

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Dr. Lewis Mehl-Madrona  
și Barbara Mainguy

# Reconfigurează-ți mintea

*Neuroștiința autotransformării prin limbaj*

Traducere din limba engleză  
de Monica Vișan

Editura For You  
București

## Introducere

Cărțile mele pot fi văzute ca jurnale ale călătoriei mele de vindecător și ale descoperirilor pe care le-am făcut pe acest drum. Prima mea carte, *Coyote Medicine* [*Medicina Coyote*], a fost autobiografică, dar într-un mod reticent. Voiam să mă ascund în spatele poveștilor altora, dar editorul de la Scribner m-a scos din culise și m-a adus pe scenă. *Coyote Medicine* a devenit astfel povestea felului în care mi-am dat seama ce înseamnă să fiu o persoană biculturală și să abordez medicina și sănătatea din perspectiva originilor mele indigene. În ea povestesc despre cum am înțeles că lumea indigenă a tinereții mele, căreia nu îi dădeam importanță, avea, de fapt, foarte mult de oferit medicinei contemporane convenționale.

Următoarea a fost *Coyote Healing* [*Vindecarea Coyote*], cartea pe care intenționasem inițial să o dedic miracolelor medicale al căror martor am fost și pacienților extraordinari pe care i-am întâlnit. În această carte am vorbit despre natura miracolelor prin intermediul relatărilor despre oamenii care le trăiseră. Apoi a urmat *Coyote Wisdom* [*Înțelepciunea Coyote*], în care am început cu adevărat călătoria în lumea poveștilor, deoarece ajunseseam la înțelegerea faptului că relatarea reprezintă un element comun al tuturor vindecărilor al căror martor fusesem. Am scris despre modul în care vindecătorii indigeni foloseau povestea pentru a-i ajuta pe oameni să se vindece.

Acest lucru m-a condus la *Narrative Medicine* [*Medicina narativă*], care vorbește despre cum am descoperit că lumea nonindigenă prinde din urmă triburile Lakota, ajungând la rândul ei să recunoască puterea narațiunii, a poveștilor. Am scris despre importanța poveștii în practica medicală și despre cum am folosit povestea în lucrul cu pacienții mei.

În următoarea mea carte, *Healing the Mind through the Power of Story* [*Vindecarea minții prin puterea poveștii*], am mers mai departe în direcția psihiatriei și a sănătății mintale. Această carte plasează vindecarea prin poveste în contextul ultimelor cercetări în domeniul neuroștiinței, conform cărora creierul nostru a evoluat odată cu capacitățile noastre narrative. Mark Turner, neurolog din Marea Britanie, plasează bazele funcționării minții umane în poveste.<sup>1</sup> Povestea și creierul fac corp comun în fluxul evolutiv. Jerome Bruner, psiholog și profesor în domeniul studiilor despre conștiință la Universitatea New York, a stabilit că „ne organizăm experiența și memoria întâmplărilor umane mai ales în formă narativă”<sup>2</sup>. Noi împiedicăm dispariția evenimentelor plasându-le în povești, incorporând în mod conștient evenimente separate din viața noastră într-o singură unitate numită poveste. Poveștile pe care i le spunem în mod repetat unei audiențe devin cele pe care ni le amintim fără dificultate. Poveștile reprezintă modul în care păstrăm în memorie evenimente care altfel ar fi pierdute, iar modul în care conectăm aceste evenimente într-un tot unitar este unul care le face ușor de rememorat.

Una dintre descoperirile fascinante făcute de cercetătorii moderni asupra creierului se referă la „modul implicit” de funcționare a acestuia: ce face creierul nostru atunci când este inactiv. Experimentele făcute de neurologul Marcus Raichle la Școala de Medicină a Universității

Washington, precum și de către alte grupuri, demonstrează că, la un nivel înalt, chiar și atunci când nu suntem angajați într-o muncă intelectuală de concentrare sau atenți la lumea exterioară, creierul nostru este activ în mod constant. De fapt, consumul de energie al creierului crește cu mai puțin de 5% față de rata de bază atunci când este angrenat într-o sarcină psihică focalizată. Raichle a inventat conceptul de „mod implicit“ în anul 2001 pentru a descrie această funcție a creierului aflat în repaus.<sup>3</sup>

Cercetările ulterioare au fost orientate spre găsirea zonelor răspunzătoare pentru acest nivel de activitate de fond constantă.<sup>4</sup> Regiunile identificate au fost denumite „rețeaua modului implicit“ (RMI). Acest lucru a condus la încercarea de identificare a modului implicit al creierului – acesta s-a dovedit a fi povestea! Rețeaua modului implicit este activată atunci când visăm cu ochii deschiși, când ne imaginăm viitorul, când ne amintim lucruri și când evaluăm perspectivele celorlalți.<sup>5</sup> Ea se dezactivează atunci când ne concentrăm asupra unor semnale senzoriale externe.

Prin urmare, cercetările curente din domeniul neuroștiinței confirmă ceea ce descoperisem deja prin munca noastră. Este nevoie să înțelegem povestea deoarece povestea este modul nostru implicit: face parte în mod intrinsec din cine suntem noi. Povestea este ceea ce folosim pentru a explica lumea în care trăim. Povestea este ceea ce folosim pentru a crea identitate. Mai mult decât atât, este din ce în ce mai evident că poveștile pe care ni le spunem au impact asupra sănătății noastre.

Majoritatea oamenilor care vin la clinica noastră de medicină de familie au o varietate de afecțiuni și simptome, care pot fi remediate printr-o multitudine de abordări. Deseori, oamenii caută mai întâi asistență medicală primară, și nu psihiatrică, deoarece preferă să își vadă

suferința ca fiind biologică. În ultimii ani, am lucrat împreună cu soția și partenera mea, Barbara Mainguy, care este terapeută prin arte creative și care îmi împărtășește înțelegerea privind vindecarea.

Barbara este specializată atât în modalități terapeutice convenționale, cât și în terapia prin mișcare, dans și teatru și a studiat hipnoza și utilizarea poveștii în hipnoză. Ea a descoperit singură cât de important este pentru o persoană să își găsească propriul simț al controlului din poziția de autor al vieții personale. Câteodată spune că, în munca ei de terapeut, s-a specializat în păstrarea spațiului pentru oameni în timp ce aceștia se simt inconfortabil în pragul unei lumi și al unei vieți noi. Am invitat-o pe Barbara să lucreze la această carte împreună cu mine pentru a mă ajuta să descriu în termeni practici felul în care ne desfășurăm munca în scopul vindecării narrative. Ea a contribuit la scrierea tuturor capitolelor, adăugându-și propria înțelegere și experiență la discuția noastră.

Noi credem că orice activitate umană, de terapie sau de servicii, poate și trebuie să fie transformată în narațiune, pur și simplu prin recunoașterea faptului că povestea și structura sau modelul poveștii subliniază tot ceea ce este omenesc. Fiecare dintre noi practică deconstrucția și reconstrucția poveștii de fiecare dată când reconstruiește o amintire, însă ne putem bloca într-o narațiune automată care nu ne este de folos. Atunci când schimbăm ceea ce înseamnă povestea respectivă pentru noi, când o putem reconstrui cu detalii și percepții noi, ne eliberăm de vechi tipare limitative și putem avansa în moduri constructive.

Ideea că oamenii pot interacționa pentru a-și îmbunătăți starea de bine este o poveste în sine. Culturile din care facem parte ne spun cum ne putem elibera de suferință. În cultura nord-americană contemporană,

acest lucru înseamnă să consulți un medic sau un alt specialist în asistență medicală. Povestile despre cabinetul medical de consultații sunt cele care fixează structura interacțiunii. Diferitele forme de vindecare vin cu propriile seturi de povești despre modul în care putem scăpa de suferință. În lumea indigenă, mergem la un vârstnic. El ne ascultă poveștile despre problemele pe care le avem și ne înțelege povestea în cadrul unei viziuni tradiționale asupra lumii.

Acest lucru este mai greu de făcut în lumea noastră postmodernă. Atunci când vine un client la cabinetul nostru, el are o poveste de spus. Are o poveste despre ce i-ar fi de folos și ce dorește să i se întâmple. Noi trebuie să găsim un mod de lucru în cadrul acestei povești, să vedem dacă putem întocmi harta poveștilor suficient de corect pentru a putea interacționa cu succes.<sup>6</sup> Psihologul Michele Crossely ne spune că toate terapiile încep prin ascultare.<sup>7</sup> Acesta este coșmarul actual al medicinei: faptul că medicul zilelor noastre, fie pentru că așa vrea, fie pentru că acestea sunt condițiile în care își desfășoară munca, își ascultă fiecare pacient doar 18 secunde, în medie.<sup>8</sup> Sistemul nostru de sănătate pierde timp, energie și bani din cauză că nu evaluează impactul poveștii asupra modului în care oamenii reacționează la suferință. O poveste este de multe ori răspunsul la întrebarea „Cum de te-ai gândit la asta?”. Multe abordări ale vindecării devin mai eficiente atunci când nu doar identificăm credințele ce ghidează comportamentul sau percepția, ci aflăm și poveștile care au condus la respectivele credințe.

Cei care lucrează cu narațiunea îi ajută pe oameni să găsească și să își adune poveștile, să le aducă acasă. Noi înțelegem că trebuie să te ascultăm pentru a afla ce dorești, ce crezi că te-ar ajuta. Noi ascultăm deschis pentru a auzi povestea pe care o spui despre suferința

ta, dar și pentru a înțelege modul în care îți construiești poveștile. Cine sunt eroii? Ce efect pot avea ei asupra rezultatului final? Care este povestea apariției suferinței? Care ar fi indiciile posibilităților de schimbare?

În capitolele care urmează îți vom pune la dispoziție descrierile sesiunilor însoțite de comentariile noastre, în care vei găsi ilustrarea următoarelor tehnici:

- Ascultă povestea bolii. După aceea, ascultă *dedesubtul* poveștii. Permite-ți să rămâi într-o tăcere respectuoasă în timp ce asculți. Nu judeca și nu încerca să interpretezi povestea, permite-i doar să se așeze în spațiul creat între voi doi.
- Începe să co-creezi narațiunea vindecării. Undeva, în cuprinsul poveștii, vei începe să auzi indicii ale poveștii vindecării. Ascultă și caută aceste indicii și începe să le explorezi.
- Încearcă să ai o abordare holistică, adresează-te minții, corpului, spiritului, comunității, emoțiilor și relațiilor, siguranței, factorilor sociali determinanți ai sănătății (mijloacele de subzistență). Acestea sunt cele șapte direcții ale sferei medicale a tribului Dakota descrise în cartea *Coyote Healing*. Poveștile pot lua naștere din oricare dintre aceste dimensiuni.
- Extrage poveștile care explică acel comportament sau credințele după care se ghidează persoana respectivă.
- Află cine a spus aceste povești și în ce context. Când au părut aceste povești adevărate și pentru cine?
- Explorează începuturile unor povești alternative (regresie în viața viitoare, regresie într-o viață paralelă, intervievarea altor oameni, etc.).
- Dă teme pentru acasă pentru a continua lucrarea dincolo de cabinet, în viața persoanei respective.
- Construiește povești alternative care să conducă la rezultate mai bune.

- Sprijin-o pe persoana respectivă în testarea acestor povești alternative în lumea sa.

Am descris aceste idei ca parte a modului de lucru pe care îl abordăm cu clienții, dar ele ne oferă fiecăruia dintre noi modalități de explorare a propriilor povești și credințe și de găsim și aplicare a unor povești alternative.

Deși această carte se referă în principal la ceea ce se întâmplă în intervalul de timp al vizitelor la cabinet, munca nu este liniară. Momente diferite necesită tehnici diferite, iar intervenția corectă este cea care deschide conversația spre posibilități, soluții și rezultate creative. În plus, nu există „reguli“ cu care să ne batem capul din punctul de vedere al metodei de lucru. Folosim arta, dansul, păpușile, discuțiile, improvizația, jucăriile, orice pare potrivit pentru persoana și situația respectivă. Folosim, în egală măsură, ideile dimensiunilor multiple, ale universurilor paralele, ale vieților trecute și viitoare, cât și posibila prezență a străbunilor sau a altor spirite. Nu este neapărat necesar să crezi în spirite pentru a lucra astfel; aceste tipuri de intervenții pot fi considerate simple moduri de accesare a intuiției. Am descoperit că aceste idei îi ajută pe oameni să își imagineze schimbarea ca fiind posibilă acolo unde, altfel, ar simți că lumea este prea limitată pentru a fi schimbată.

A lucra într-un mod narativ înseamnă să participi la o conversație specială. Noi intrăm în acest dialog creator pentru a stârni detalii, pentru a ajuta la găsirea unor deschideri, pentru a căuta incoerențe și a descoperi personaje, locuri sau evenimente uitate. Mai mult decât atât, îi ajutăm pe oameni să înceapă să își imagineze evenimente viitoare, să creeze noi personaje, să deschidă peisajul în care își văd povestea, să descopere teritorii noi. Apelăm la fantezie, speculație și proiecții în viitor. Artă de a lucra cu povestea este arta creării narațiunilor viitoare ale



succesului și a reformulării poveștilor din trecut pentru a găsi în ele înțelesuri noi, mai versatile și generatoare de putere.

Capitolul 1 prezintă ambele cazuri, precum și cercetări care ilustrează posibilitatea descoperirii identității noastre narative și a modificării acesteia într-o versiune mai sănătoasă, dacă este nevoie. În cuprinsul lui este descrisă funcționarea celor două emisfere cerebrale în relație cu limbajul și povestea. În Capitolul 2 explorăm legăturile fascinante dintre memorie și poveste în mintea și viața noastră.

Capitolul 3 oferă o abordare mai aprofundată a modului implicit al creierului și a felului în care este capabil creierul nostru povestitor să genereze variante multiple ale sinelui. În Capitolul 4 urmărim natura interconectată a poveștilor și credințelor noastre și modul în care ele ne pot încarcera sau elibera. Capitolul 5 reprezintă o explorare mai detaliată a capacității noastre de simulare și a modului în care aceasta contribuie la faptul că îi purtăm cu noi pe oamenii importanți din viața noastră oriunde ne-am duce. În Capitolul 6 ne concentrăm asupra rolului important pe care îl joacă imaginația în capacitatea noastră de a crea povești noi, pentru noi înșine.

Am putea spune că lucrul cu narațiunea este implicat în aproape majoritatea manifestărilor pe care le vedem în munca de vindecare. Am descoperit că poveștile noastre sociale și individuale despre puterea conținutului au o influență extraordinară asupra rezultatelor tratamentelor medicale. În Capitolul 7 examinăm cercetările fascinante asupra efectului placebo, efectului nocebo și asupra artei stimulării autovindecării. Arătăm, în același timp, modul în care lucrăm, cu mult respect, împreună cu clientul pentru a crea alternative la povestea că durerea „adevărată” este cea văzută cu raze X și alte studii imagistice și că

aceasta necesită tratament cu medicamente analgezice, de cele mai multe ori opiacee. Înțelegerea din ce în ce mai bună a legăturii dintre minte și corp ne susține nevoia de a învăța cum să ne ascultăm corpul și cum să-i vorbim. Capitolul 8 ilustrează puterea dinamică a mișcării și a poveștilor vindecării care ne modifică profund fiziologia și ne susțin sănătatea.

În întreaga carte sunt întrețesute referințe incontestabile la ultimele evoluții în cartografierea creierului și la modul în care acestea ne susțin modul de lucru. Pentru cei care doresc să studieze mai mult, anexa oferă două direcții: una este o listă a zonelor creierului și a funcțiilor acestora legate de povești, iar a doua parcurge drumul înapoi, enumerând aspectele creării poveștilor în corelare cu zonele creierului care îndeplinesc aceste funcții.

În orice practică medicală este posibilă crearea spațiului pentru negocierea narațiunii suferinței cuiva și pentru explorarea împreună cu pacientul a numeroaselor căi de găsim a deschiderilor ce ar putea conduce la o schimbare a direcției, a posibilităților și a alegerilor în viață. Atunci când lucrăm cu povestea unui client, descoperim căi noi de a-l ajuta să simtă și să experimenteze ceea ce este posibil pentru el și chiar de a începe o transformare. Pornim de la câteva idei de bază. În primul rând, nu putem sublinia suficient importanța ascultării. În al doilea rând, avem ca punct de plecare respectarea și acceptarea completă a poveștii pacientului, inițial pentru crearea unei alianțe terapeutice și apoi pentru colaborarea asupra poveștii. Întâlnirea cu clientul chiar în locul în care se află el îi oferă acestuia respect, creându-i spațiul necesar pentru a-și auzi, poate pentru prima dată, povestea. Respectul și acceptarea completă creează cadrul de siguranță în care acesta își poate spune poveștile cele mai profunde. Reușita își are sursa în acest început, unul al compasiunii și al iubirii.

În această carte împărtășim lecții și metode pe care le-am învățat pe parcurs, precum și cercetările care le susțin. Orice practician poate profita de pe urma integrării acestor lecții în metoda sa de vindecare. De asemenea, fiecare cititor al cărții de față poate folosi aceste lecții pentru a ajunge la o transformare de sine sănătoasă, prin care să genereze cercuri din ce în ce mai largi de transformare socială și culturală.



## Descoperirea poveștilor pe care le trăim

„Cel care suferă este un poet în căutarea  
metaforelor care să-i poată exprima cum se cuvine  
situația dificilă.“

Laurence Kirmayer

„Toate acestea sunt lucruri pe care trebuie să le știm.  
E ușor să te îmbolnăvești, pentru că mereu se întâmplă  
lucruri care să ne zăpăcească mintea. Avem nevoie de  
moduri de gândire care să păstreze lucrurile stabile,  
sănătoase și frumoase. Încercăm să trăim o viață  
lungă, dar ni se întâmplă tot soiul de lucruri. Așa că ne  
menținem ordinea în gândire prin aceste figuri  
și ne păstrăm ordinea în viață prin povești.“

Vârstnic indigen Dene despre scopul  
desenelor cu coarde Dene

Ne naștem în povești despre cum am fost concepuți,  
despre istoria noastră, despre cine ar trebui să devenim,  
despre părinții și familiile noastre, despre lumea noastră.  
Ne naștem în lume ca ascultători de povești și povesti-  
tori. Învățăm limbajul prin povești, ascultând și spunând

povești. Înțelegem lumea spunându-ne nouă înșine povești despre ea. Priceperea de a spune povești începe cu prima clipă în care încercăm să navigăm în siguranță prin viața agitată. În orice moment, fie că suntem conștienți de asta, fie că nu, apelăm la aceste povești pentru a ne explica anumite lucruri, pentru a lua decizii și a produce o schimbare. Tot timpul, deși poate că nu suntem conștienți de acest lucru, adunăm elemente din toate aceste povești pentru a crea o poveste principală, o metapoveste, o explicație actuală a vieții noastre.

Cu toții purtăm o „narațiune principală a identității“, versiunea noastră asupra poveștii pe care o spunem pentru a ne explica pe noi înșine. Expunem versiuni scurte ale acestei povești pentru a-i încuraja pe ceilalți să ne vadă așa cum ne dorim să fim văzuți. Această narațiune principală sau narațiune a identității este o sinteză a numeroaselor povești pe care le-am acceptat și le-am repetat despre noi înșine. Uneori ne dăm doar vag seama de sursa unora dintre aceste povești. Ne amintim ideea, dar uităm de unde am luat povestea.

Atunci când ajungem adulți, nu mai suntem conștienți de profunzimea și complexitatea câmpurilor întretesute ale poveștilor în care trăim și credem că poveștile noastre reprezintă „adevărul“. Acest sentiment, că ele ar avea o importanță absolută, ne determină să credem că ele ar reprezenta totodată o condiție pentru „felul în care ne simțim cu adevărat“. Acest lucru poate conduce la o suferință pe care uneori nu o înțelegem. Boala se dezvoltă în interiorul nostru *în contextul acestor povești*.

Un aspect important al practicii narative implică identificarea poveștilor care ne-au format și povestea noastră principală. Triburile Lakota vorbesc despre aceste povești ca fiind *nagi* al nostru. Ele cred că suntem înconjurați de o mulțime de povești care ne-au influențat și ne-au făcut să fim cei care suntem astăzi. *Nagi* include atât poveștile, cât și pe cei care le spun. El reprezintă

moștenirea noastră. Pentru a ne înțelege suferința, trebuie să ne racordăm la *nagi*-ul nostru. Unele povești pe care le-am auzit ne-au învățat să suferim, poate fără rost și inutil. Alte povești descriu versiuni ale unor evenimente care acum poate că sunt demodate. Pe măsură ce creștem și ne schimbăm, aducem noi înțeleșuri în viața noastră, iar unele povești pot deveni un balast. Pentru a diminua suferința și durerea, avem nevoie să devenim conștienți de conținutul *nagi*-ului nostru. Prin intermediul capacității noastre omenești de a ne direcționa atenția, alegem, printr-un act de voință, poveștile care ne vor ghida cel mai mult.

Poveștile care stau la baza ideilor noastre sunt schimbătoare. Le-am creat punând laolaltă părți ale diferitelor povești care fac parte din țesătura de basme ce ne înconjoară. Odată ce acceptăm că ele sunt materia primă pe care o folosim, acest lucru înlătură constrângerile relației noastre personale cu povestea și sentimentul de „adevăr“ al acesteia și ne permite să ne gândim dacă nu cumva avem nevoie de mai multă materie primă din care să ne creăm viața, de mai multe exemple ale modului în care sunt și pot fi create lucrurile.

## Limbaajul poveștii

Modul în care percepem lumea, modurile în care gândim și în care acționăm în lume urmăresc șablonul poveștii și al modului în care aceasta folosește metafora, limbaajul poveștii.<sup>1</sup> Metafora este puternică și activează o parte din creier mult mai mare decât credeam. Asemenea benzilor rulante din zona de bagaje a aeroportului din Atena, numite *metaphorae*, metaforele ne permit să purtăm mai ușor concepte (bagaje) dintr-un loc într-altul. Ele ne permit să înțelegem și să experimentăm un lucru ca fiind altceva. Metaforele structurează modul în care

percepem lumea. Ele determină ceea ce trăim, reglează modul în care relaționăm unii cu alții și dau formă alegerilor pe care le facem.

Poți face un mic experiment: notează metaforele pe care le folosesc oamenii și bolile acestora și vei vedea cum afecțiunile lor sunt ancorate în povești ce conțin înțelesurile și valorile pe care ei le trăiesc. Fă aceasta chiar și pentru tine însuși sau cere-i unui prieten ori unui membru al familiei în care ai încredere să noteze metaforele pe care le folosești în mod frecvent.

Iată un exemplu din practica noastră generală. Terry era o femeie de 44 de ani cu o istorie lungă de 24 de ani de sindrom sever de colon iritabil, relativ netratabil. După ce a intrat la mine în cabinet și a luat loc, a declarat că încercase toate metodele convenționale și neconvenționale de abordare a sindromului și niciuna nu funcționase. Acesta este un mod descurajator de abordare din partea unui client. Fusese la gastroenterologi, la Clinica Mayo, la Clinica Cleveland, la alți medici generaliști locali, la naturopați, homeopați, specialiști în acupunctură, botaniști, kinetoterapeuți, psihologi, șamani, vindecători cu energie, maeștri Reiki, chiropracticieni, osteopați și mulți alții. În narațiunea ei inițială, personajul principal al poveștii sale era sindromul, poate chiar mai important decât ea însăși.

Am început prin credința că, dacă îi apreciez povestea identității și apoi o ajut să o schimbe, acest lucru ar putea conduce la ameliorarea simptomelor sindromului de colon iritabil. Poate că mulți medici și vindecători la care fusese acordaseră mai puțină atenție poveștii ei și mai multă atenție propriilor povești despre ce remediu ar trebui să funcționeze. Dacă acesta era cazul, atunci aveam noroc și puteam să o ajut mai mult decât ei.

Modul în care ne prezentăm poveștile este întotdeauna personificat. Ne punem în scenă poveștile într-o lume

fizică. Corpul reacționează la poveștile pe care ni le spunem și la spectacolul interpersonal cerut de aceste povești. Sistemul nostru nervos autonom, sistemul hormonal și sistemul imunitar răspund la simulările pe care le desfășurăm în minte, de genul „Ce-ar fi dacă...“. Viața și poveștile oamenilor care suferă de o boală sunt inseparabile de acea boală. Ele sunt una și aceeași. Noi experimentăm fizic relațiile și interacțiunile cu ceilalți. Boala este dinamică pentru că noi suntem dinamici. Unele schimbări o ameliorează, altele o agravează.

## TEHNICĂ

### Ascultarea

Conform psihanalistului francez Jacques Lacan, cel mai mare dar pe care i-l putem face cuiva este să îl ascultăm pe deplin, fără prejudecată sau interpretare. Atunci când ascultăm astfel pe cineva, acesta observă că îl ascultăm și împreună contribuim la o conștientizare a povestirii mai bună decât cea de până atunci. Poveștile ocupă spațiul într-un mod mai eficient. În această conștientizare a poveștilor spuse doar prin simpla lor relatare, clienții văd deseori conexiuni care înainte nu erau vizibile. Ascultarea furnizează ceea ce, în mod obișnuit, este o ocazie rară de a vorbi și de a ne simți ascultați, aceasta permițându-ne poate să auzim pentru prima dată ceea ce spunem. De aceea ascultarea are o putere terapeutică atât de mare. În limbajul nostru, noi nu judecăm, ci acceptăm complet povestea, așa cum este ea spusă.

Pe parcursul primelor șase întâlniri cu Terry, povestea ei a ieșit la suprafață. Ea și-a amintit de vremea când era în clasa a șaptea la o școală catolică și era foarte supărată pe Dumnezeu. Învățase să îl vadă pe Dumnezeu