>O poveste pentru copii</i>
320	Povestea 62. Confruntarea cu o dilemă morală: <i>O poveste pentru adolescenți</i>
322	Povestea 63. A învăța despre reguli
324	Povestea 64. Uneori se întâmplă lucruri groaznice
329	Povestea 65. A te mulțumi cu ceea ce ai
331	Povestea 66. Asumarea responsabilității
335	Povestea 67. Luarea de decizii
338	Povestea 68. A privi diferit
341	Povestea 69. Depășirea friciei
344	Povestea 70. Secretele succesului
350	<b>Capitolul 11. Crearea deprinderilor în rezolvarea de probleme</b>
351	Povestea 71. Depășirea obstacolelor: <i>O poveste pentru copii</i>
354	Povestea 72. Depășirea obstacolelor: <i>O poveste pentru adolescenți</i>
358	Povestea 73. Rezolvarea de probleme în colaborare
360	Povestea 74. A întoarce o problemă pe toate fețele
364	Povestea 75. Rezolvarea unei probleme
367	Povestea 76. A te mulțumi cu ceea ce ești
370	Povestea 77. A învăța să împărtășești
373	Povestea 78. A avea grijă de lucrurile neglijate

377	Povestea 79. A fi stăpân pe situație
380	Povestea 80. Punerea unei dorințe
387	<b>Capitolul 12.</b> Gestionarea momentelor dificile din viață
388	Povestea 81. A îndepărta durerea: <i>O poveste pentru copii</i>
390	Povestea 82. Gestionarea durerii: <i>O poveste pentru adolescenți</i>
393	Povestea 83. A învinge un bătăuș
396	Povestea 84. Am doar nouă ani
398	Povestea 85. A face față bolii
402	Povestea 86. Găsirea de soluții
405	Povestea 87. Confruntarea cu schimbările
407	Povestea 88. Ridică-te înapoi în picioare
410	Povestea 89. Confruntarea cu gândurile suicidare
414	Povestea 90. Învață să-ți porți singur de grija
419	<b>Capitolul 13.</b> Povești vindecătoare create de copii
420	Povestea 91. Stafia care a învățat cum să-i sperie pe alții ( <i>de Sam Green</i> )
422	Povestea 92. Fata ( <i>de Pia Hill</i> )
424	Povestea 93. Ce va fi ( <i>de Erin Kelley</i> )
428	Povestea 94. Povestea lui Mary-Jane ( <i>de Anthea Challis</i> )
431	Povestea 95. Problema lui Sally ( <i>de Emma Barley</i> )
435	Povestea 96. Viața mea ( <i>de Nathaniel Watts</i> )
438	Povestea 97. Povestea vieții mele ( <i>de Oliver Potts</i> )
440	Povestea 98. Când rockul te salvează ( <i>de Jonathon Matthews</i> )
442	Povestea 99. Când nu mai pot face nimic ( <i>de Stephanie Wood</i> )
445	Povestea 100. Povestea lui Lucy Mac ( <i>de Corin Eicke</i> )

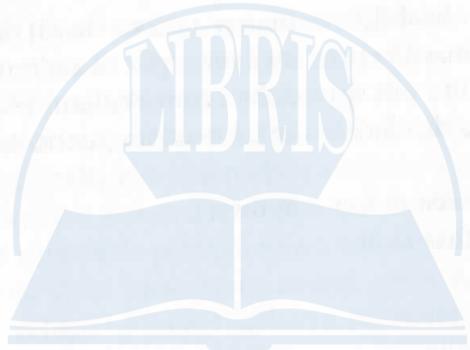
449	<b>Partea a treia</b>
	Creați propriile voastre povești vindecătoare pentru copii
451	<b>Capitolul 14.</b> Cum pot folosi eficient metaforele?
452	Posibile căi pentru o terapie eficientă prin metaforă
461	Posibile capcane pentru o terapie eficientă prin metaforă
473	<b>Capitolul 15.</b> De unde să mă inspir pentru poveștile vindecătoare?
474	Metafore construite pe baze validate științific
477	Metafore construite pe bază de eroi
479	Metafore create din imaginație
482	Metafore bazate pe tehnici terapeutice
485	Metafore inspirate de o idee
487	Metafore construite pe povești spuse de copii
492	Metafore bazate pe umor
495	Metafore construite pe povești transculturale
497	Metafore inspirate de cazuri din terapie
498	Metafore construite pe experiențele vieții de zi cu zi
500	Îndrumări pentru folosirea poveștilor din viața personală
504	<b>Capitolul 16.</b> Cum planific și prezint poveștile vindecătoare?
504	Abordarea pro
506	1. Faceți o evaluare centrată pe obiectiv
511	2. Planificați metaforele
519	3. Prezentați-vă metaforele
523	4. Opriți-vă, priviți și ascultați
524	5. Ancorați povestea în realitate

526	<b>Capitolul 17. Cum să îi învățăm pe părinți să spună povești vindecătoare</b>
527	<i>Povești pentru părinți și parentaj</i>
529	Ce trebuie să știe părinții care folosesc metafore
535	Pașii în care îi învățăm pe părinți să povestească
537	Un exemplu de povestire eficace a părintelui
541	Cum îi ajutăm pe părinți să-și formeze talentul de povestitor
544	... Și povestea merge mai departe
546	<b>Povestea 101</b>
	N-ai vrea să fii învățătoarea mea?
549	<i>Bibliografie pentru povești metaforice</i>

## Mulțumiri

Nicio poveste nu e completă fără personajele sale și poveștile cuprinse în această carte sunt bogate în personaje iubite și valoroase care au contribuit, atât de generos, la evoluția ei. Pentru a rămâne în spiritul cărții, dați-mi voie să-i amintesc întâi pe copii. Le mulțumesc în mod special *tuturor* elevilor din clasa a șaptea de la Colegiul Helena, din Western Australia, care au scris povești, minunate, creative și extraordinare, făcându-mă să mă simt mic față de realizările lor. Nu am putut să-i includ pe toți și aş vrea să le mulțumesc în special Emmie Barley, Antheei Challis, lui Corin Eicke, Erin Kelley, Jonathon Matthews, Oliver Potts, Nathaniel Watts și Stephanie Wood pentru a fi permis cu atâtă generozitate ca poveștile lor să fie incluse în capitolul 13 și comentate în capitolul 15. Le mulțumesc directorului Colegiului Helena, John Allen-Williams, psihologului școlar Susan Boyett, și profesoarei clasei a șaptea, Claire Scanlon, pentru sprijinul entuziasmat acordat proiectului.

Celelalte povești cu copii se datorează creativității lui Sam Green, fiul unor prieteni foarte dragi, și Piei Hill, studentă la Colegiul de Arte Curtin, Western Australia. Pentru permisiunea de a reproduce povestea Piei le mulțumesc directorului Barrie Wells și profesoarei de engleză Suzanne Covich. De asemenea,



## Introducere

*Spune-mi o poveste!* De câte ori vi s-a cerut să faceți asta? Dacă sunteți părinte, profesor, bunic, unchi, mătușă, babysitter, asistent maternal sau orice persoană care intră în contact cu copiii într-un fel sau altul, sunt sigur că nu ați scăpat de această cerere frecventă a copilăriei. Dar v-ați întrebat vreodată ce doresc copiii când cer acest lucru? Vor oare intimitatea relației speciale care există între povestitor și ascultător? Caută oare să se identifice cu un personaj care ar putea fi un model pentru ceea ce ei doresc să devină? Cer oare exemple despre cum ar trebui să se comporte, să relaționeze sau să facă față vieții?

Există un principiu general aici: copiii iubesc poveștile — din multe motive. Dacă avem nevoie de o dovedă, să-i ascultăm cum cer:

— Spune-mi o poveste, te rog.

Priviți nenumăratele rafturi de cărți cu povești pentru copii care umplu librăriile și bibliotecile noastre. Priviți poveștile care prind viață în filmele populare pentru copii sau poveștile despre conflict, luptă și victorie care sunt tema atâtior jocuri video. Apetitul nostru pentru povești e aşa de mare, încât cerem neîncetat să le auzim, deși natura întrebării se poate schimba puțin — „Pot să-mi iau o carte nouă?” sau „Putem să închiriem un DVD?” Data

fiind această dorință de a învăța, de a fi informați, de a acumula abilități de rezolvare a problemelor prin povestiri, prima întrebare la care răspunde această carte e următoarea: dacă împărtășim în mod constant povești despre învățare, sănătate și bună stare tinerilor noștri clienți, cum putem face acest lucru într-un mod foarte eficient și de ajutor?

## Ce oferă această carte

Exact așa cum artiștii au nevoie de două ingrediente de bază dacă vor ca opera lor să aibă un impact, la fel și practicianul metaforei are nevoie de aceleași ingrediente: talent și artă. Pentru pictor, *talentul* înseamnă cunoașterea și folosirea legilor perspectivelor, a culorii și a atmosferei. Pentru povestitorul în metafore, *talentul* rezidă în principiile de construcție a unei povești terapeutice care-l va implica pe copil, va facilita identificarea lui cu problema și îl va face să i se alăture în căutarea unei soluții.

*Arta* e mai mult decât aplicarea cu talent a principiilor. E ceea ce face ca o pictură să iasă în evidență printre mii de opere de artă sau ceea ce dă poveștii impactul personal, relevant pentru un ascultător individual. Arta rezidă în construirea poveștii în mod specific pentru copil și nevoile acestuia și în a o comunica într-un mod care oferă atât implicare, cât și sens.

În această carte vreau să acopăr cât mai complet atât abilitățile, cât și arta care vă vor permite și vă vor da puterea de a lucra eficient și cu încredere cu poveștile terapeutice pentru elevii sau clienții dumneavoastră, fie ei copii sau adolescenți. Vreau să răspund întrebărilor pe care le aud adesea în workshopurile despre metafore pe care le conduc, cum ar fi: „Cum inventezi idei de povești? Cum îl angajezi pe un copil în ascultare? Unde găsești

materialele sau sursele pentru a crea povești potrivite? Cum spun eficient o poveste terapeutică?” Din fericire, există pași practici și ușor de învățat pentru a răspunde acestor întrebări, și scopul meu e să-i prezint cât mai clar în capitolele următoare care vă vor învăța cum să spuneți povești eficient, cum să le transformați în metafore și unde să găsiți sursele poveștilor terapeutice. Există, de asemenea, instrucțiuni pentru comunicarea poveștilor și folosirea vocii povestitorului, astfel încât să angajeze cu maximum de eficiență clientul și să înceapă călătoria vindecării. Cartea îl conduce pe cititor cu blândețe prin aceste procese pragmatice, și apoi prin metode de a crea povești metaforice din propria experiență și din alte surse.

Dacă vreți să lucrați cu povești, vă recomand să începeți să le culegeți imediat. Căutați-le în librării, în filme sau în jocurile pe calculator pe care le joacă copiii. Notați interacțiunile pline de sens, humor și semnificație pe care le aveți cu un copil, pentru că acestea ar putea să-l ajute pe altul. Sunt pasionat de culegerea de povești, pentru că ele mă intrigă de mult timp prin posibilitatea lor subtilă, însă puternică de a-i învăța pe alții și de a vindeca. Când călătoriți, căutați povești culturale, treceți în revistă rafturile de bibliotecă ale prietenilor care au copii și cercetați ceea ce scriu copiii însăși. Ascultând nenumăratele povești tragicе și triumfătoare spuse de copii în cabinetul dumneavoastră, puteți învăța despre puterile copiilor, despre flexibilitatea lor și abilitatea de a face față problemelor. Cu umilință, putem învăța din acestea experiența de viață ale celor mici dacă ne acordăm timpul de a asculta poveștile creative și pline de imagine ale clientilor noștri sau ale altor copii. Adesea, ei nu știu nimic despre restricțiile și structurile impuse de adulții cu privire la ce ar trebui spus (și ceea ce nu ar trebui spus) sau la modul în care trebuie spus. Dacă aveți posibilitatea

de a discuta cu povestitorii, de a vă afilia unei asociații de povestitori sau de a participa la un congres al povestitorilor, veți putea să le observați arta și să le absorbiți mesajul. Puteți descoperi povesti cu un caracter metaforic izbitor în antologii, povești populare și în cărți pentru copii, ca și în glumele și poveștile care circulă pe e-mail. Ca în cazul oricărui tip de culegere de informații, există un talent și o artă de a învăța care povești trebuie abandonate și care adoptate și hrănite pentru meritele lor intrinseci — e un proces pe care vă încurajează să-l urmăriți, nu numai cu poveștile pe care le citiți aici, ci cu orice poveste pe care o veți întâlni.

Pentru terapeuții cu experiență, sper că acest volum le va aduce o varietate de noi idei de povești pe care să construiască metafore terapeutice încărcate de sens. Le va oferi tehnici de îmbunătățire a abilităților, de îmbunătățire a comunicării și de a face astfel încât eficiența a ceea ce noi realizăm să ne dea mai multă forță și mai multă poftă de muncă.

Pentru terapeuții începători în folosirea metaforelor, care abia acum descoperă forța metaforelor terapeutice, această carte oferă proceduri pas cu pas, exemple de cazuri și o sursă bogată de povești terapeutice care le va permite să le aplice imediat în munca lor, indiferent de formarea teoretică pe care o au. Pe lângă învățarea metodelor de aplicare a metaforelor, vor putea să își cultive competența în arta comunicării terapeutice, a proceselor schimbării și a recompenselor pentru însușirea rezultatelor.

## Un cuvânt, două despre... cuvinte

Prin *metaforă*, mă refer la o formă de comunicare (alături de povești, basme și anecdotă) în cadrul genului povestirii, în care o expresie e deplasată dintr-un câmp al experienței și e folosită

pentru a comunica ceva despre un alt câmp de experiență. A-l descrie pe un bătuș ca fiind furios ca un urs cu laba rănită nu înseamnă că bătușul și ursul sunt literalmente la fel, ci că descrierea, expresia sau povestea despre urs și comportamentul lui comunică o imagine sugestivă despre bătuș și comportamentul său. Această asociație simbolică e cea care oferă metaforelor forța lor literară și terapeutică.

Metaforele în terapie și predare sunt create ca formă de comunicare indirectă, imaginativă și implicită cu clienții cu privire la experiențele, procesele și obiectivele care pot ajuta la rezolvarea problemei concrete a copilului, oferindu-i noi instrumente pentru a face față problemelor. Terapeutul poate vorbi despre ce poate face o persoană pentru a se apăra de un urs cu laba rănită, ca mod de a rezolva problemele circumstanțiale sau emotionale pe care copilul care ascultă le trăiește în întâlnirea cu un bătuș. Printre aceste metafore se pot număra poveștile, basmele, anecdotele, glumele, proverbele, analogiile sau alte tipuri de comunicare. Unele dintre diferitele unelte și tehnici de comunicare prin metafore sunt detaliate în capitolul 3. Ceea ce deosebește metaforele terapeutice de alte basme, povești sau anecdotă e combinația dintre (a) o comunicare specific creată, simbolică și (b) o intenție terapeutică specifică, una de vindecare.

Nu e obiectivul meu în această carte să devin prea pedant cu privire la caracteristicile care deosebesc poveștile, basmele și anecdotele. De fapt, de cele mai multe ori voi folosi termenii în relație de sinonimie. Acolo unde folosesc termenii *metaforă*, *poveste vindecătoare* sau *poveste terapeutică*, o fac cu scopul de a sublinia că nu e vorba nici despre o istorioară hazlie, nici despre vreo relatăre fără cap și fără coadă, aşa cum mai povestim la câte o petrecere. Prin *metaforă* sau *poveste vindecătoare* mă refer la o poveste