

WHEN GREAT THINKERS MEET TIKTOK

GHID DE UTILIZARE

1. Introducere

În fiecare epocă, oamenii au căutat răspunsuri la aceleași întrebări fundamentale: „Cine sunt? Ce înseamnă o viață bună? Cum îmi pot înțelege emoțiile? Ce rol au ceilalți în povestea mea?”. Marile tradiții filosofice au încercat să răspundă acestor întrebări timp de secole. Scriitori, filosofi și gânditori au explorat natura umană prin reflecție, dialog și introspecție. Astăzi, însă, trăim într-o lume diferită. Informația circulă rapid. Conversațiile sunt fragmentate. Reflecția profundă pare uneori înlocuită de reacții rapide și imagini efemere. În acest context apare setul *When Great Thinkers Meet TikTok*.

Acest set de carduri reprezintă un instrument proiectiv care combină umorul, filosofia și realitatea, imaginând o întâlnire simbolică între două universuri - gândirea profundă și realitatea banală, uneori absurdă, a vieții cotidiene. Citatele nu sunt autentice, ele pornesc dintr-un sâmbure real de gândire, dar sunt remodelate și distorsionate, imaginând cum ar suna ideile marilor minți ale trecutului dacă ar fi comprimate în forma rapidă, seducătoare și uneori superficială a postărilor de pe social media. Citatele reale sunt incluse, pentru situația în care și-ar putea dovedi utilitatea, în ghidul de față.

2. Moduri de utilizare

1. Alegere intuitivă

Clientul alege un card pe nevăzute și explorează reacția.

2. Alegere ghidată

Clientul caută un card care îl atrage sau care îi trezește sentimente de respingere.

3. Explorare narativă

Clientul construiește o poveste pornind de la card.

4. Dialog proiectiv

Clientul vorbește ca și cum ar fi gânditorul din card.

Întrebări utile:

- Ce îți atrage atenția prima dată?
- Ce simți când citești acest citat?

Psymagination

- În ce situație din viața ta se potrivește?
- Ce parte din tine răspunde la acest mesaj?

Setul poate fi folosit atât în terapie, cât și în coaching, dezvoltare personală sau lucru individual. Fiecare card invită la reflecție asupra modului în care trăim, simțim și ne raportăm la lume. Ca icebreaker, pot fi folosite și citatele autentice.

Utilizare în terapie:

Cardurile pot fi folosite pentru:

- deschiderea unei sesiuni
- explorarea unei teme blocate
- facilitarea exprimării emoționale
- clarificarea unui conflict interior

Ele funcționează bine în terapie individuală, terapie de cuplu, grupuri.

Lucru individual:

Persoana poate:

- alege un card zilnic
- scrie câteva idei pornind de la citat
- reflecta asupra unei situații personale
- observa reacțiile emoționale

3. Recomandări pentru facilitatori și terapeuți

- Lăsați spațiu pentru tăcere, cardurile sunt declanșatori de reflecție, nu răspunsuri
- Evitați interpretările impuse, clientul este expertul propriei experiențe
- Încurajați răspunsurile personale, specificând că nu există interpretări corecte sau greșite
- Folosiți cardurile flexibil, facilitatorul susține procesul, nu îl conduce rigid

*

Lista de citate autentice:

Aristotel - The habits we form from childhood make no small difference, but rather they make all the difference.

Austen, Jane - It is not time or opportunity that is to determine intimacy; it is disposition alone.

Borges, Luis - I have always imagined that paradise will be a kind of library.

Camus, Albert - Life is the sum of your choices.

Psymagination

Churchill, Winston - If you go through hell, keep walking.

Confucius - The man who asks a question is a fool for a minute, the man who does not ask is a fool for life.

Curie, Marie - Nothing in life is to be feared, it is only to be understood.

de Beauvoir, Simone - If you live long enough, you'll see that every victory turns into a defeat.

Descartes, René - I think therefore I am.

Dickens, Charles - There is nothing in the world so irresistibly contagious as laughter and good humor.

Dickinson, Emily - A little Madness in the Spring Is wholesome even for the King.

Dostoevski, Feodor - Nothing in this world is harder than speaking the truth, nothing easier than flattery.

du Maurier, Daphne - Happiness is not a possession to be prized, it is a quality of thought, a state of mind.

Eco, Umberto - The real hero is always a hero by mistake.

Einstein, Albert - Try not to become a man of success, but rather try to become a man of value.

Eliot, George - It is never too late to be what you might have been.

Fitzgerald, Scott F. - The loneliest moment in someone's life is when they are watching their whole world fall apart, and all they can do is stare blankly.

Freud, Sigmund - Out of your vulnerabilities will come your strength.

Gandhi, Mahatma - Happiness is when what you think, what you say, and what you do are in harmony.

Hugo, Victor - Even the darkest night will end and the sun will rise.

Jung, Carl Gustav - I am not what happened to me, I am what I choose to become.

Kafka, Franz - Anything that has real and lasting value is always a gift from within.

Kierkegaard, Søren - The most common form of despair is not being who you are.

Lagerlöf, Selma - Nothing on earth can make up for the loss of one who has loved you.

Lewis, Clive Staples - You are never too old to set a new goal or to dream a new dream.

Psymagination

Márquez, Gabriel García - What matters in life is not what happens to you but what you remember and how you remember it.

Mitchell, Margaret - With enough courage, you can do without a reputation.

Nietzsche, Friedrich - What doesn't kill me, makes me stronger.

Pascal, Blaise - The heart has its reasons of which reason knows nothing.

Platon - The first and the best victory is to conquer self.

Poe, Edgar Allan - The scariest monsters are the ones that lurk within our souls.

Roosevelt, Eleanor - No one can make you feel inferior without your consent.

Sand, George - Try to keep your soul young and quivering right up to old age.

Sartre, Jean-Paul - Freedom is what you do with what's been done to you..

Shakespeare, William - To be, or not to be, this is the question.

Shaw, George Bernard - The single biggest problem in communication is the illusion that it has taken place.

Shelley, Mary - Nothing is so painful to the human mind as great and sudden change.

Sun Tzu - If you know the enemy and know yourself, you need not fear the result of a hundred battles.

Tolstoi, Lev - Everyone thinks of changing the world, but no one thinks of changing himself.

Twain, Mark - Give every day the chance to become the most beautiful day of your life.

Woolf, Virginia - If you do not tell the truth about yourself you cannot tell it about other people.

Yourcenar, Marguerite - It is not difficult to nourish admirable thoughts when the stars are present.