

# Cuvânt înainte

Imaginează-ți niște acte simple, ludice, ușor de realizat și care nu implică nicio investiție financiară. Vestea cea bună? Ele se află la îndemâna ta și îți pot schimba mult în bine viața de zi cu zi! Este vorba despre microrituali simbolice la care poți apela după voie, imediat, singur sau cu ajutorul unui terapeut care să-ți ofere consiliere.

Concepute personalizat, *actele simbolice* sunt soluții rapide care combină ușurința, inventivitatea și simțul umorului. Printre ele, se strecoară uneori și un dram de provocare! Le vei descoperi prin intermediul a numeroase exemple, pe tot parcursul acestei lucrări practice.

Actele simbolice sunt eficiente și se inspiră din diverse curente creative: gândirea sălbatică a triburilor primitive, terapia scurtă sau gândirea strategică orientată către rezolvarea problemelor (*problem solving*, terapiile bazate pe găsirea unor soluții). Contopind aceste abordări, actele simbolice posedă un caracter unic, profund original și, fără îndoială, inovator.

Ghidul de față este unul complet și el oferă, pentru prima oară, o trecere în revistă a tuturor actelor simbolice existente pretutindeni în lume. De la Paris la jungla amazoniană, de la Milano în California, din Chile și până la hotarele Norvegiei, inepuizabila lor bogăție deschide în fața ta un domeniu nelimitat de contexte în care pot fi aplicate.

3

## **Atuurile actului simbolic**

### **Simplitate și eficacitate**

Ușor accesibil, cu aplicații nelimitate și oferind rezultate imediate, actul simbolic combină perfect simplitatea și eficacitatea.

Actele simbolice pot răspunde unor cerințe extrem de variate, de la cele mai simple la cele mai complexe.

## Soluții rapide

În principiu, actul simbolic este rapid, uneori instantaneu, necesită doar o scurtă pregătire (sau niciun fel de pregătire) și e accesibil tuturor, indiferent de vârstă sau situație. Chiar și copiii foarte mici pot efectua unul sau mai multe acte simbolice (și ei fac adeseori acest lucru, în mod spontan), asemenea fetei care a desenat pe hârtie mâna tatălui ei incestuos, a decupat-o și apoi i-a dat-o acestuia, spunând: „Uite, e mâna ta, ți-o dau înapoi...”

### 🔍 Zoom

Copiii recurg la actul simbolic în mod natural, imediat ce simt nevoia să o facă. De pildă, o fetiță (de patru ani) care și-a pierdut mama desenează pe parchetul camerei ei un corp mare și apoi se plasează în centrul desenului, rămânând acolo nemișcată, ore în șir. Pentru ea, forma aceea largă desenată cu creta pe jos întruchiează realmente prezența liniștitoare a mamei. Prin acest act simbolic, fetița a putut să recreeze, de o manieră metaforică desigur, corpul mamei sale.