

**CONSUELO C. CASULA**

# **GIARDINIERI PRINCIPESSE PORCOSPINI**

**Metafore per l'evoluzione  
personale e professionale**

**FRANCOANGELI**



## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



## 560. *F.P. Formazione permanente*

In testi agili di noti specialisti, quanto chi occupa o desidera occupare posizioni di responsabilità nelle aziende deve conoscere per mantenersi aggiornato: i problemi di un mondo in rapido cambiamento; i nuovi stili di direzione proposti per rispondere alle esigenze nuove; gli aspetti sociali, economici e finanziari; le nuove tecniche direzionali; la “pratica” più avanzata per risolvere i problemi delle imprese.

La collana è divisa in tre sezioni: 561. *Problemi d'oggi* - 562. *Nuove tecniche* - 563. *Pratica di...*



**CONSUELO C. CASULA**

**GIARDINIERI  
PRINCIPESSA  
PORCOSPINI**

**Metafore per l'evoluzione  
personale e professionale**

**FRANCOANGELI**

2a edizione Copyright © 2002, 2003 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

# Indice

<b>Introduzione</b>	pag.	13
<b>1. L'incanto: metafore nel regno terapeutico e formativo</b>	»	19
1. La metafora nel regno terapeutico	»	20
2. La metafora nel regno formativo	»	22
3. I livelli della metafora	»	24
4. Le funzioni della metafora	»	26
4.1. Condensazione	»	26
<i>I rami secchi</i>	»	27
4.2. Semplificazione linguistica	»	27
<i>Il castello degli specchi</i>	»	28
4.3. Semplificazione concettuale	»	29
<i>L'album delle decisioni</i>	»	30
4.4. Associazione	»	30
<i>Inferno e paradiso</i>	»	31
4.5. Ornamento	»	31
<i>Il pavone timido</i>	»	32
5. Riferimenti bibliografici	»	32
<b>2. Le mete: perché raccontare metafore</b>	»	35
1. Aumentare la flessibilità	»	36
1.1. Aggirare le resistenze	»	37
<i>La strada interrotta</i>	»	38
1.2. Spiegare concetti	»	39
<i>Il cucciolo che non sapeva chiedere</i>	»	39
1.3. Accrescere la motivazione	»	40
<i>La piramide del successo</i>	»	41
1.4. Riproporzionare eventi	»	41
<i>La liberazione della pianta</i>	»	42

1.5. Provocare una crisi	pag.	42
<i>Lo zaino troppo pesante</i>	»	43
1.6. Desensibilizzare dalla paura	»	44
<i>La montagna inesplorata</i>	»	44
1.7. Modificare le relazioni	»	45
<i>Il giardiniere e le erbacce</i>	»	46
1.8. Aprire la mente	»	46
<i>L'avvocato Dell'Angelo</i>	»	47
2. Trasmettere valori	»	48
2.1. Il vincolo della libertà	»	50
<i>La colomba in gabbia</i>	»	51
2.2. L'osservanza delle norme	»	52
<i>La torre dei propri limiti</i>	»	52
2.3. L'insegnamento della conoscenza	»	54
<i>Il principe con la mentalità dello schiavo</i>	»	55
2.4. Il circolo virtuoso della generosità	»	55
<i>I caldomorbidi</i>	»	56
2.5. La cortesia del rispetto	»	57
<i>Il mago travestito da mendicante</i>	»	57
2.6. I vantaggi della collaborazione	»	58
<i>La polvere magica del cuoco</i>	»	58
2.7. La gioia della felicità	»	59
<i>La torta della felicità</i>	»	60
2.8. L'etica come amor proprio	»	60
<i>Il giovane nella foresta</i>	»	61
3. Riferimenti bibliografici	»	63
<b>3. La formula magica: come costruire una metafora</b>	»	64
1. Raccogliere informazioni	»	65
1.1. Raccogliere informazioni circa il soggetto	»	65
<i>Il censimento</i>	»	66
1.2. Raccogliere informazioni circa il problema	»	67
<i>Lo studioso e il circo</i>	»	68
<i>Il contadino e il pozzo</i>	»	69
2. Trasformare le informazioni in metafora	»	70
<i>Il principe che deve diventare re</i>	»	70
2.1. L'analogia	»	73
<i>La ghiandaia</i>	»	74
2.2. I personaggi	»	74
<i>Il giardiniere, la principessa e il porcospino</i>	»	76
2.3. L'isomorfismo	»	78
<i>Il principe dei sogni</i>	»	78
2.4. Il contesto	»	79
<i>Il delfino nel nuovo acquario</i>	»	80



2.5. Esperienze di riferimento	pag.	80
<i>Il porcospino che voleva avere amici</i>	»	81
2.6. Ristrutturazioni	»	82
<i>Il re che si credeva cattivo</i>	»	83
<i>La principessa innamorata</i>	»	83
2.7. Convinzioni alternative	»	84
<i>L'isola dei gabbiani</i>	»	84
2.8. Soluzioni	»	86
<i>I sette guaritori</i>	»	86
3. Riferimenti bibliografici	»	88
<b>4. Le parole e le frasi: il linguaggio della metafora</b>	»	89
1. Elementi linguistici di base: la scelta delle parole	»	90
1.1. Termini sensorialmente specificati	»	91
1.2. Operatori modali	»	91
1.3. Nominalizzazioni	»	92
1.4. Verbi non specificati	»	93
1.5. Mancanza di indice referenziale	»	93
2. La costruzione delle frasi	»	94
2.1. Causa-effetto lineare o equivalenza di significato	»	95
2.2. Ossimori	»	95
2.3. Truismi	»	96
2.4. Postulati conversazionali	»	97
2.5. Non sequitur	»	98
2.6. Suggestioni	»	98
2.7. Rinforzi dell'io e ridefinizioni	»	100
3. Come raccontare la metafora	»	101
4. Tre casi	»	102
4.1. Un caso di alopecia	»	103
<i>Il giardiniere e l'impianto d'irrigazione</i>	»	103
4.2. Lo studente che gioca in borsa	»	104
<i>La lista della spesa</i>	»	104
4.3. I suoceri invadenti	»	105
<i>La visita degli orsi</i>	»	105
<i>Il re nel paese dell'ospitalità</i>	»	106
5. Riferimenti bibliografici	»	107
<b>5. La trasformazione dei pensieri: metafore per superare convinzioni limitanti</b>	»	109
<i>Il proverbio spagnolo</i>	»	110
1. Cosa sono le convinzioni	»	110
<i>Il paradosso di Edipo</i>	»	112
2. Convinzioni evolutive e convinzioni limitanti	»	112

<i>Il responso di Budda</i>	pag. 113
<i>La città dei divieti</i>	» 114
2.1. Convinzioni limitanti riferite a se stessi	» 114
<i>In fondo alla grotta</i>	» 115
2.2. Convinzioni limitanti riferite agli altri	» 116
<i>Il carceriere</i>	» 116
2.3. Convinzioni limitanti riferite al contesto	» 116
<i>I sei viaggiatori in treno</i>	» 117
3. Errori logici presenti nelle convinzioni limitanti	» 118
3.1. Generalizzazione	» 118
<i>Il vaso di porcellana</i>	» 119
3.2. Ragionamento dicotomico	» 119
<i>I due filosofi</i>	» 120
3.3. Perfezionismo	» 120
<i>Il giardino perfetto</i>	» 121
3.4. Personalizzazione	» 121
<i>La candela</i>	» 122
3.5. Visione tunnel	» 122
<i>La gara di torte</i>	» 123
3.6. Il determinismo del passato	» 124
<i>La piantina abbandonata</i>	» 124
3.7. Previsioni catastrofiche	» 125
<i>L'elefante e il topolino</i>	» 126
4. Ingredienti da inserire nelle metafore per modificare le convinzioni limitanti	» 127
<i>Il principe che non sorride mai</i>	» 127
4.1. Auto-consapevolezza	» 129
<i>I tesori nascosti</i>	» 129
4.2. Dubbi	» 130
<i>I tre giardinieri</i>	» 130
4.3. Cambiamento di storia	» 131
<i>L'album delle occasioni perdute</i>	» 131
4.4. Ristrutturazione cognitiva	» 132
<i>Lo studente di fisiognomica</i>	» 132
4.5. Ristrutturazione emotiva	» 133
<i>La regina che voleva abdicare</i>	» 133
4.6. Definizione degli obiettivi	» 134
<i>L'uccello che perde il nido</i>	» 134
5. Riferimenti bibliografici	» 137
<b>6. La trasformazione delle emozioni: metafore per ridimensionare le emozioni limitanti</b>	» 139
<i>L'isola delle emozioni</i>	» 140

1.	A cosa servono le emozioni	pag.	141
	<i>La sorgente delle lacrime</i>	»	143
1.1.	Valutare lo stimolo	»	144
	<i>Il misuratore delle distanze</i>	»	145
1.2.	Organizzare la risposta	»	145
	<i>L'allarme troppo sensibile</i>	»	146
2.	Emozioni evolutive o limitanti	»	147
	<i>La principessa che non vuole più esprimere le proprie emozioni</i>	»	147
	<i>Il giovane che prega</i>	»	148
	<i>La principessa altezzosa</i>	»	148
	<i>L'isola più bella del mondo</i>	»	150
3.	Componenti delle emozioni limitanti	»	150
3.1.	Componenti fisiologiche	»	151
	<i>Il cane che abbaia</i>	»	151
3.2.	Componenti cognitive	»	152
	<i>Il controllore controllato</i>	»	153
3.3.	Componenti comportamentali	»	153
	<i>L'attrice di teatro</i>	»	153
4.	Ingredienti da inserire nelle metafore per modificare le emozioni limitanti	»	154
	<i>Il cestino delle emozioni</i>	»	156
4.1.	Autoconsapevolezza	»	156
	<i>Il cambio dell'armadio</i>	»	157
4.2.	Valutazione dell'appropriatezza della risposta	»	158
	<i>I saggi che analizzano i sogni</i>	»	159
4.3.	Flessibilità	»	160
	<i>La città delle maschere</i>	»	161
4.4.	Selezione	»	161
	<i>Le quattro borse delle emozioni</i>	»	162
4.5.	Riferimento temporale	»	162
	<i>Le quattro interferenze</i>	»	163
4.6.	Automatismo volontario	»	164
	<i>L'invito del caftano</i>	»	164
4.7.	Espressione	»	165
	<i>Il traduttore</i>	»	165
5.	Riferimenti bibliografici	»	167
<b>7.</b>	<b>...E vissero felici e contenti: metafore per migliorare i rapporti di coppia</b>	»	169
	<i>La stanza segreta</i>	»	170
1.	Cos'è una coppia?	»	171
	<i>La principessa e il principe azzurro</i>	»	171

2.	Cosa fa funzionare una coppia?	pag.	172
	<i>Il selezionatore di cavalli</i>	»	173
2.1.	Amare se stessi per amare l'altro	»	174
	<i>Allacciare le cinture di sicurezza</i>	»	175
2.2.	Autonomia	»	175
	<i>Il corpetto della principessa</i>	»	176
2.3.	Interdipendenza	»	177
	<i>La figlia viziata</i>	»	177
2.4.	Scambio e parificazione	»	177
	<i>Fare i piatti</i>	»	178
2.5.	Definizione di confini	»	178
	<i>Il serpente troppo buono</i>	»	178
2.6.	Intenzione di creare un rapporto duraturo	»	179
	<i>L'architetto delle coppie</i>	»	179
3.	Cosa manda in crisi una coppia?	»	180
3.1.	Esplosione dei conflitti	»	182
	<i>I due vulcani</i>	»	182
3.2.	Irrigidimento nelle proprie posizioni	»	183
	<i>Il ricordo di un film</i>	»	183
3.3.	Tradimenti, perdita di fiducia, delusione	»	184
	<i>La villetta di campagna</i>	»	184
3.4.	Interferenze dalle famiglie di origine	»	185
	<i>Costruire una siepe intorno alla casa</i>	»	186
3.5.	Fine dell'amore	»	186
	<i>La casa da riparare</i>	»	187
4.	Ingredienti da inserire nella metafora per coppie in crisi	»	188
4.1.	Ripresa della comunicazione	»	189
	<i>Il miracolo della fatina</i>	»	189
4.2.	Dono e perdono	»	190
	<i>Il giudice di pace</i>	»	191
4.3.	Benevolenza	»	192
	<i>I ponti della Costellazione</i>	»	192
4.4.	Intenzione di superare la crisi	»	193
	<i>Il sarto</i>	»	194
4.5.	Una nuova alleanza	»	195
	<i>La cerimonia</i>	»	195
5.	Riferimenti bibliografici	»	196
<b>8.</b>	<b>...E divennero più competenti: metafore per migliorare la propria professionalità</b>	»	197
	<i>Il libro dei sette saggi</i>	»	198
1.	Metafore sulle competenze	»	200
	<i>L'ebanista più bravo</i>	»	201

	<i>Il re e il vogatore</i>	pag. 202
	<i>Il vecchio selezionatore</i>	» 203
2.	Metafore sull'apprendimento	» 204
	<i>La scelta del maestro</i>	» 205
	<i>La costruzione di una freccia</i>	» 206
	<i>Il boscaiolo</i>	» 207
3.	Metafore sulla motivazione	» 207
	<i>Il priore e il rabbino</i>	» 208
	<i>La cava di marmo</i>	» 210
	<i>Il collaboratore puntuale</i>	» 211
4.	Metafore sulla comunicazione interpersonale	» 211
	<i>Il sorpasso</i>	» 212
	<i>Il re che aveva paura di essere ucciso</i>	» 213
	<i>La città dell'ascolto</i>	» 214
5.	Metafore sulla gestione del tempo	» 215
	<i>La ritardataria</i>	» 216
	<i>L'orologiaio</i>	» 216
	<i>Gli orsi pescatori</i>	» 217
6.	Metafore sulla leadership	» 218
	<i>I collaboratori del capo</i>	» 218
	<i>La squadra di basket</i>	» 219
	<i>L'anello del precettore</i>	» 221
7.	Postfazione	» 222
8.	Riferimenti bibliografici	» 223

*A mio figlio  
Miguel Lombardi,  
primo ispiratore di storie*

## Introduzione

Il libro è dedicato ai professionisti che si servono della metafora come strumento di comunicazione indiretta per inviare messaggi multipli sia alla parte conscia sia alla parte inconscia dell'ascoltatore. Professionisti che curano o che formano, terapeuti, formatori, insegnanti, consulenti e manager. Persone che credono che talvolta sia più efficace alludere invece che descrivere, far intuire invece che far capire, che vogliono rispettare la libertà dell'interlocutore di lasciare o riempire i vuoti, di vivere avvolto nella nebbia o chiarire ambiguità e incertezze, di rimanere impermeabili o riflettere dentro di sé quanto proposto.

Il libro ha un duplice scopo: il primo è quello di offrire un metodo per costruire metafore che possono essere utili sia allo psicoterapeuta sia al formatore. Metafore create specificamente o dedicate a quella persona cui la si racconta. Il secondo scopo è quello di offrire al lettore tante metafore che possono servire come esempi, modelli, spunti per arricchirne il repertorio. Molte delle metafore qui presentate sono state create da chi scrive per qualche paziente particolare o per qualche partecipante dei corsi di formazione, spinta dal desiderio di inviare messaggi allusivi, evocativi al posto di messaggi espliciti. Altre sono adattamenti, arrangiamenti, collage di metafore di altri autori: tutto è mio, niente è mio. Altre sono state create appositamente per i lettori di questo libro, con l'intento di cambiare il livello di lettura e di alleggerire qualche concetto.

La definizione di metafora adottata è quella di una storia che contiene al suo interno molteplici messaggi allusivi e che ha in sé la potenzialità di stimolare un processo creativo, non solo in chi la costruisce e la racconta ma anche in chi l'ascolta, sia esso destinatario designato o ascoltatore occasionale. La storia esplicita della metafora, il suo contenuto superficiale e i molteplici messaggi in essa contenuti a livello profondo rimangono nella memoria del soggetto e continuano a stimolare riflessioni e dubbi, e a creare effetti evolutivi.

## Com'è organizzato il libro

Il libro è suddiviso in otto capitoli. Nel primo descrivo cosa sono le metafore, la loro origine, la loro diffusione e l'attuale applicazione nel campo clinico e in quello della formazione. Il capitolo tratta anche quando, a chi e come raccontarle: quali sono gli accorgimenti di cui tener conto per utilizzare questo strumento nel modo migliore possibile. Presento infatti alcune funzioni e scopi e preciso il motivo per cui è più opportuno raccontare una metafora invece di esplicitare il proprio pensiero, o dare un consiglio, una prescrizione, un suggerimento.

Il secondo capitolo introduce le funzioni più importanti della metafora: espandere le potenzialità dell'ascoltatore e sensibilizzarlo su valori, principi etici e virtù. La metafora si propone infatti di rendere possibili i possibili, di presentare scenari aperti, di espandere limitatezze cognitive, emotive e comportamentali, di stabilizzare o di relativizzare norme. La metafora consente anche di veicolare principi e valori cui il terapeuta crede di più, presentandoli come virtù necessarie all'arte di vivere.

Nel terzo capitolo descrivo come si costruisce una metafora. A partire dalla fase preliminare di raccolta delle informazioni sul caso-problema alla fase vera e propria di trasformazione in metafora delle informazioni raccolte. Una trasformazione alchemica che muta il problema in soluzione. Suggerisco i passi da seguire per arrivare a creare una metafora che risponda agli obiettivi da raggiungere: dalla individuazione di una analogia con il caso-problema alla scelta conseguente dei personaggi della storia, del contesto in cui inserirli, delle situazioni di riferimento che consentano una ristrutturazione del problema e portino, in modo naturale, alla soluzione del caso.

Il quarto capitolo presenta la parte linguistica, la scelta delle parole e delle frasi con cui narrare una metafora: la sua sintassi, l'inserimento di frasi nascoste, l'utilizzo delle ristrutturazioni e dei messaggi di rinforzo dell'io. L'utilizzo di forme espressive che rendono più efficaci i messaggi nascosti nella storia, frasi terapeutiche incluse in altre frasi per aggirare le resistenze dell'ascoltatore. Offro anche brevi indicazioni su come porgerle, come raccontarle. Il capitolo si chiude con la presentazione di tre casi.

Il quinto capitolo mostra l'applicazione delle metafore ai pensieri negativi, alle convinzioni limitanti. Introduce cosa sono le convinzioni, quali possono essere considerate positive e quali limitanti, riferite al soggetto medesimo, agli altri e al contesto. Vengono inoltre segnalati gli errori logici e le distorsioni cognitive presenti nelle convinzioni limitanti. Il capitolo si chiude con la presentazione degli ingredienti da inserire nelle metafore create con l'intento di stimolare il cambiamento di questi modi di pensare.

Il sesto capitolo propone l'applicazione delle metafore nel campo delle emozioni, strettamente connesse con le componenti cognitive e comportamentali. Inizia con una definizione di emozioni e delle funzioni più importan-



ti che assolvono e procede con una distinzione tra emozioni evolutive ed emozioni limitanti e con le componenti di queste ultime. Il capitolo si conclude con le indicazioni degli ingredienti da inserire nelle metafore per stimolare cambiamenti nelle emozioni, per neutralizzare le emozioni negative e far emergere quelle evolutive.

Il settimo capitolo propone l'utilizzazione delle metafore nella relazione di coppia. Inizia con una definizione di coppia e con la presentazione dei fattori che creano e mantengono sana e funzionante una coppia, di quelli che contribuiscono al benessere dei due partner, e di quelli che, viceversa, provocano malessere e la mandano in crisi. Il capitolo si conclude con la proposta degli ingredienti da includere nelle metafore dedicate alle coppie che soffrono affinché possano ridimensionare o superare la crisi.

L'ottavo e ultimo capitolo presenta alcune metafore d'aula, che sono particolarmente adatte ai corsi di formazione manageriale ma che possono essere anche raccontate, con le opportune modifiche, anche a qualche paziente che lamenta problemi sul versante professionale. Il capitolo presenta prima brevi indicazioni teoriche su temi quali le competenze, l'apprendimento, la motivazione, la comunicazione, la leadership e la gestione del tempo e propone alcune metafore per ciascuno di questi temi.

### **Alcune avvertenze per i lettori**

Le metafore nascono per essere raccontate, non scritte, per essere ascoltate non lette: appartengono alla trasmissione orale, al mondo dei suoni, della voce scritta, della parola recitata. Sono proprie del linguaggio parlato che ha codici diversi rispetto al linguaggio scritto. Ho dovuto tuttavia scriverle per inserirle in questo libro, ho dovuto uniformarmi al linguaggio della scrittura cercando di non far perdere il sapore della trasgressione del parlato. Qualche volta con facilità altre volte con fatica. Qualche volta con risultati soddisfacenti altre volte un po' meno. Vorrei che il lettore e la lettrice si predisponessero a leggere la metafora come se qualcuno la raccontasse loro. Possono adottare una comoda posizione, possono rallentare il ritmo del respiro e quindi della lettura. E leggere, molto lentamente, la metafora.

Chiedo a chi legge di entrare in punta di piedi nel mondo della metafora per assaporarla, di leggere lentamente per ascoltare la musica dietro le parole e cogliere tra le righe il non scritto. Per gustarla per quello che è: una trascrizione per piano di una partitura per orchestra. Di questa ha perso note, accordi e sonorità.

Chi racconta una metafora la dedica alla persona che in quel momento, in quella circostanza e in quel contesto l'ascolta. Chi racconta una metafora la modifica modulando i toni, attenuando una parte ed enfatizzando un'altra, sottolineando un concetto e trascurandone un altro, creando una suspense sul

finale, chiudendola o lasciandola aperta. Modifiche che vengono fatte in tempo reale calibrando l'esposizione sul tipo di ascolto del destinatario. E se viene raccontata in gruppo la calibrazione viene fatta non su un individuo ma sul gruppo. La metafora vive e si trasforma mentre la si racconta, si dilata o si restringe, diventa breve o corta, con inserimenti di incisi e di parentesi o ridotte all'essenziale, come se fossero degli aforismi.

Qui viene presentata come qualcosa di fisso, stampata nero su bianco in queste pagine. Alcune sono brevi, di poche righe, altre lunghe, di alcune pagine. La metafora lunga è come un serpente che talvolta si arrotola su se stesso e altre volte si allunga, si distende in tutta la sua lunghezza: contiene diverse esperienze di riferimento, che possono essere sintetizzate o ridotte all'essenziale (almeno tre) quando la si racconta. Invito i lettori a renderla viva e a modificarla secondo le loro diverse esigenze.

Ci sono metafore nate per la clinica, per qualche paziente particolare e poi adattate con le opportune modifiche ad altri con problemi simili; altre sono create espressamente per un'aula di formazione. Le metafore nella psicoterapia trattano più specificamente i temi del disagio, della sofferenza individuale e relazionale, di problemi cognitivi e affettivi; quelle nella formazione trattano temi attinenti il mondo del lavoro, delle competenze professionali trasversali e hanno più di una valenza pedagogica, anzi andragogica, visto che perlopiù si rivolgono ad adulti, come strumento che opera il cambiamento attraverso un processo di apprendimento.

Ogni metafora inizia con il classico "c'era una volta..." e procede poi col tempo presente. Ho preferito il presente storico per dare un maggiore effetto presenza. L'uso dell'imperfetto sarebbe stato più corretto ma avrebbe creato una maggiore distanza.

Per non appesantire o interrompere il flusso della lettura non ho inserito nel testo i precisi riferimenti bibliografici. Ho riportato però alla fine di ogni capitolo gli autori su cui si posano le fondamenta del mio lavoro, quelli su cui mi sono basata sia per la sistematizzazione teorica sia come spunto per la creazione o rivisitazione di alcune metafore.

L'autore che tuttavia ha maggiormente ispirato questo lavoro è Milton H. Erickson, non solo per l'uso della comunicazione indiretta, e quindi della metafora, ma soprattutto per la convinzione che non ci sia una distinzione tra psicoterapia e insegnamento. In entrambi i campi si motiva il soggetto a cambiare a partire dalle sue risorse e con la fiducia che sia l'apprendimento sia il cambiamento avvengano prima a livello inconscio.

Gli altri autori che hanno ispirato e sostenuto questo lavoro sono Richard Bandler e John Grinder per i riferimenti alla programmazione neurolinguistica; David Gordon, John Barber e i coniugi Lankton, per la costruzione delle metafore; Paul Watzlawick per l'approccio pragmatico alla comunicazione interpersonale e Camilo Loredio e Jeff Zeig per l'uso della comunicazione ipnotica e per il rapporto con pazienti o allievi.

Nello scrivere la bibliografia capitolo per capitolo ho anche badato a non citare testi che avevo già presentato nei capitoli precedenti, sempre per non appesantire il lettore con ridondanze inutili.

Diversi sono i personaggi delle metafore inserite nel libro, anche se tre ricorrono con maggiore frequenza: giardinieri, principesse e porcospini. Il giardiniere conosce la natura e grazie a questa conoscenza è saggio e paziente. È capace di preparare il terreno, seminare, coltivare, potare, raccogliere i frutti: rappresenta il prototipo della cura dei rapporti interpersonali. La principessa nell'immaginario collettivo è bella, giovane, di nobile famiglia, destinata a diventare regina e può essere altezzosa o semplicemente regale: rappresenta la potenzialità inespressa, che deve ancora maturare, la ricerca evolutiva per diventare ciò che si è. Il porcospino è un piccolo animale che grazie ai suoi aculei può fare del male, può essere goffo e offensivo: rappresenta la dialettica aggredire-difendersi e la volontà unita alla capacità di governare gli istinti e di controllare il proprio comportamento.

Sempre con l'intento di agevolare la lettura ho evidenziato le metafore con un formato riconoscibile: sono scritte tutte in corsivo e hanno un titolo. Le indicazioni operative per la costruzione delle metafore sono riportate all'interno di un riquadro.

