

# **PSIHOLOGIE - PSIHOTERAPIE**

Colecție coordonată de  
**Simona Reghintovschi**



George W. Burns

# **101 povești vindecătoare pentru adulți**

Folosirea metaforelor în terapie

Traducere din engleză de  
Daniela Ștefănescu



Editori:  
SILVIU DRAGOMIR  
VASILE DEM. ZAMFIRESCU  
Director editorial:  
MAGDALENA MĂRCULESCU  
Coperta:  
FABER STUDIO

Director producție:  
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:  
EUGENIA URSU

Corectură:  
CĂTĂLINA IOANCEA  
EUGENIA URSU

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**BURNS, GEORGE W**

**101 povești vindecătoare pentru adulți** : folosirea metaforelor în terapie /  
George W. Burns ; trad.: Daniela Ștefănescu. - București : Editura Trei, 2012

Bibliogr.  
ISBN 978-973-707-582-6

I. Ștefănescu, Daniela (trad.)

159.9

Titlul original: 101 Healing Stories. Using Metaphors in Therapy  
Autor: George W. Burns

Copyright © 2001 by John Wiley & Sons

Copyright © Editura Trei, 2012  
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București  
Tel./Fax: +4 021 300 60 90  
e-mail: comenzi@edituratrei.ro  
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-973-707-582-6

*Le dedic această carte, cu dragoste și mulțumiri, tatălui meu, Reg, care m-a învățat din poveștile lui de viață, mamei mele, Marge, care stătea în fiecare seară pe marginea patului meu, citindu-mi povești, copiilor mei, Leah și Jurien, care au creat și m-au învățat să spun povești despre Fred Mouse și nepotului meu, Thomas, care continuă poveștile într-o generație nouă.*

*Cartea este scrisă și în memoria prietenului meu foarte drag, dr. Lok Wah (Ken) Woo, a cărui poveste de viață a fost una de compasiune, vindecare și înțelepciune.*



# 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	<b>Povestea 1</b> <b>Importanța poveștilor</b>
37	Partea întâi. Terapia prin metafore
39	<b>Capitolul 1. Forța poveștilor</b>
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	<b>Capitolul 2. A povesti eficient</b>
57	Zece îndrumări pentru un povestit eficient
80	Șase îndrumări pentru rostirea naratorului

88	<b>Capitolul 3. Povești în terapie</b>
90	Povești, istorisiri, anecdotă și metafore
93	Metafore în terapie
96	De ce spunem metafore?
103	Partea a doua. Povești vindecătoare
105	<b>Capitolul 4. A da puteri noi</b>
106	Povestea 2. O tradiție a fortificării minte–trup
110	Povestea 3. Să fim responsabili
113	Povestea 4. Să te bazezi pe tine însuși
116	Povestea 5. Importanța de a accepta complimente
120	Povestea 6. Jim și cartea cu glume: o poveste despre autofortificare
123	Povestea 7. A prinde putere prin autoafirmare
126	Povestea 8. Să mulțumim simptomelor noastre
130	Povestea 9. Un model despre cum să ne întărim
132	Povestea 10. Joe devine puternic
137	Povestea 11. Elanul spre noi înălțimi
143	<b>Capitolul 5. A învăța să acceptăm</b>
144	Povestea 12. Să acceptăm viața așa cum este
147	Povestea 13. Să învățăm să ne acceptăm condiția
151	Povestea 14. Să ținem minte ce să nu uităm
154	Povestea 15. Suntem cu toții diferiți
156	Povestea 16. Dorința cea mai arzătoare
161	Povestea 17. A accepta ce aduce viața
163	Povestea 18. A accepta o pierdere
166	Povestea 19. Noroc, ghinion, cine știe?
168	Povestea 20. În căutarea perfecțiunii
171	Povestea 21. Viața nu este ce ar trebui să fie
175	<b>Capitolul 6. Reajustarea unor atitudini negative</b>
176	Povestea 22. Să privim în sus
179	Povestea 23. Legea naturii
182	Povestea 24. Binele urmează răului
186	Povestea 25. Ajustându-ți vecele



189	Povestea 26. Alegerea modelului
191	Povestea 27. Să dăm drumul trecutului
194	Povestea 28. O călătorie plină de învățăminte neașteptate
198	Povestea 29. Când ajungi la capătul puterilor
201	Povestea 30. Suntem ceea ce credem că suntem
204	Povestea 31. Tatăl meu: de la probleme la soluții
208	<b>Capitolul 7. Schimbarea tiparelor de comportament</b>
209	Povestea 32. Când numai ce-i mai bun este suficient
212	Povestea 33. Începutul cunoașterii
216	Povestea 34. A recunoaște și a folosi absurditatea
218	Povestea 35. Un gest care a schimbat un sat întreg
220	Povestea 36. Dacă facem întotdeauna ceea ce am făcut dintotdeauna
223	Povestea 37. A-ți trăi clipa prezentă
226	Povestea 38. Ce semeni...
229	Povestea 39. Când faptele vorbesc mai tare decât vorbele
231	Povestea 40. Viața nu este atât de rea
234	Povestea 41. Sunteți mai bun decât erați înainte?
238	<b>Capitolul 8. A învăța din experiență</b>
239	Povestea 42. Folosiți ce aveți
241	Povestea 43. A ne înfrunța monștrii și a ne arăta prietenoși față de ei
245	Povestea 44. Învățați să vă îndrăgiți disconfortul
248	Povestea 45. Problemele pot deschide opțiuni noi
252	Povestea 46. A găsi comori în tragedie
254	Povestea 47. Găsirea liniștii
257	Povestea 48. Trasarea limitelor
262	Povestea 49. A ajunge în și a ieși din locuri greșite
265	Povestea 50. Încredeți-vă în abilitățile voastre
269	Povestea 51. Transformarea durerii în plăcere
274	<b>Capitolul 9. Atingerea obiectivelor</b>
275	Povestea 52. Atingerea țelului suprem
278	Povestea 53. A zbura liber
282	Povestea 54. Înseamnă o diferență
284	Povestea 55. A ne implica în ceva

10	287	Povestea 56. Scrierea unei cărți
	290	Povestea 57. Escaladează toți munții
	294	Povestea 58. Multe drumuri
	297	Povestea 59. A clădi o viață nouă
	301	Povestea 60. Secretele succesului
	304	Povestea 61. Pas cu pas
	309	<b>Capitolul 10. Cultivarea compasiunii</b>
	310	Povestea 62. Despre inutilitatea ciorovăielii
	313	Povestea 63. A hrăni un semen
	316	Povestea 64. Iubește și dă drumul
	320	Povestea 65. Iubire, versiunea 4.0
	324	Povestea 66. Aprecieră reciprocă
	326	Povestea 67. A învăța să-ți pese
	331	Povestea 68. A învăța să dai mai mult
	334	Povestea 69. Luați-o de mână
	337	Povestea 70. Povestea compasiunii
	340	Povestea 71. A-i da cuiva ceea ce îi este necesar
	345	<b>Capitolul 11. Dezvoltarea înțelepciunii</b>
	346	Povestea 72. Râul vieții
	350	Povestea 73. Crearea de opțiuni
	352	Povestea 74. Așteptări ale altora
	355	Povestea 75. A face alegeri pentru supraviețuire
	358	Povestea 76. A ști versus a face
	360	Povestea 77. A aborda o perspectivă diferită
	363	Povestea 78. A folosi înțelepciunea în mod înțelept
	365	Povestea 79. Dacă aș fi avut timp
	368	Povestea 80. Întrerupe căutarea
	373	Povestea 81. A găsi sursa înțelepciunii
	378	<b>Capitolul 12. A-ți păsa de tine însuși</b>
	379	Povestea 82. Ce dați este ceea ce primiți
	381	Povestea 83. A da ce ai mai bun
	383	Povestea 84. Completează-ți rezervele
	385	Povestea 85. A învăța să ai grijă de tine
	388	Povestea 86. Mergi cu curentul
	391	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	<b>Capitolul 13. Sporirea fericirii</b>
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	<b>Capitolul 14. Cum să o faci și cum să nu o faci</b>
439	Nu faceți ce am făcut eu
445	Cum să creați povești vindecătoare
465	Îndrumări pentru folosirea poveștilor din viața personală
470	<b>Capitolul 15. Folosirea abordării PRO</b>
	<b>pentru a crea propriile voastre povești vindecătoare</b>
470	A structura o abordare PRO
471	Pași pentru administrarea metaforelor terapeutice
492	Un comentariu de încheiere
493	<b>Povestea 101</b>
	<b>De ce îi învățați pe alții prin povești?</b>
497	<i>Bibliografie</i>



# Mulțumiri

Nimic nu se întâmplă pe lumea aceasta în mod izolat și, în consecință, mediul nostru ambient este plin de metafore de relație și interacțiune. Computerul la care scriu este produsul creativității imaginației și aptitudinilor tehnice pline de iscusință ale multor oameni și, cu toate că eu nu-i cunosc, trag foloase de pe urma aportului lor. Poveștile relatate în acest volum au fost scrise datorită încurajărilor primite din partea prietenilor și colegilor și, pe măsură ce le citiți, se dezvoltă o relație între voi și mine și gândurile și lucrurile pe care le-am învățat, le-am adunat sau le-am trăit pe parcursul călătoriei mele prin viață.

Această relație reciprocă devine, după cum mi-a fost dat să descopăr, foarte evidentă atunci când scrii o carte. Ca orice altă activitate în viață, ea nu este un proces izolat, ci un produs al interacțiunii cu mulți oameni foarte speciali și de mare valoare.

Julie Nayda, ca secretară, ca persoană care întâmpini voioasă clienții în cabinetul nostru și ca prietenă afectuoasă, tu ești cea mai bună! Culegerea calmă la calculator a cuvintelor mele, talentul tău creativ și acel pronunțat simț al umorului mă ajută imens să mă bucur de munca mea... și de viață.

Îi spun doctorului Michael Yapko „Mulțumesc” pentru că a acceptat să scrie *Cuvântul-înainte* chiar... înainte să vadă textul.

14 Este încurajatoare această încredere acordată de către un coleg. Am apreciat sprijinul pe care mi l-ai oferit de-a lungul anilor, stilul pragmatic al gândirii tale și m-a încântat relația noastră de camaraderie.

Leah Burns, MSc, Rob Mc Neilly, MBBS, Peter Moss, MBBS, Graham Taylor, MA, Pam Wooding, BEd și Michael Yapko, PhD (în ordine alfabetică)<sup>1</sup>: sunteți cu toții mult mai mult decât niște colegi care mi-au revăzut textul. Sunteți tovarășii mei de muncă dar și prietenii mei dragi, căci numai unui prieten *cu totul* special îi poate înmâna un autor manuscrisul său, prețios pentru el, cerându-i — ba chiar așteptând din partea lui — criticile brutal de oneste pe care mi le-ați adresat voi cu atâta generozitate. Vă mulțumesc pentru timpul vostru, pentru bunăvoința, eforturile și franchețea voastră. Veți găsi încorporate în text frânturi din sugestiile voastre gramaticale, cuvinte mai elocvente și idei provocatoare. Mersi.

Tracey Belmont (plus toți cei de la John Wiley & Sons și de la Graphic Composition), mi-a făcut realmente plăcere să lucrez cu tine ca editor al meu. M-ai ajutat să îmi prind gândurile și să le structurez într-o formă care le va fi folositoare și ușor accesibilă cititorilor. Îmi place felul în care noi am lansat idei în jurul nostru, mai cu seamă la începutul acestui proiect, și îmi amintesc cu drag de conversațiile pe care le-am împărtășit despre propriile noastre cotloane în această minunată lume.

Mulțumiri și bun venit în familie doctorului Ian Bytheway, pentru încurajare, corectura textului și contribuții creatoare.

Claire Ash, cum mi-aș putea exprima gratitudinea față de tine pentru faptul că reprezinți o parte atât de minunată și de esențială

---

<sup>1</sup> În urma numelor, sunt titlurile universitare de master sau de doctor ale respectivelor persoane. Aici le-am lăsat ca în original. (*N.t.*)

a vieții mele? Îți apreciez sprijinul, încurajarea și felul în care ai tolerat fără pic de egoism „cealaltă” relație a mea (cea cu computerul), pe parcursul ultimelor câteva luni. Îmi simt povestea realmente completă, avându-te pe tine ca personaj principal.

Mă consider foarte norocos de a fi stat la picioarele unor foarte dibaci povestitori, de pe plajele din Fiji până la plantațiile de cafea ale Vietnamului și satele de munte din Himalaya. I-au acordat unui străin privilegiul accesului la poveștile lor înțelepte, vechi de când lumea și la procesele integrante de comunicare.

Le mulțumesc și clienților mei care mi-au împărtășit cu atâta bunăvoință istoria vieților lor, mai ales celor care și-au dat acordul pentru reproducerea poveștilor lor aici. Am modificat în mod deliberat aceste povestiri spre a proteja persoana respectivă, încercând totodată să mențin integritatea mesajului. Familia și prietenii se vor regăsi și ei în aceste file, adesea într-un chip în care numai ei înșiși se vor recunoaște. Apreciez că nu sunteți numai parte din cartea mea, ci și parte din viața mea.

Întocmai cum scrierea unei cărți este un act care evidențiază interacțiunea noastră cu alții, tot așa și poveștile sunt procese ale relației. Pe măsură ce firul fiecărei povești este depănat iarăși și iarăși, pe măsură ce mesajul se răspândește, undele de sănătate, de tămăduire și de fericire radiază tot mai amplu, aidoma cercurilor formate de o piatră pe care o arunci într-un eleșteu.





## Cuvânt-înainte

*Ploua și ploua, iar apoi s-a pornit să plouă și mai tare, de parcă cerul s-ar fi deschis și un ocean de ploaie s-ar fi prăvălit pe pământ. În timp ce fluxul apelor se tot înălța, Omul cel Sfânt privea de jur împrejur, întrebându-se dacă ploile erau un semn de la Dumnezeu. Era convins că, și dacă ar fi fost așa, el era în siguranță. Ședea în poarta lui și, când apa a început să-i pătrundă în casă, un bărbat într-o barcă a vâslit până la el și i-a spus:*

*— Omule Sfânt, salvează-te! Urcă în barca mea.*

*Omul cel Sfânt a replicat:*

*— Sunt un copil al Domnului și Dumnezeu nu mă va lăsa să mă înece. Oferă locul din barca ta unui alt suflet care-l merită.*

*Bărbatul a plecat, vâslind mai departe.*

*Apele au continuat să se ridice peste primul nivel al casei lui, așa că Omul Sfânt s-a urcat în dormitorul de la nivelul al doilea, stând în așteptare și urmărind ceea ce se întâmpla în jurul lui. Curând, un alt bărbat aflat într-o barcă s-a apropiat vâslind sus până la fereastra lui și i-a spus:*

*— Omule Sfânt, ești în pericol. Te rog, urcă-te în barca mea ca să nu te înece.*

*Omul cel Sfânt a refuzat din nou, spunând:*

— *Dumnezeu nu mă va lăsa să mă înece. Sunt slujitorul Lui, vocea Lui. Oferă locul din barca ta altuia care este vrednic să fie salvat.*

*Bărbatul a plecat, vâslind mai departe.*

*Ploile au continuat, iar nivelul mereu crescând al apei l-a silit pe Omul cel Sfânt să se urce pe acoperișul casei lui. Pentru că apele se înălțau și mai mult și începeau să-i acopere casa, el s-a suit pe horn. Curând s-a apropiat un elicopter rotindu-se pe deasupra lui, iar o voce bubuitoare a răsunat printr-un megafon:*

— *Omule Sfânt, voi lăsa să cadă o frânghie la tine și te voi ridica de pe coș. Prinde frânghia și salvează-te!*

*Omul cel Sfânt a replicat:*

— *Dumnezeu nu mă va lăsa să mă înece. Continuă-ți zborul și salvează o altă persoană care are nevoie de ajutorul tău.*

*Elicopterul a zburat mai departe.*

*Ploile au continuat, apele s-au tot înălțat, iar... Omul cel Sfânt s-a înecat.*

*Când l-a întâlnit pe Dumnezeu în Ceruri, l-a întrebat:*

— *Doamne, cum de-ai putut să mă lași să mă înece? Nu te-am slujit cu credință în toți acești ani? Nu mi-am dedicat întreaga viață măreției tale, ajutându-i pe alții să ajungă a-ți cunoaște cuvântul? Nu înțeleg. De ce m-ai lăsat să mă înece?*

*Iar Dumnezeu a răspuns:*

— *Idiotule! Ți-am trimis două bărci cu vâsle și un elicopter!*

Câteodată, soluțiile sunt chiar sub ochii noștri, numai că noi suntem prea obtuși la minte și prea neatenți spre a le observa sau aplica. De pildă, în viața de zi cu zi, pretutindeni în jurul nostru există oameni minunați care ne pot arăta, pur și simplu din însuși felul lor de a fi, cum să rezolvăm problemele, cum să relaționăm cu alții în mod pozitiv și eficient și să gestionăm bine

aspecte complexe ale vieții. Fiecare om are *anumite* îndemânări, *anumite* resurse care ne pot servi ca modele nouă, tuturor, atunci când încercăm să învățăm să facem ceea ce trebuie în viață. Viața fiecărui om este o poveste ce merită să fie spusă, de ne-am lua doar răgazul să o observăm — și să o istorisim.

George Burns, împărțându-ne și nouă numeroasele lui resurse și abilități prin intermediul prezentei cărți, ne-a oferit un minunat prilej de a învăța și a beneficia de pe urmele înțelepciunii sale. Burns este un fin observator de oameni, iar sensibilitatea și capacitatea lui de a percepe ies imediat la iveală din modul delicat în care ni se adresează prin poveștile pe care le deapănă pentru noi. Le furnizează cititorilor un cadru spre a înțelege de ce povestitul este un mijloc neprețuit pentru a comunica idei, a deprinde iscusințe și a oferi ușurare și alinare celor asupra cărora apasă povara disperării, lanțurile acesteia fiind de cele mai multe ori fabricate chiar de ei. Pentru Burns, să-i elibereze pe oameni, în așa fel încât ei să își poată trăi viața bine, este un țel evident. Poveștile lui sunt instrumente pe care le pune la dispoziție oamenilor spre a-i ajuta să facă tot ce le stă în putință pentru ca schimbările să devină posibile, și anume, să vadă problemele dintr-o varietate de perspective și să găsească soluții pe o varietate de niveluri. Burns împuternicește, capacitează cititorul-ascultător și, procedând astfel, înlesnește observarea înțelepciunii ce rezidă până și în cele mai banale experiențe de viață.

Folosirea metaforelor în psihoterapie, mai cu seamă printre cei care practică hipnoza clinică, a devenit o componentă de bază a tratamentului. Mai sunt încă multe de învățat despre motivul pentru care o persoană aude o poveste și, în consecință, este inspirată să își transforme un aspect sau altul al vieții sale, pe când o altă persoană aude aceeași poveste și o ignoră total. Ce factori

20 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 tărâmurii 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 delicioasă 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 credea 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