

ANETTA PEREŚWIET-SOLTAN

e-mail: anetta.pereswiet@gmail.com; ORCID: 0000-0002-6482-5090

Dolnośląska Szkoła Wyższa, Wrocław

BOŻENA WOJTASIK

e-mail: bozena.wojtasik@dsw.edu.pl; ORCID: 0000-0002-5836-2202

Dolnośląska Szkoła Wyższa, Wrocław

Life Design w praktyce poradniczej. Narracje klientów

Celem naszych badań było poznanie, zrozumienie i opisanie zmian w konstruowaniu kariery przez młode kobiety, które spotkały się z doradczyniami pracującymi zgodnie z koncepcją *Life Design*. Prowadzone przez nas badania przebiegały w dwóch etapach. W pierwszym etapie prowadziliśmy rozmowy z klientkami wg *The Career Story Interview* autorstwa Marka Savickasa. W etapie drugim, odroczonym, pytałyśmy klientki, na podstawie ułożonego przez nas (autorskiego) scenariusza wywiadu otwartego, o doświadczenie spotkania z doradcą, zmiany związane z poczuciem własnej wartości, obrazem siebie oraz samorozumieniem. Ważną kwestią poruszaną w wywiadzie było badanie planów aktywności lub działań narratorek, podejmowanych między rozmowami doradczymi, rozumianych jako przejaw refleksyjnego (re)konstruowania własnej kariery oraz wzięcia odpowiedzialności za planowanie swojego życia.

Słowa kluczowe: *poradnictwo zawodowe, poradnictwo kariery, Life Design Counselling, praktyka poradnicza*

Żyjemy w społeczeństwie ryzyka, w płynnej nowoczesności, która charakteryzuje się poczuciem niepewności jednostki, ambiwalencją, fragmentaryzacją rzeczywistości, epizodycznością (Beck 2004; Bauman 2006). We współczesnej, rozmytej rzeczywistości wybieranie zawodu, konstruowanie kariery jest bardzo skomplikowane. Współczesny rynek pracy jest niestabilny, powstają nowe zawody, niektóre zanikają, w starych

zawodach pojawiają się nowe treści. Zdaniem V. Drabik-Podgórnego i M. Podgórnego zmiany na współczesnym rynku pracy można określić krótko *jako przejście od zawodu do kompetencji* (2016, s. 6). Następuje dewaluacja zawodów i kompetencji twardych, odchodzi się od algorytmicznego projektowania ścieżek karier na rzecz zrównoważonego konstruowania tożsamości zawodowej (Bańka 2016).

Wiele osób jest zagubionych w tym świecie, oczekuje pomocy i wsparcia w konstruowaniu drogi życiowej. W pracy doradcy obserwuje się odejście od poradnictwa dyrektywnego, które miało na celu pomoc w podejmowaniu decyzji „za” osobę radzącą się, gdzie doradca dawał ściśle wskazówki i porady, traktując wybór zawodu jako jednorazową decyzję. Poradnictwo współczesne zmierza w kierunku dialogowo-liberalnym, który charakteryzuje się tym, że doradca towarzyszy jednostce na jej drodze życia, udziela pomocy w momentach krytycznych, wspiera w indywidualnym uczeniu się (re)konstruowania własnej biografii (Wojtasik 2003, Wojtasik 2010).

Następuje przejście od dyrektywnego doradztwa zawodowego do poradnictwa kariery, a nawet *Life Design Counselling* (poradnictwo w konstruowaniu życia).

V. Drabik-Podgórna opisuje jak zmieniły się cele poradnictwa. Przedstawia syntetyczny opis jego modeli od diagnozy predyspozycji i przeciwwskazań zawodowych do pracy na zasobach jednostek – wydobywaniu talentów i wzmacnianiu kompetencji (Drabik-Podgórna 2016). Doradcy w poradnictwie *Life Design* pomagają nadać sens życiu osobistemu i zawodowemu klienta poprzez konstruowanie własnego „Ja” jako opowieści.

Elastyczne dostosowywanie się do zmieniającego się życia i rynku pracy, uważna refleksja w dążeniu do osiągnięcia poczucia tożsamości są charakterystyczne dla nowej perspektywy poradnictwa *Life Design* (Savickas 2012; Di Fabio 2014; Duarte 2014; Guichard 2018a).

Celem (tak pojmowanego) *Life Design* jest pomaganie w łagodzeniu lęków i niepokojów jednostek żyjących w realiach ponowoczesnego świata, pomoc w konstruowaniu perspektyw życiowych, w nadawaniu sensu i znaczeń ludzkiej egzystencji, a nie wprowadzanie w świat zawodów (Savickas i in. 2009).

Zdaniem Guicharda doradca może pomóc określić *klientowi, poprzez jakie aktywności życiowe można nadać sens i perspektywy swojemu życiu* (2018a, s. 23). Także M. Savickas w swym modelu interwencji doradczej zakłada, że w dzisiejszej rzeczywistości konieczne jest ciągle projektowanie własnego życia. Jego zdaniem jest to zadanie wykonalne poprzez odwoływanie się do własnej przeszłości – tam, jak twierdzi badacz, można znaleźć i uruchomić „linki” do przyszłości. To właśnie poprzez odwoływanie się do zdarzeń mających miejsce w przeszłości można skutecznie budować własną tożsamość, wzmacniać możliwości przystosowawcze oraz kreować drogę zawodową dostosowaną do kompetencji, zasobów i potrzeb człowieka, a to z kolei może dawać poczucie adekwatności i satysfakcji w obszarze zawodowym (Savickas 2012).

W artykule przedstawiamy nowy obszar *Life Design Counselling* w praktyce poradniczej. Ważną metodą pracy doradcy *Life Design* jest dialog, który ma na celu

wzmocnienie ważnych zasobów klienta i staje się impulsem do refleksji nad własnym życiem, samopoznaniem i samooceną.

Koncepcja konstruowania życia wykorzystuje metodę polegającą na opowiadaniu przez klienta krótkich historii z przeszłości. Dzięki tym narracjom osoba radząca się uzyskuje perspektywę pozwalającą zrozumieć własne potrzeby, pragnienia, umiejętności, dostrzec obszary własnej skuteczności. Taka retrospekcja umożliwi z kolei lepsze zrozumienie własnej aktualnej sytuacji oraz pomaga dokonywać wyborów i podejmować decyzje spójne z osobowościowym i kompetencyjnym profilem osoby radzącej się, służące rozwojowi zarówno w obszarze zawodowym, jak i osobistym.

Przedmiotem naszych badań były zmiany w konstruowaniu kariery/życia przez młode kobiety w ich narracjach. Analizy tego problemu dokonałyśmy na podstawie narracji naszych klientek w dwóch etapach badań. Niewiele było prowadzonych badań związanych z analizą praktyk doradczych *Life Design* (Di Fabio 2014; Rossier 2015; Nota 2015). W literaturze nie spotkałyśmy się z badaniami po odbyciu sesji doradczych i udzieleniu informacji zwrotnych przez klientów w czasie odroczonym.

Interesowało nas, jak (re)konstruują swoje kariery (swoje życie) młode osoby dorosłe w czasie trwania spotkania z doradcą, który pracuje zgodnie z koncepcją *Life Design*. Z perspektywy naszych badań szczególnie ważne było dla nas, jakie refleksje, przemyślenia i postanowienia pojawiają się u osób radzących się po spotkaniu z doradcą oraz które z nich są realizowane.

Badanie „skuteczności” w poradnictwie jest bardzo trudne, zwłaszcza w *Life Design*. Badając sytuację poradniczą, trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że proces poradniczy i jego rezultaty są związane z osobistymi przeżyciami klienta i doradcy z ich osobistym zaangażowaniem. Słabo poddają się kategoryzacji. Każda sytuacja poradnicza jest niepowtarzalna, otwarta i niejednoznaczna (Siarkiewicz 2010, s. 184).

Przebieg badań własnych

Nasze badania przebiegały w dwóch etapach.

W I etapie badań zastosowałyśmy wywiad narracyjny, który pokazuje, jak ludzie funkcjonują w świecie, jakie są ich relacje z innymi, jak konstruują swoją biografię. Prowadziłyśmy rozmowy z klientkami wg *The Career Story Interview* autorstwa Marka Savickasa¹.

W II etapie badań, odroczonym (okres karencji w przypadku Zofii po kilku dniach, a w przypadku Katarzyny po kilku miesiącach od pierwszego spotkania z doradcą),

¹ W roku 2014 Katedra UNESCO przy Uniwersytecie Wrocławskim zorganizowała seminarium i warsztaty z udziałem Marka Savickasa, który prezentował autorskie zastosowanie własnej metody. Trafność jego interpretacji zaskakiwała nie tylko publiczność, ale także uczestników symulacji.

pytałyśmy klientki, na podstawie ułożonego przez nas (autorskiego) scenariusza wywiadu otwartego, o doświadczenie spotkania z doradcą, jego przebieg, zmiany związane z poczuciem własnej wartości, obrazem siebie, postanowieniem podjęcia działań dotyczących zmiany w konstruowaniu kariery i realizowania planów.

Przeprowadziłyśmy cztery wywiady narracyjne z dwoma klientkami. Zebrałyśmy bardzo obszerny materiał badawczy, gdyż każda rozmowa trwała około 90 minut. W artykule przedstawimy tylko najistotniejsze treści i cytaty z wypowiedzi narratorek.

Dobór osób do badań był celowy. Były to klientki, które zgłosiły się do nas w związku z dylematami dotyczącymi konstruowania swojej kariery zawodowej. Studentki – 20-letnia Zofia i 21-letnia Katarzyna (na potrzeby artykułu imiona rozmówczyń zostały zmienione) – to osoby poszukujące swojej drogi zawodowej i odpowiedzi na nurtujące je pytania.

Prowadziłyśmy badania z dwóch perspektyw – jako doradczynie i jako badaczki.

Rezultaty badań

„Kochać i być wiernym” – projekt życia w narracji Zofii (dwa etapy badań)

Zofia ma 20 lat i jest studentką I roku studiów filologicznych na Uniwersytecie Wrocławskim. Mimo to nie miała pewności, czy jej wybory są właściwe, czy jest w odpowiednim miejscu. Nie była przekonana, czy *jest taka praca, którą by naprawdę chciała wykonywać*.

Moja rozmówczyni jako autorytety, które mają znaczenie w Jej życiu, wymieniła swoją nauczycielkę angielskiego, a po chwili również mamę. Ta kolejność może nie być przypadkowa, ponieważ charakterystyczną cechą młodych dorosłych jest poszukiwanie i budowanie więzi z mentorem (Levinson 1978), który nie powinien być rodzicem. Pozostawanie w relacji mistrz–uczeń, pozwala realizować ważny cel rozwojowy tego etapu życia, jakim jest odnalezienie własnej drogi.

W dalszej części rozmowy okazuje się, że oba wymienione autorytety mają ze sobą wiele wspólnego. Według mojej rozmówczyni, zarówno nauczycielkę, jak i matkę, cechują przede wszystkim siła i mądrość, a także dobre serce. Zofia przypisuje im również umiejętność *akceptacji mimo wszystko*, co oznacza, że osoba będąca w relacji zarówno z jedną, jak i drugą kobietą może czuć się bezpiecznie nawet wtedy, gdy nie postrzega siebie jako doskonałej, gdy popełnia błędy. Zofia utożsamia siłę z wiernością. Jako głęboko wierząca chrześcijanka uważa, że Bóg, jako najwyższa siła, jest wzorem wierności. Dlatego ceni i podziwia mamę za jej oddanie i wierność zarówno Bogu, jak i samej sobie. Ta cecha mamy sprawia, że dziewczyna ma poczucie zakorzenienia i wsparcia – w każdych warunkach.

Siłą nauczycielki jest pomoc ludziom, nawet *mimo braku wdzięczności*. (...) *Podnoszenie innych, wzmacnianie innych, by byli tymi, którymi mogą być*. Według mojej rozmówczyni tą siłą jest miłość. I tu znowu pojawia się odwołanie do Boga jako źródła i wzoru miłości.

Miłość i wierność są obecne w całej narracji Zosi. Jej wybory dotyczące oglądanych programów, filmów, czytanych książek wiążą się z bohaterami, którzy są gotowi walczyć o zasady, którym pozostają wierni, albo buntować się przeciwko nim, jeśli nie służą ludziom. Niezależnie od konsekwencji: *Miłość i wierność „opyla” [opłaca] się, bo nigdy nie wiesz, kiedy „pyknie” – zaskoczy i do ciebie wróci*.

Zosia zapytana o jej życiowe motto, odpowiada, że najważniejsze jest to, by kochać. A oto, jakie znaczenie moja Rozmówczyni nadaje temu słowu: *Jak ktoś kocha, to jest. Obecność. Po prostu jestem. Tak jak Bóg. Możesz się do Niego całe życie nie odzywać – On jest. Możesz popełniać błędy. On jest. To jest korzeń miłości*. (...) *To jest bardzo duża siła, by być*.

Można więc założyć, choćby na obecny moment, że „kochać i być wiernym” to projekt życia Zofii. Warto jednak wziąć pod uwagę, że według Eriksona (1997, s. 274–279), najważniejszym zadaniem okresu wczesnej dorosłości, w którym znajduje się moja rozmówczyni, jest intymność. W odróżnieniu od okresu wcześniejszego – kształtowania poczucia tożsamości, a więc odrębności – teraz, o pozytywnym rozwiązywaniu kolejnego kryzysu życia będzie decydowała umiejętność budowania relacji, opierająca się między innymi na umiejętności poświęcania się na rzecz innych, zaangażowania, wyrażania akceptacji i troski (Brzezińska 2005, s. 229). Nie można więc wykluczyć, że silna obecność w opowieści Zosi takiego przewodniego motywu jest spowodowana etapem jej rozwoju psychospołecznego.

II etap badań: doświadczenie i przeżywanie procesu poradniczego przez Zofię

W odczuciu Zofii początkowo pytania, które zadawał doradca podczas I etapu badań, nie miały związku z tym, z czym przyszła (odpowiedź na pytanie, czy jest praca, którą ona naprawdę chciałaby wykonywać). Jednak, jak twierdzi, w trakcie rozmowy zaczynała zdawać sobie sprawę z tego, że jej odpowiedzi układają się w logiczną całość, która opisuje ją samą. *Zdałam sobie sprawę, że nie potrafiłam tego nazwać, ale tak było zawsze*. Tym, co podobało się Zofii podczas naszego pierwszego spotkania, było poczucie, że może: (...) *mówić w wolności, spontanicznie. Nie czułam się analizowana*.

Oprócz pytań, które zadawał doradca, moją Rozmówczynię zaskoczyło także to, że ona sama okazała się głównym tematem rozmowy. Najwyraźniej nie spodziewała się, że zostanie obdarzona uwagą i zainteresowaniem w tak dużym wymiarze. Można przypuszczać, że właśnie oświetlenie rozmówcy uwagą mogło stanowić kolejny ważny element mający znaczenie dla refleksowania nad własnym życiem i dotykania nowych

poziomów samopoznania, ponieważ Zosia przyznała, że odpowiedzi, jakich udzielała, były dla niej samej zaskakujące, a zarazem odkrywcz.

Na podstawie słów Zofii można przypuszczać, że przeprowadzona rozmowa doradcza miała niemałe znaczenie dla budowania obrazu samej siebie oraz pogłębiania obszarów samowiedzy. Jak wiadomo, może mieć to poważne konsekwencje – jakość obrazu własnej osoby wpływa na procesy motywacji i autoregulacji, a także na sposób budowania relacji oraz kierowania własnym rozwojem (Jarymowicz 1979; Koziński 1981).

Podczas drugiego spotkania Zofia chętnie dzieliła się odkryciami na swój temat: *to, co robię, może być dobre! Jestem skuteczna – jak nie skończę, to nie puszczę*. Poza odkryciami moja rozmówczyni dokonywała weryfikacji swojego oglądu oraz cech, które uznawała wcześniej za stałe: *Teraz myślę, że ta niechęć do współpracy może wynikać ze złych wspomnień, a nie z samej niechęci*. Ważne dla Zofii było również to, że pierwsze spotkanie umożliwiło jej ugruntowanie przekonań co do własnej tożsamości: *podobało mi się. Poczulałam, jakbym utwierdziła własną tożsamość. To utwierdziło mnie w rozwoju – trzeba sięgać i rozwijać moje wartości*. Zofia była też zadowolona ze zmiany, jaką zauważyła we własnym zachowaniu, i jej konsekwencji: *Przyznałam się przed sobą do pozytywnych cech i byłam bardzo szczera – i z tego byłam bardzo dumna!*

Gdy zapytałam Zofię, czy po naszym spotkaniu podjęła jakieś decyzje, odpowiedziała twierdząco: *Postanowiłam zobaczyć siebie w tych „nowych” rolach, przekonać się, sięgać po nowe i rozwijać się. Nie będę się ograniczać*. Nie można mieć pewności, czy te postanowienia rzeczywiście zostały zwerbalizowane po pierwszym spotkaniu czy też namysł został zainicjowany pytaniem doradcy. Rozmowa z doradcą może stanowić ważny impuls do krystalizowania się poglądów również na swój temat. Co istotne, wypowiedziane słowa mają silniejsze zakotwiczenie w rzeczywistości niż niewypowiedziane myśli, zatem można przypuszczać, że sformułowane deklaracje będą miały moc sprawczą. Dodatkowym utrudnieniem w realizacji powziętych postanowień może być *strach przed pychą*. Zosia wie, że ma silnie działający mechanizm autokorekty, który utrudnia jej docenianie własnych osiągnięć i rozwoju, ale może też blokować działania do nich prowadzące.

Na zakończenie naszej rozmowy zapytałam Zofię, w jaki sposób teraz myśli o swojej karierze, czy nadal pojawiają się dylematy, a jeśli tak, to jakie? Zofia opowiedziała o swoim odkryciu: *Mogę pracować z ludźmi! Skoro mam odwagę, mogę pracować z ludźmi jako choreograf. Za swoimi marzeniami pójdę. W sumie dlaczego nie realizować swoich marzeń? Z tego fragmentu wypowiedzi można wnioskować, że moja rozmówczyni nie tylko rozwiązała swoje dylematy dotyczące kariery, ale odkryła źródło trudności – było nim brak lub zbyt niska wiara w siebie i swoją skuteczność, odbierająca odwagę myślenia o sobie w taki sposób, który pozwala na samorealizację*.

„Żyj zdrowo i bądź życzliwy, bo dobro powraca” – projekt życia w narracji Katarzyny (dwa etapy badań)

Katarzyna (21 lat), studentka pedagogiki, zgłosiła się do doradcy, gdyż stała przed trudnym wyborem określenia specjalności. Interesowała ją zarówno praca z małymi dziećmi, jak i praca z osobami starszymi. Rozważała studiowanie edukacji wczesnoszkolnej, andragogiki, geragogiki, pedagogiki/psychologii zdrowia, dietetyki czy też poradnictwa. Była zmartwiona i stwierdziła: *odczuwam duży dyskomfort, będąc w takim chaosie. Nie mogę się na nic zdecydować*. Jej szerokie zainteresowania i kompetencje stanowiły raczej utrudnienie w podejmowaniu życiowej decyzji.

Katarzyna miała trudności w wybraniu drogi swojej kariery i określeniu tożsamości zawodowej. Zapytałam Katarzynę o jej wzorce osobowe. Moja rozmówczyni w okresie dorastania podziwiała swoich rodziców. Zarówno tata, jak i mama zawsze postępowali zgodnie ze swoimi zasadami, kochali i wspierali swoje dzieci. Chcieli, aby Katarzyna zdobywała wiedzę, dobrze się uczyła, ale jednocześnie mówili: *ucz się na miarę swoich możliwości. Dostrzeż swój talent i wtedy w to idź. Kiedy miałam problemy z matematyką, tato stwierdził: z matematyki nie musisz być najlepsza, ale się staraj i nie odpuszczaj, Mama wspierała ojca, byli zgodni*. Ze słów narratorki wynika, że jako dziecko doświadczała akceptacji od rodziców – potrafili dostrzec zarówno jej zasoby i talenty, jak i słabsze strony. Uzyskiwała od nich wsparcie w poszukiwaniu własnej drogi. Co ważne, przekaz płynący od rodziców był spójny, co mogło stanowić ważną podstawę poczucia bezpieczeństwa (por. Bradshaw, 1994).

Katarzyna w wieku dorastania podziwiała również w swoją nauczycielkę języka polskiego. *Nauczycielka zachęcała do aktywności, przekazywała język polski z pasją. Była wspierająca, pozytywna i wymagająca. Często mówiła, że trzeba dużo czytać, czytanie jest fajne, bo budzi wyobraźnię i pasję*. Można dostrzec podobieństwa między cechami i podejściem do życia między ojcem (rodzicami) narratorki a drugim, wskazanym autorytetem – są to osoby zarówno akceptujące i wspierające, jak i wymagające. Biorąc pod uwagę dylematy rozmówczyni, można przypuszczać, że cechy te zostały przez nią uwewnętrznione. Katarzyna dostrzega swoje talenty. Ma poczucie, że nie musi być ze wszystkiego najlepsza. Działa z pasją. Chce być osobą, która zachęca innych do aktywności, motywuje, ale też i wymaga.

W rozmowie na temat obszarów, którym narratorka poświęca uwagę, o tym jakie programy lubi oglądać w telewizji, jakie czasopisma czyta, okazało się, że spektrum jej zainteresowań jest bardzo szerokie. Wybiera programy polityczne, debaty, wiadomości, ważne dla niej jest to, co się dzieje na świecie, *chce być na bieżąco*. Interesują ją także muzyka, muzyka jazzowa, taniec (*Kiedyś tańczyłam w VI klasie podstawówki. Uprawiałam także akrobatykę i jogę*), najnowsze osiągnięcia technologii, badania naukowe, a także zagadnienia związane ze zdrowiem, zdrowym odżywianiem (*Zastanawiające jest, że mnisi buddyjscy jedzą 10 produktów i są zdrowi. To, co zjemy, zalega w naszych jelitach. Ważny jest impuls, żeby wprowadzić zmiany w swoim życiu*).

Katarzyna poproszona, by sformułowała motto swojego życia, ujęła je w taki sposób: *Dbaj o siebie, żyj zdrowo psychicznie i fizycznie, kontaktuj się z przyrodą, bądź życzliwy, bo dobro wraca.*

Nie był to jeszcze jednak moment w rozmowie, który pozwolił rozmówcy na poczucie wewnętrznej spójności i uporządkowania. Dopiero podsumowanie rozmowy przez doradcę i wskazanie, że mimo szerokiego spektrum zainteresowań, można dostrzec w nim spójny rdzeń – centrum uwagi stanowi człowiek. Katarzyna interesuje się wszystkim, co wiąże się z życiem człowieka – w każdym jego aspekcie i na każdym etapie rozwoju. Ukazana perspektywa przyczyniła się do obniżenia dyskomfortu powodowanego doświadczaniem poczucia chaosu w obszarze zainteresowań. Zastąpiło je poczucie zrozumienia samej siebie. Teraz szerokość i różnorodność swoich pasji Katarzyna zaczęła postrzegać jako zasób, który może dobrze wykorzystać w efektywnej pracy z drugim człowiekiem.

II etap badań: doświadczanie i przeżywanie procesu poradniczego przez Katarzynę

Oczekiwania, jakie miała klientka względem doradcy, były związane z: *wsparciem w wyborach życiowych, zawężeniem wyborów, wskazaniem jednej drogi, pokazaniem wad i zalet wyborów.* Nastawienie Katarzyny było pozytywne, chciała zobaczyć, na czym polega wywiad i jak rozmowa z doradcą wpływa na refleksje nad własnym życiem.

Klientkę zdziwiło, że *rozmowa na pierwszy rzut oka wydawała się nie związana z przedstawionymi problemami. Okazało się jednak, że każde pytanie było po coś. W każdym pytaniu był aspekt pedagogiczny i psychologiczny, pytania drążące, trzeba było się samemu zastanowić nad swoim życiem i wyborami.*

W narracji Katarzyny interesujące były refleksje dotyczące zmiany w przebiegu jej drogi życiowej. Po spotkaniu narratorka częściej myślała, w jakim kierunku zmierzać, jak mądrze dalej wybierać, żeby wybrać dobrze. Okazało się, że „szczęście to nie przypadek”, że może wykorzystać każde, nawet niezaplanowane wydarzenie (por. Krumholtz, Levin 2009).

Jestem bardziej ukierunkowana, mam refleksję nad własnym życiem, sama siebie usłyszałam, co mnie interesuje i co lubię robić. Po rozmowie bardziej sprecyzowałam swoje wybory. Wybiorę specjalność poradnictwo, zapiszę się na studia podyplomowe z logopedii, zrobię studia podyplomowe z jogi w Warszawie. Zajmę się dziećmi z zaburzeniami neurologicznymi. (...) Ważne było potwierdzenie moich własnych słów przez doradcę. Uświadomiłam sobie, że pedagogika to jest ten kierunek, że dobrze wybrałam, uspokoiłam się. Przestałam mieć gonitwę myśli: „co dalej”.

Z narracji klientki wynika, że nastąpiły zmiany w ocenie własnej wartości, samopoznania, podczas spotkania z doradcą i po spotkaniu z nim. Katarzyna dostrzegła dalsze

możliwości własnego rozwoju, które zostały zainspirowane w trakcie dialogu doradczego i w okresie kilku miesięcy po spotkaniu doradcą. Katarzyna połączyła pasje, zainteresowania z różnych obszarów, wyciszyła się, wytyczyła bardziej spójne cele. Jednocześnie stwierdziła, że zdaje sobie sprawę z tego, że jej wybory nie muszą być ostateczne, bo *życie zmienia się jak w kalejdoskopie*.

Podsumowanie wyników badań

Obydwie młode kobiety miały wątpliwości co do dalszej drogi życiowej i zawodowej. Mimo młodego wieku, Zofia podejmowała różne aktywności zawodowe (praca z dziećmi, praca jako kelnerka, etc.), jednak żadna z nich nie przynosiła jej satysfakcji. Nie miała też pewności, czy obecne studia są właściwym wyborem. Katarzyna, studentka pedagogiki, nie potrafiła podjąć decyzji, jaką specjalność wybrać. Jej szerokie zainteresowania (praca z małymi dziećmi, ludźmi starszymi, pedagogika, psychologia, dietetyka) utrudniały wybór specjalności, powodowały zagubienie i niepewność.

W obydwu narracjach jako wzorce osobowe zostali wskazani rodzice i nauczyciele. Cechami łączącymi autorytety wymienione przez Zofię jest siła i mądrość, dobre serce oraz „akceptacja mimo wszystko”. Oprócz ludzkich wzorców genezą ważnych dla Zofii wartości jest Bóg, będący źródłem wierności i miłości. Katarzyna wybiera wzorce, które prezentują wobec niej wymagania, ale połączone ze wsparciem i akceptacją. Cechą, na którą szczególnie zwraca uwagę, jest pasja, z jaką oddaje się pracy. Z wzorców osobowych oraz przesłania, jakie one niosą, wyłaniają się tematy życia badanych kobiet: temat życia Zofii: „Kochać i być wiernym”, temat życia Katarzyny: „Żyj zdrowo i bądź życzliwy, bo dobro powraca”.

Zofia odnajduje satysfakcję w działaniach artystycznych. Kocha taniec, rysuje, śpiewa.

W przypadku Katarzyny trudno określić jeden kierunek zainteresowań i aktywności, gdyż są one bardzo bogate i różnorodne. Interesuje ją wszystko, co dotyczy ludzi – ich wychowania, zdrowia, społecznego funkcjonowania – od polityki do kultury i rozrywki włącznie.

W drugim etapie, który miał na celu zbadanie sposobu doświadczania i przeżywania procesu poradniczego przez klientki, obydwie narratorki oczekiwały wsparcia i pomocy we wskazaniu właściwej drogi życiowej. Obydwie były pozytywnie nastawione do spotkania i oceniały jego atmosferę jako bezpieczną i sprzyjającą refleksji. Co ciekawe, klientki oceniły początkowo zadawane przez doradcę pytania jako niezwiązane z ich problemami. Ich zdziwienie budził także fakt, że to one same stały się głównym podmiotem rozmowy, a pytania prowokowały je do autorefleksji, która niejednokrotnie była dla nich samych zaskakująca i odkrywczą.

Ważne dla zmian w konstruowaniu kariery Zofii były odkrycia, jakie poczyniła na skutek rozmowy doradczej, a które pomogły jej w (re)konstruowaniu obrazu samej siebie (odkrycie własnej skuteczności, prawdziwych źródeł niechęci pracy w grupie, rozpoznanie własnych zasobów i nazwanie ich). Jednym z najważniejszych osiągnięć klientki była identyfikacja własnej odwagi. Pozwoliło to Katarzynie zobaczyć siebie w przyszłości w pracy realizującej jej marzenia, która wcześniej wydawała się jej nieosiągalna.

Odkryciem Katarzyny było dostrzeżenie, że różnorodność jej zainteresowań nie musi być barierą dla realizowania satysfakcjonującej drogi życiowej i zawodowej. Istotnym elementem dla zmiany w samorozumieniu, a w konsekwencji konstruowaniu własnej kariery, była możliwość „usłyszenia samej siebie” i potwierdzenia własnych przemyśleń przez osobę doradcy i jej autorytet. Spotkanie to można uznać za moment przełomowy w rozwoju myślenia o konstruowaniu kariery Katarzyny. Według słów narratorki podwaliną zmiany było uzyskanie spokoju na skutek autorefleksji i akceptacji doradcy. Pozwoliło jej to na oderwanie się od „poręczy”, jaką stanowiła rozmowa doradcza, i zaufanie sobie oraz utwierdzenie się w możliwości samostanowienia.

Ten etap badań pozwolił doradcom zauważyć, że obydwie klientki rozwiązały swoje dylematy, osiągnęły większą pewność co do trafności własnych wyborów oraz otwartość na nowe doświadczenia i elastyczność w podejmowaniu decyzji związanych z konstruowaniem życia. Dobra atmosfera i nastrój przyjacielskiej rozmowy, jaki udało się stworzyć, z pewnością sprzyjały budowaniu otwartości i szczerości, a także skłaniały do autorefleksji (por. Pereświat-Soltan 2011).

Elementem zakłócającym spotkanie były notatki sporządzane przez doradcę – Zofia przyznała, że czasem musiała czekać, aż doradca skończy pisać. To ważna uwaga, wskazująca na istotność kwestii technicznych w zapisie rozmowy. Oczekiwanie na doradcę może wpływać niekorzystnie na spontaniczność rozmówcy i przyczyniać się do gubienia wątku i ważnych myśli. Ta uwaga generuje dylemat dotyczący techniki prowadzenia rozmów – z jednej strony możliwe jest wyeliminowanie tego problemu przez zastosowanie dyktafonu, z drugiej, notatki czynione przez doradcę na bieżąco pozwalają na udzielenie feedbacku tuż po rozmowie. Rozstrzygnięcie tego dylematu pozostawiamy indywidualnemu osądowi doradców.

Dyskusja

Pierwszy etap badań daje narratorowi możliwość wglądu w siebie. W rozmowie moderowanej przez doradcę klient mówi o swoich dylematach dotyczących konstruowania kariery, a poszukując odpowiedzi, rozwiązania, snuje opowieść o tym, kogo podziwiał w dzieciństwie, jakie podejmował i podejmuje satysfakcjonujące aktywności

życiowe, powraca do najwcześniejszych zdarzeń z dzieciństwa. Próbuje też określić swoje życiowe motto. Doradca, na podstawie konstruowanej przez klienta historii życia, dokonuje syntezy i wskazuje znaczące wartości, cele, potrzeby oraz zasoby, które dostrzega w narracji i na których klient może budować własną satysfakcjonującą drogę życiową i własną tożsamość. Teraz pojawia się przestrzeń na skonfrontowanie się „właściciela historii” z interpretacją doradcy. Interpretacja doradcy stanowi rodzaj swoistego lustra, w którym narrator może się „przejrzeć” – usłyszeć i zobaczyć w cudzych oczach. Można ten moment interpretować także jako spotkanie dwóch światów – doradcy i klienta, wzajemnie na siebie oddziaływujących (Buber 1992). Efektem tego spotkania nie musi być bezkrytyczne przyjęcie przez klienta perspektywy doradcy, ale w tym miejscu może pojawić się dialog służący uzgadnianiu interpretacji sensów i znaczeń odkrytych w historii klienta.

Pierwsza część spotkania staje się swoistym „wyzwalaczem” – obecność doradcy zapraszającego do werbalizowania swoich doświadczeń z przeszłości, wyzwala/pomaga klientowi w twórczej pracy nad nadawaniem nowych sensów i znaczeń swojej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości (por. Cyrulnik, 2015).

Drugi etap badań może wskazywać na procesy zachodzące na dwóch poziomach: po pierwsze pozwala on doradcy określić zmiany, jakie zaszły w życiu klientki w wyniku *The Career Story Interview*. Po drugie, szczególnie ważnym skutkiem tego etapu jest dostrzeżenie przez klientki zmian, jakich same doświadczyły, nazwanie ich i refleksjonowanie nad nimi. Uświadomienie i nazwanie pojawiających się zmian w życiu klientek wzmacnia prawdopodobieństwo korzystania z własnych zasobów służących rozwiązywaniu dylematów dotyczących konstruowania kariery, odkrywaniu aktywności życiowych przynoszących satysfakcję i podnoszących jakość ich życia.

Pewnym ograniczeniem lub może warunkiem skuteczności stosowania tej metody jest obecność po stronie klienta kompetencji w obszarze refleksyjności, otwartości, a przede wszystkim zdolności narracyjnych, opartych na kapitale narracyjnym. Nieumiejętność opowiedzenia własnych doświadczeń odbiera szansę na uczenie się z własnej biografii (por. Mintz 2016).

Kolejnym ważnym warunkiem, tym razem po stronie doradcy, jest zbudowanie zaufania opartego na akceptacji klienta, która przejawia się między innymi w towarzyszeniu klientowi w jego drodze do twórczego budowania siebie, wspieranie jego rozwoju i odkrywanie zasobów.

Narzędzie stworzone przez M. Savickasa może wydawać się, zwłaszcza mniej doświadczonym doradcom, proste w zastosowaniu. Jednak, jak wskazują to nasze doświadczenia, zawiera ono duży potencjał i głębię, i to właśnie głównie od doradcy będzie zależało, jak potencjał ten zostanie uwolniony, by służył pełniejszemu samopoznaniu klienta. Kolejną trudność w korzystaniu z tego narzędzia stanowić może wymóg biegłości w interpretowaniu narracji klienta. By trafnie zinterpretować wypowiedzi, konieczne jest połączenie wiedzy, doświadczenia, umiejętności wnikliwego

i uważnego słuchania oraz umiejętności uwypuklenia i syntezy kluczowych punktów wypowiedzi, świadczących o ulokowaniu i zasobności potencjałów klienta.

Bibliografia

- BAŃKA A., 2016, *Proaktywność i decyzyjność. Nowe wymiary adaptacji twórczej do rozmytej rzeczywistości rynku pracy*, [w:] V. Drabik-Podgórna, M. Podgórný (red.), *Zawód czy kompetencje? Wymagania rynku pracy a wspieranie rozwoju kariery*, Wyd. Adam Marszałek, Toruń, s. 13–55.
- BAUMAN Z., 2006, *Phylnna nowoczesność*, Wyd. Literackie, Kraków.
- BECK U., 2004, *Spoleczeństwo ryzyka*, Scholar, Warszawa.
- BRADSHAW J., 1994, *Zrozumieć rodzinę: rewolucyjna droga odnalezienia samego siebie*, IPZ i PTP, Warszawa.
- BRZEZIŃSKA A., 2005, *Portrety psychologiczne człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, GWP, Gdańsk.
- BUBER M., 1992, *Ja i Ty. Wybór pism filozoficznych*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
- CYRULNIK B., 2015, *Opiekunowie i proces rezyliencji*, *Studia Poradoznawcze*, vol. 4, s. 121–130.
- DI FABIO A.M., 2014, *Poradnictwo kariery i psychologia pozytywna w XXI w. Nowe konstrukty i sposoby oceny skuteczności działań doradczych*, *Studia Poradoznawcze*, vol. 3, s. 13–40.
- DRABIK-PODGÓRNA V., 2016, *Pozytywne poradnictwo kariery, czyli poradnictwo (coraz mniej zawodowe). Od diagnozowania przeciwwskazań do zawodu do wspierania w rozwoju kompetencji*, [w:] V. Drabik-Podgórna, M. Podgórný (red.), *Zawód czy kompetencje? Wymagania rynku pracy a wspieranie rozwoju kariery*, Wyd. Adam Marszałek, Toruń, s. 185–198.
- DRABIK-PODGÓRNA V., PODGÓRNÝ M., 2016, *Zawód czy kompetencje. Zarys problematyki*, [w:] V. Drabik-Podgórna, M. Podgórný (red.), *Zawód czy kompetencje? Wymagania rynku pracy a wspieranie rozwoju kariery*, Wyd. Adam Marszałek, Toruń, s. 5–12.
- DUARTE M.E., 2014, *Poradnictwo w konstruowaniu życia. Cele, procesy, instrumenty*, *Studia Poradoznawcze*, vol. 3, s. 41–58.
- ERIKSON E.H., 1997, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Rebis, Poznań.
- GUICHARD J., 2018a, *Doradztwo dotyczące zatrudnienia a poradnictwo Life Design: cele główne i szczegółowe oraz podstawy interwencji poradniczych*, *Studia Poradoznawcze*, vol. 7, s. 21–56.
- GUICHARD J., 2018b, *Dialog konstruowania życia/Life Design. Nowa forma wspierających interwencji poradniczych*, *Studia Poradoznawcze*, vol.7, s. 57–97.
- JARYMOWICZ M., 1979, *Modyfikowanie wyobrażeń dotyczących Ja dla zwiększenia gotowości do zachowań prospołecznych*, Ossolineum, Wrocław.
- KOZIELECKI J., 1981, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- MINTA J., 2016, *Tranzykcje w konstruowaniu karier przez młodych dorosłych. Przesłania dla poradnictwa*, Wyd. Naukowe DSW, Wrocław.
- NOTA L., GINEVRA M.C., SANTILLI S., 2015, *Life Design and Prevention*, [w:] L. Nota, J. Rossier (eds.), *Handbook of Life Design: From practice to theory and from theory to practice*, Hogrefe, Toronto.
- NOTA L., ROSSIER J. (eds.), 2015, *Handbook of Life Design: From practice to theory and from theory to practice*, Hogrefe, Toronto.
- PEREŚWIET-SOLTAN A., 2011, *Znaczenie refleksji w rozwijaniu kompetencji społecznych doradcy*, *Dyskursy Młodych Andragogów*, s. 215–227.

- ROSSIER J. 2015, *Career Adaptability and Life Designing*, [w:] L. Nota, J. Rossier (eds.), *Handbook of Life Design: From practice to theory and from theory to practice*, Hogrefe, Toronto.
- SAVICKAS M.L., 2012, *Life Design: A Paradigm for Career Intervention In the 21st Century*, *Journal of Counselling&Development* 90 (1), 13–19.
- SAVICKAS M.L., NOTA L., ROSSIER J., DAUWALDER J.P., DUARTE M.E., GUICHARD J., SORESI S.,ESBROECK R., VIANEN A.E.M., 2009, *Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century*, *Journal of Vocational Behavior*, 75, s. 239–250.
- SIARKIEWICZ E., 2010, *Przesłonięte obszary poradnictwa. Realia – iluzje – ambiwalencje*, Wyd. Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra.
- WOJTASIK B., 2003, *Refleksyjne konstruowanie kariery życiowej w ponowoczesnej codzienności*, *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, numer specjalny, s. 343–351.
- WOJTASIK B., 2010, *Proces zmian w poradnictwie edukacyjno-zawodowym. Dążenie do spójności, współpracy i dobrej jakości*, „Edukacja Dorosłych” nr 1, s. 27-39.
- WOJTASIK B., 2011, *Podstawy poradnictwa kariery. Poradnik dla nauczycieli*, KOWEŻiU, Warszawa.

Life Design in counselling practice: Clients' narratives

The aim of our research was to explore, understand and describe changes in career construction of young women who consulted *Life Design* practitioners. The study was carried out in two stages. In the first stage, we interviewed the clients using *The Career Story Interview* developed by Mark Savickas. In the second – deferred – stage, we used our own open-ended interview scenario to ask the clients about their experiences from counselling sessions and changes in their self-esteem, self-image and self-understanding. The interview importantly served to study activity plans or actions undertaken by the narrators between the counselling sessions as exemplifying their reflective (re)construction of their careers and assumption of responsibility for the planning of their lives.

Keywords: *vocational counselling, career counselling, Life Design Counselling, counselling practice*