

# PsychoMem

metoda rozwojowa w perspektywie socjodynamicznej  
dla coachingu i doradztwa zawodowego

[www.psychomem.pl](http://www.psychomem.pl)

Copyright © 2019

Stowarzyszenie "Absolwenci na walizkach"

[www.absolwencinawalizkach.pl](http://www.absolwencinawalizkach.pl)

Autor: Dariusz Grochocki



Projekt „Małe Wielkie Zmiany – sieć rozwoju innowacji społecznych” jest realizowany przez Stowarzyszenie Na Rzecz Spółdzielni Socjalnych w partnerstwie z PwC Polska Sp. z o.o. w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego.

**PsychoMem**  
**metoda rozwojowa w perspektywie socjodynamicznej**  
**dla coachingu i doradztwa zawodowego**

**[www.psychomem.pl](http://www.psychomem.pl)**

**SPIS TREŚCI**

**CZĘŚĆ I GRUPA DOCELOWA (4)**

1. Dla kogo jest PsychoMem? (4)
2. Opis grupy docelowej (4)
3. Jaka jest sytuacja absolwentów? (5)
4. Jakie potrzeby mają absolwenci? (6)
5. Na czym polega trudność, któremu może sprostać PsychoMem? (6)
6. Wyjście z sytuacji. Czym jest perspektywa socjodynamiczna? (7)
7. Pojęcia są ważne (7)

**CZĘŚĆ II PSYCHOMEM (8)**

1. PsychoMem (8)
2. Co to jest mem? (8)
3. Dlaczego mamy? (9)
4. Korzyści ze stosowania PsychoMem (11)
5. PsychoMem w perspektywie socjodynamicznej (12)

**CZĘŚĆ III PERSPEKTYWA SOCJODYNAMICZNA (12)**

1. Doradztwo w perspektywie socjodynamicznej (12)
2. Kim ma być osoba udzielająca wsparcia? (15)

3. Ludzka twarz osoby udzielającej wsparcia (16)
4. Cele metody rozwojowej PsychoMem (17)
5. Filozofia pomagania - sposób myślenia (18)
  - 5.1. Praktyka etyczna – perspektywa udzielającego wsparcia (19)
  - 5.2. Praktyka etyczna - perspektywa radzącego się (20)
6. Metody i strategie poradnictwa socjodynamicznego (20)
7. PsychoMem jako „kultura w pigułce” (21)
8. PsychoMem jako gra (21)
9. Narzędzia a metody (22)
10. Ograniczenia w stosowaniu metody PsychoMem (22)

#### **CZĘŚĆ IV PRZEBIEG PROCESU Z WYKORZYSTANIEM METODY ROZWOJOWEJ PSYCHOMEM (23)**

1. Kto może stosować PsychoMem? (23)
2. Cel spotkania (23)
3. Organizacja przestrzeni (23)
4. Organizacja czasu (24)
5. Kontrakt (24)
6. Kodeks etyczny (24)
7. Postawa doradcy (24)
8. Pauza – ćwiczenie na start (25)
9. Wewnętrzny spokój (26)
10. Co zawiera metoda PsychoMem? (26)
11. Przebieg spotkania (28)
12. Ćwiczenia (29)

#### **CZĘŚĆ V ZAŁĄCZNIKI (47)**

## **STOWARZYSZENIE „ABSOLWENCI NA WALIZKACH”**

Każdy jest absolwentem bez względu na to, kto udzielał lekcji: życie czy profesor. Wspieramy - bez względu na wiek - szukających (lepiej) pracy, freelancerów i wolontariuszy w zdobywaniu i doskonaleniu umiejętności osobistych i kompetencji zawodowych.

Nasza organizacja powstała w 2009 roku. Nasze najważniejsze przedsięwzięcia:

### **NOC SZKOLEŃ**

Noc Szkoleń jest ogólnopolskim wydarzeniem, podczas którego mnóstwo osób z wielu miast uczestniczy w różnych szkoleniach w tym samym czasie. Szkolenia odbywają się w nocy, czyli po zachodzie Słońca.

[www.nocszkolen.pl](http://www.nocszkolen.pl)

### **NO JOB NO FUN**

NO JOB NO FUN jest platformą, gdzie stworzysz swoje e-CV, portfolio, voice-CV, wizytówkę i e-sklep w formie personalnej strony internetowej. Otrzymasz bezpłatny adres subdomeny. Możesz używać także własnej domeny. Platforma jest narzędziem, które pomoże ci w budowaniu marki osobistej online. Firmy, organizacje, szkoły i uczelnie mają możliwość stworzenia własnej platformy.

[www.nojobnofun.pl](http://www.nojobnofun.pl)

### **EVENT ON CLICK**

EVENT ON CLICK jest platformą, gdzie stworzysz stronę wydarzenia i rozpoczniesz sprzedaż biletów online. Zorganizujesz wydarzenie bezpłatne lub płatne z możliwością przyjmowania płatności bezpośrednio na twoje konto PayPal (także za pomocą karty płatniczej) lub rachunek bankowy (uczestnik otrzymuje twoje dane do przelewu). Brak prowizji od sprzedaży biletów na twoje wydarzenia.

[www.eventon.click](http://www.eventon.click)

## CZĘŚĆ I

### GRUPA DOCELOWA

#### 1. Dla kogo jest PsychoMem?

Metoda rozwojowa „PsychoMem” (dalej po prostu PsychoMem) powstała z myślą o bezrobotnych absolwentach szkół wyższych do 35. roku życia, czyli osoby urodzone po 1984 roku. Jeśli coach lub doradca zawodowy uzna to za odpowiednie może zastosować PsychoMem w stosunku do innych osób zainteresowanych swoim rozwojem.

Podczas opracowywania i testowania PsychoMemu przyjęliśmy definicję absolwenta, którym jest bezrobotna osoba pełnoletnia do 35. roku życia, która jest absolwentem szkoły wyższych, gdzie w ciągu ostatnich 5 lat uzyskała tytuł licencjata lub magistra z zakresu nauk humanistycznych, społecznych lub ekonomicznych.

#### 2. Opis grupy docelowej

Kim są absolwenci? Jak możemy ich scharakteryzować? Najczęściej określa się ich jako „pokolenie Millenialsów” („pokolenie Y”). Nie wiemy jeszcze, czy rzeczywiście możemy nazwać ich pokoleniem. W naukach społecznych dominuje orientacja historyczno - kulturowa w rozumieniu pokolenia (Mannheim, Siemmel):

„Dziś w socjologii za pokolenie uważa się sumę wszystkich należących do danego kręgu kulturowego osób w mniej więcej równym wieku, które na podstawie wspólnej sytuacji historyczno - społecznej wykazują podobieństwo postaw, motywacji, nastawień i systemów wartości”.<sup>1</sup>

Mówiąc o „pokoleniu Millenialsów” prawdopodobnie będziemy mogli wyodrębnić w nim wiele różnych pokoleń rozumianych sensu stricte na gruncie nauk społecznych.

Warto mieć dystans do pojęcia „pokolenia Millenialsów” także z innego względu. Fakt, że mamy w danym przypadku do czynienia z pokoleniem dowiemy się, kiedy członkowie danego kręgu kulturowego nabiorą świadomości tworzenia odrębnej całości. Ta świadomość może narodzić się wśród nich po wielu latach, kiedy zreflektują, że łączyła ich wspólnota wartości i doświadczeń jako odpowiedź na konkretną sytuację społeczną i swoje zaszeregowanie w historii, które zostało zdefiniowane przez nich samych lub osoby trzecie.

Obecnie możemy zapoznać się z różnymi opracowaniami na temat „pokolenia Millenialsów” tworzonych na podstawie badań prowadzonych w Stanach Zjednoczonych czy Europie.

---

<sup>1</sup> Griese H. M. (1996). *Socjologiczne teorie młodzieży*. Kraków: Oficyna Wydawnicza "Impuls".

Jacy się Millenialsi? Wśród ich wartości najczęściej wskazuje się na: otwartość na świat i nowość w ogóle, optymizm, tolerancja. Jest to „pokolenie” otwarte na nowe technologie, które rozumie i praktykuje wykorzystywanie memów w codziennej komunikacji. Jest to jeden z argumentów za wykorzystaniem memów w PsychoMem.

Millenialsi mają inną filozofię życia i pracy. Work-life balance został przez nich zastąpiony na work-life style. Styl ich życia powinien z pracą i innymi aktywnościami tworzyć spójną całość. To holistyczne podejście do swojego życia w ogóle dobrze koresponduje z perspektywą socjodynamiczną, w ramach której powstał PsychoMem.

Millenialsi szukają pracy w otwartym środowisku i kulturze organizacyjnej opartej na wzajemnym zaufaniu oraz szacunku. Jest to jedna z podstaw filozofii pomagania ujętej w perspektywie socjodynamicznej. Bezrobotni absolwenci szukają w ten sposób swojego miejsca na rynku pracy.

### **3. Jaka jest sytuacja absolwentów?**

Szukanie pracy przez Millenialsów w sytuacji porażek może wiązać się z brakiem poczucia spełnienia i zadowolenia zawodowego. Nie mając pomysłu na siebie, nie wiedzą, co mogą i co chcą robić w życiu. Nie szukają odpowiedzi na nurtujące ich pytania w pogłębionej autorefleksji. Sytuacja komplikuje się, kiedy nie posiadają wystarczających kompetencji i kwalifikacji do podjęcia pracy na stanowisku, o którym marzą.

Cechuje ich nierzadko bierność i brak proaktywności w rozwijaniu umiejętności. Z form edukacji nieformalnej korzystają okazjonalnie, jako deski ostatniego ratunku. Podczas edukacji formalnej nie byli aktywni w obszarze budowania doświadczenia, np. w formie praktyki, stażu czy wolontariatu. Nie podejmując autorefleksji nie pogłębiali jednocześnie wizji swojej przyszłości, zadowolając się tylko doraźnymi rozwiązaniami.

Brak perspektywnego myślenia wpłynął na to, że niektórzy absolwenci mają stosunkowo „ubogie CV”, w którym nie mają się czym szczególnym pochwalić. Nie mają także sprecyzowanych zainteresowań czy hobby, raczej ogólne w stylu: filmy, sport, książki. Ci absolwenci nie potrafią wskazać swoich mocnych i słabych stron.

Są często niezadowoleni ze swojego wyuczonego zawodu. Niektórzy z nich podejmują próby zmiany zawodu, nauczania się nowego zawodu. Powodem tego niezadowolenia jest brak zauważalnych perspektyw na rynku pracy, brak konkretnych umiejętności, które byłyby „kartą przetargową” w rekrutacji na wymarzone stanowisko pracy.

Absolwenci mają jednocześnie duże ambicje, często wygórowane oczekiwania względem pracodawców, co spotyka się z ich negatywnym odbiorem.

#### **4. Jakie potrzeby mają absolwenci?**

W związku z polepszeniem swojej sytuacji zawodowej wyróżniliśmy jedną, naszym zdaniem, najważniejszą potrzebę. Jest to poznanie obszarów swoich możliwości, zyskanie jakiegoś „punktu zaczepienia”, od czego absolwenci mogliby zacząć swój rozwój osobisty i zawodowy. PsychoMem może pomóc im w podjęciu pogłębionej refleksji nad swoim życiem.

#### **5. Na czym polega trudność, któremu może sprostać PsychoMem?**

Z naszych indywidualnych obserwacji i doświadczeń, przeprowadzonych spotkań z absolwentami, a także analizy ich dokumentów rekrutacyjnych, wynika, że trudności absolwentów mogą być konsekwencją współczesnych przemian społeczno - kulturowych, gdzie wartości absolwentów nie są adekwatne do funkcjonującego rynku pracy. Obracając perspektywę możemy też powiedzieć, że to zasady panujące na rynku pracy i jego funkcjonowanie nie jest adekwatne do wartości absolwentów.

Dziś nie spotyka się z aprobatą postawa bierności i braku proaktywności absolwentów. Konsekwencją takiej postawy jest „ubogie CV” oraz to, że absolwent niewiele potrafi powiedzieć o sobie, swoich zainteresowaniach i hobby, o swoim wykształceniu i doświadczeniu. Rekruter rozmawiając z takim absolwentem odnosi wrażenie, że jest „nijaki”, a w języku profesjonalisty ujmując: ten kandydat nie potrafi zaprezentować się.

Zauważamy, że głównym powodem takiej postawy jest brak refleksyjności nad sobą. Absolwenci nie potrafią m. in. wymienić swoich mocnych i słabych stron, stwierdzić, co potrafią i lubią robić, czego nauczyli się dotąd i jak widzą swoją przyszłość w ogóle, z uwzględnieniem przyszłości zawodowej. Brak refleksyjności powoduje zatem brak znajomości siebie, a w dalszej kolejności generuje nietrafne wybory lub brak wyborów zawodowych.

O sukcesie na rynku pracy decyduje dziś w dużej części aktywność w różnych obszarach, np. praktyki zawodowe lub zaangażowanie w jakieś organizacje społeczne, osobiste zainteresowania lub hobby, orientowanie się w tematyce konkretnego zawodu lub branży.

W przypadku braku refleksyjności nad sobą absolwent podejmuje mniej trafne wybory związane z podejmowaniem różnych aktywności, przykładowo wymienionych wyżej, co niekoniecznie musi go doprowadzić do pracy w takim miejscu i o takim charakterze, która to byłaby zgodna z jego wartościami i umiejętnościami – i spójna z całym jego życiem, a konkretnie ze stylem jego życia. Mówimy wtedy o niedopasowaniu do rynku pracy, o mijaniu się posiadanej wiedzy i umiejętności z potrzebami rynku pracy. W naszym ujęciu jest to konsekwencja braku refleksyjności nad sobą.

Skrajną konsekwencją opisaney sytuacji może być stosowanie ucieczki przez absolwenta, przybieranie biernej postawy: „Jeśli nic do mnie nie pasuje, to niech inni starają się o moją aktywizację zawodową”. Opcjonalnie absolwenci wtedy wykonują pracę niezgodną ze swoimi wartościami, ambicjami, umiejętnościami czy ogólnie możliwościami.

PsychoMem może pomóc absolwentów w wyjściu z tego błędnego koła.

## **6. Wyjście z sytuacji. Czym jest perspektywa socjodynamiczna?**

Do rozwiązywania opisanego wyżej błędnego koła może przyczynić się perspektywa socjodynamiczna, która jest dziś atrakcyjną formą doradztwa. Później umówimy także samo pojęcie „doradztwa”, gdyż wspomniana perspektywa nie zakłada, że doradca jest ekspertem od życia. Perspektywa socjodynamiczna czerpie inspiracje z myśli konstruktywistycznej. W tym ujęciu kariera i tożsamość nie są czymś, co trzeba odkryć, ale konstruowane są przez narracje. Życie bezrobotnego absolwenta jest czymś w rodzaju powieści, gdzie on sam staje się narratorem swojej własnej historii. Co więcej, w życiu człowieka jest wiele narracji, co wynika z różnorodnego doświadczenia i pełnionych różnych ról społecznych. W metodzie tej podkreśla się polisemantyczność (wieloznaczeniowość) języka, za pomocą którego konstruuje się swoją „małą” rzeczywistość.

W dużym skrócie, wykorzystanie perspektywy socjodynamicznej w coachingu i doradztwie zawodowym polega na towarzyszeniu absolwentowi w indywidualnym uczeniu się konstruowania swojej biografii w ogóle, nie tylko biografii zawodowej. Zwraca się tu uwagę na usytuowanie szukającego wsparcia w konkretnym kontekście społeczno-kulturowym.

Myśląc o doradztwie zawodowym czy coachingu używamy często pojęcia „kariery”. Ten wyraz wywodzi się z łacińskiego „carrus”, co oznacza „przejście”, „przebieg” lub „rydwan na kołach”. Udzielania pomocy w obszarze kariery jest najczęściej pomocą dotyczącą wiele sfer życia danej osoby. Występujące problemy zawodowe mają czasami swoje źródło czy wpływ na sprawy osobiste - i odwrotnie. Takie holistyczne podejście nie jest postmodernistycznym konstruktem myślowym, lecz wynika z obserwacji stylu życia Millenialsów - młodych adeptów na rynku pracy. W ich ujęciu praca zarobkowa łączy się niejednokrotnie z pasją i rozwojem osobistym. Kariera jest aktywnością społeczną, która towarzyszy nam od młodości aż po wiek senioralny, i wykracza daleko poza klasyczne ramy pracy jako takiej. Dla Millenialsów praca wyraża styl życia, praca jest częścią stylu życia. Jest to ważna część ich życia odpowiadająca za praktyczne i wymierne wyrażenie stylu życia.

## **7. Pojęcia są ważne**

Adresatem PsychoMemu są bezrobotni absolwenci. To sformułowanie zwięźle opisuje osobistą sytuację tych, którym dedykowana jest ta metoda rozwojowa.

Na potrzeby tego podręcznika będziemy stosować inną terminologię niż ta, która stosowana jest w klasycznym doradztwie zawodowym czy coachingu. Wynika to wprost z założeń filozofii pomagania ujętej w perspektywie socjodynamicznej.

Doradca będzie zamiennie nazywany „pomagającym” lub „udzielającym wsparcia”. Poradnictwem będzie zatem „pomaganie”. Bezrobotnego absolwenta będziemy określać jako „osobę poszukującą

pomocy” (ang. help-seeker) lub „osobę radzącą się”. Będziemy unikać takich określeń, jak „klient”, „pacjent”. Są to zwroty odzwierciedlające w jakimś stopniu stosunki władzy, wyższość doradcy nad osobą, której udzielana jest pomoc. Pomaganie w perspektywie socjodynamicznej zakłada relacje partnerskie, o czym jeszcze będzie wielokrotnie mowa.

## CZĘŚĆ II

### PSYCHOMEM

#### 1. PsychoMem

**PsychoMem jest praktycznym zastosowaniem perspektywy socjodynamicznej w coachingu i doradztwie zawodowym. PsychoMem jest metodą rozwojową opartą na memach. Mem jest metaforą powszechnie występującą w języku Millenialsów, którzy stanowią naszą grupę docelową. PsychoMem powstał specjalnie z myślą o rozwoju Millenialsów.**

#### 2. Co to jest mem?

**Mem jest przede wszystkim metaforą.** Millenialsi rozmawiając ze sobą w mediach społecznościowych, w miejsce zdań - opisujących ich emocje i uczucia, wrażenia, reakcje, poglądy, postawy - alternatywnie wykorzystują mem, który nie tylko streszcza wypowiedź, co przede wszystkim dobitnie pokazuje to, co chcą przekazać.

Grafika lub zdjęcie (często z nadrukowanymi tekstami) staje się memem, kiedy ulega wielokrotnemu powielaniu przez niezliczoną rzeszę użytkowników Internetu.

**Mem jest także hipertekstem**, w którym wykorzystane dane (grafika, zdjęcie, komentarz, czyjaś wypowiedź itd.) są celowo zorganizowane w taki sposób, aby czytelnie wyrazić pewien sens. Najczęściej jest to swego rodzaju satyra, ironia, krytyka. Mem często prowokuje do myślenia, obnaża absurdy, pokazuje prostotę jakiegoś rozwiązania, karci za jakieś przywary, pokazuje archetyp w krzywym zwierciadle. Mem bywa także śmieszną lub ciętą ripostą w dyskursie na ważny temat społeczny lub polityczny.

**Mem jest grą językową.** W perspektywie socjodynamicznej język jest podstawowym narzędziem pracy. Można powiedzieć, że pomagać oznacza używać w określony sposób takiego słownictwa, które będzie prowadzić i inspirować do myślenia oraz działania. Znaczenie mają nie tylko wypowiedane słowa, ale także stosowane metafory (np. memy), ton głosu, postawa ciała, gestykulacja czy mimika, a także okoliczności w których to wszystko się dzieje. To wszystko razem możemy zawrzeć we wspólnej klamrze symbolicznej interakcji.

Mimo swej czytelności mem nie jest znaczeniowo zamkniętym artefaktem. Każdy Millenials może wykorzystać mem na swój sposób, w innym kontekście. Nawet użycie memu w innym (nowym) kontekście może spowodować jego semantyczną zmianę (lub poszerzenie znaczenia). Tej komunikacji Millenialsów towarzyszy przekazywanie lub negocjowanie znaczeń, jakie są wyrażanie za pomocą memów. Może to doprowadzić do szerokiej wieloznaczności danego memu. Podobnie dzieje się z niektórymi czasownikami w języku potocznym, np. pierniczyć, pierdolić, wytegotać. Kiedy używamy czasowników posiłkowych w sytuacjach braku słów do wyrażenia swoich myśli, tak i Millenials tworzą spontanicznie swój własny język, który pomaga im wyrazić to, czego ich słownictwo nie jest w stanie.

Podobnie, jak język, tak i mem ulega (może ulegać) transformacjom, np. poszerzeniu znaczenia, zanikaniu znaczeniu, modyfikacji znaczenia. Nie ma tutaj reguły. Znaczenie lub znaczenia memu są spontanicznie („na żywo”) tworzone podczas komunikacji. Nie istnieją definicje czy wzory objaśniające treści ukryte w memie. Millenials wiedzą lub intuicyjnie rozumieją, na czym dany mem polega i w jakich sytuacjach się go wykorzystuje. Mają poczucie sytuacji, kiedy użyty przez kogoś mem nie pasuje do kontekstu. Swoje zażenowanie wyrażają wtedy ciętą ripostą, także za pomocą memu.

### **3. Dlaczego memy?**

Memy jako artefakty funkcjonujące w języku Millenialsów dobrze wpisują się w główne założenia perspektywy socjodynamicznej.

#### **Mem wyraża niewyraźne**

Wspomnieliśmy wcześniej o Millenialsach, którzy z uwagi na swoje uwarunkowania zewnętrzne i wewnętrzne mają trudności w wyrażaniu siebie, w precyzyjnym wyrażaniu swoich myśli, opisywaniu swojego życia. Mem będąc „otwartą” formą komunikacji ułatwia Millenialsom tworzenie narracji, co nie było wcześniej dla nich możliwe używając standardowo dostępnego słownictwa.

To powoduje dalej, że w zasięgu możliwości Millenialsów pojawia się korzystanie z metod wsparcia opartych na perspektywie socjodynamicznej. Memy są obecnie dla Millenialsów jedyną formą metafory, która jest przez nich akceptowana, a co ważniejsze - na co dzień używana.

#### **Mem jest „naturalnym” językiem**

W świecie Millenialsów mem jest „naturalnym językiem”. Są z nim oswojeni, akceptują ten język, samodzielnie tworzą nowe memy, bezpośrednio wykorzystują memy w komunikacji. Perspektywa socjodynamiczna zakłada m. in. że szukający wsparcia będzie tworzył swoją narrację w języku dla niego dostępnym i zrozumiałym. Memy stanowiąc „naturalną przestrzeń semantyczną” pomagają

tworzyć przyjazną formę komunikacji. Język tworzy rzeczywistość, zatem warto, aby udzielanie wsparcia było oparte o język zrozumiały dla radzących się.

### **Memy pomagają zmniejszyć dystans**

Perspektywa socjodynamiczna zakłada równość między udzielającym wsparcia i radzącym się. Udzielający wsparcia jest ekspertem od procesu, a radzący się od swojego życia. Obie strony szanują się i uczą się od siebie nawzajem. W industrialnym doradztwie zawodowym mamy zazwyczaj do czynienia z wyeksponowaną wyższą pozycją doradcy w stosunku do klienta czy beneficjenta, co wyraża już sam język używany w nazwaniu obu stron relacji.

Memy stanowiące „naturalny język” Millenialsów pomogą w burzeniu muru dystansu oraz wyuczonej w toku socjalizacji skłonności do traktowania „doradcy” jako autorytetu w każdej dziedzinie. Posługiwanie się językiem memów w procesie pomagania sprawi, że „doradca” będzie bardziej zmotywowany do uczenia się języka szukającego wsparcia, a za tym zrozumienia jego spojrzenia na rzeczywistość.

Dzięki memom cały proces pomagania będzie bardziej przyjazny, i w myśl perspektywy socjodynamicznej, będzie przypominał przyjazną rozmowę.

### **Otwartość znaczeniowa memu**

Ten sam mem może mieć wiele znaczeń dla różnych osób. Szukający wsparcia podczas spotkań może tworzyć kolejne znaczenia w celu budowania swojej narracji. Otwartość znaczeniowa memu ułatwi mu „włożyć” do memu własne treści w postaci przemyśleń, doświadczeń, planów na przyszłość itd. Dzięki memom radzący się nabierze większej sprawności w opowiadaniu o sobie. W perspektywie socjodynamicznej istotne są umiejętności refleksowania i opowiadania o swoim życiu.

### **Ironia i ostrożność wobec dosłowności**

Ironia i ostrożność wobec dosłowności są bardzo ważne w perspektywie socjodynamicznej, na co wyraźnie wskazuje jej twórca. Postawa ironii i ostrożności wobec dosłowności jest jedną z cech, jaką powinni kształcić w sobie udzielający wsparcia. Korzystanie z memów podczas spotkania wymaga, aby przyjąć taką postawę. Wykorzystywanie memów podczas pomagania nie może iść w parze z poważną lub nadętą atmosferą, a raczej luźną, zdystansowaną, swobodną, wypełnioną humorem, a nawet zabawą. To właśnie dzięki memom szukający wsparcia będzie miał okazję w sposób humorystyczny „rozprawić się” ze sobą samym.

Korzystanie z memów zwiększy szansę na rozładowanie nagromadzonego napięcia, spojrzenie na siebie i swoje życie z dystansu.

*Sposób myślenia i ekspresji ironisty jest dialektyczny; próbuje on zgrać nowym przeciwko staremu, używając metafory, języka figuratywnego i humoru, aby zdemaskować skamieniałe idee i niewzruszone pespektywy, które krępują życiowy rozwój. Ironiczny umysł przeciwstawia się*

*umysłowi „doby industrializacji”, który opiera się na dosłowności, myśleniu instrumentalnym, klasyfikacji, obiektywności i skuteczności. Taka dosłowność myślenia rodem z minionej epoki odzwierciedla swego rodzaju pewność, że wszystko można zmierzyć i ocenić według wcześniej ustalonych kryteriów. Ironista nie podziela tego stanowiska niewzruszonej pewności, jest więc otwarty na możliwość kreowania czy pojawiania się nowych kryteriów w toku rozwoju procesu.*

Peavy R. V. (2004). *SocioDynamic Counselling: A Practical Approach to Meaning Making*.

### **Autentyczność i swoboda**

Memy tworzone są przez użytkowników Sieci w sposób swobodny, niczym nieskrepowany. W sposób autentyczny memy odzwierciedlają zatem ich wartości, myśli, postawy, czyli to wszystko, co „chodzi po głowie” Millenialsowi.

W perspektywie socjodynamicznej pożądana jest taka właśnie atmosfera spotkania i postawa radzącego się.

## **4. Korzyści ze stosowania PsychoMem**

### **Korzyści dla udzielających wsparcia (np. coachów, doradców zawodowych, mentorów, tutorów)**

1. PsychoMem jest metodą rozwojową także dla pomagających. Udzielający wsparcia cały czas uczy się języka osoby, której pomaga, a zatem uczy się jej świata i postrzegania rzeczywistości. Dzięki temu pomaganie jest bardziej skuteczne.
2. PsychoMem pozwala zmienić wizerunek postrzegania doradcy, a szczególnie doradcy zawodowego, który przyjmując rolę eksperta utrudnia lub uniemożliwia prawidłowy dialog.
3. PsychoMem jest metodą całościową zawierająca nie tylko narzędzia, konkretne ćwiczenia, ale także swoją filozofię. To ułatwia doradcom modyfikowanie tej metody, np. poprzez projektowanie nowych ćwiczeń, na indywidualne potrzeby radzących się.

### **Korzyści dla radzących się (np. bezrobotnych, szukających lepszej pracy, zmieniających pracę)**

1. PsychoMem wykorzystuje język przyjazny i rozumiany przez Millenialsów. Jest to metoda mocno osadzona w czasie i Kulturze. PsychoMem ułatwia zatem dialog i porozumienie. Powoduje to, że obie strony spotkania mówią tym samym językiem.
2. PsychoMem pomaga poszerzyć perspektywę myślenia, być bardziej refleksyjnym. Pomoże to radzącemu się przełożyć swoje cele na realne działania w zgodzie ze sobą.
3. PsychoMem jest metodą rozwojową, która przez zabawę i angażujące ćwiczenia dotyka różnych stref życia radzącego się. Dzięki temu szukający wsparcia całościowo spojrzysz na swoje życie w poszukiwaniu harmonii (work-life style).

## 5. PsychoMem w perspektywie socjodynamicznej

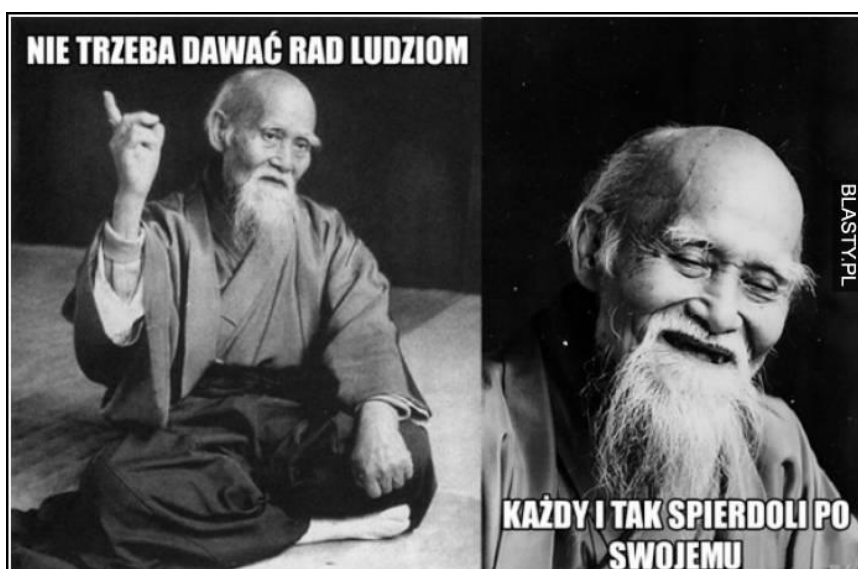
PsychoMem jest metodą rozwojową, która powinna być stosowana w perspektywie socjodynamicznej. PsychoMem nie jest narzędziem, które można stosować indywidualnie do autodiagnozy. Potrzebne jest wsparcie i towarzyszenie coacha, doradcy zawodowego, mentora lub tutora, gdyż perspektywa socjodynamiczna zakłada dialogiczność, czyli wymianę i współkonstruowanie znaczeń. PsychoMem nie jest niezależną strategią w perspektywie socjodynamicznej. Jest to metoda rozwojowa, która wykorzystuje wiele strategii tej perspektywy.

Omawiając PsychoMem w perspektywie socjodynamicznej opieramy się na książce R. Vance'a Peavy'ego pt. „SocioDynamic Counselling: A Practical Approach to Meaning Making”. Książka twórcy poradnictwa socjodynamicznego została przetłumaczona na język polski w 2014 roku ramach projektu „Nowa perspektywa doradztwa zawodowego” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, którego liderem była Fundacja Imago.

### CZEŚĆ III

#### PERSPEKTYWA SOCJODYNAMICZNA

##### 1. Doradztwo w perspektywie socjodynamicznej



Ponieważ PsychoMem jako metoda rozwojowa jest integralną częścią szerszej całości, jaką jest perspektywa socjodynamiczna, trzeba przedstawić jej specyfikę oraz najważniejsze założenia. Kluczowym tutaj pojęciem jest doradztwo.

Peavy, twórca poradnictwa socjodynamicznego, nie posługiwał się definicją poradnictwa, która ukierunkowała popularne poradnictwo zawodowe w Polsce, i z którym najczęściej mamy do czynienia. Mówiąc o PsychoMemie ciężko będzie unikać samego pojęcia doradztwa. Przedstawmy zatem ogólny sens rozumienia tego doradztwa przez Peavy'ego.

Doradztwo czy poradnictwo należy rozumieć jako praktyczne zastosowanie perspektywy socjodynamicznej, a doradcę jako udzielającego wsparcia specjalizującego się w stosowaniu różnych metod socjodynamicznych, w tym PsychoMem.

### **Doradztwo jest dialogiczne**

Doradztwo w ujęciu socjodynamicznym jest formą budowania relacji sprzyjającej konstruktywnym dialogom, gdzie występuje przynajmniej dwóch uczestników na równych prawach: udzielający wsparcia i radzący się. Budowanie relacji stwarza naturalne środowisko dla swobodnego tworzenia narracji przez osobę szukającą pomocy. Tworzenie narracji oznacza przykładowo: szukanie i wyrażanie sensu swojego życia, wskazywanie i definiowanie momentów granicznych w swoim życiu, nieskrępowane opowiadanie o sobie i swoim życiu, wyrażanie swoich perspektyw na przyszłość, pogłębianie refleksji o swoich wartościach.

Istotna jest tutaj umiejętność dokładnego wsłuchiwania się i pragnienia odczytywania znaczeń przekazywanych przez osobę radzącą się. Nazywamy to aktywnym słuchaniem i empatycznym słuchaniem. Dialogiczność poradnictwa socjodynamicznego łączy w sobie:

- odczucia słuchającego,
- charakter relacji nawiązanej pomiędzy udzielającym wsparcia, a szukającym wsparcia,
- proces transformatywnego uczenia się: w trakcie doradztwa na bieżąco reagują na zmienne sytuacje i dostosowują do tego swój język, a także stosowane narzędzia, metody i strategie.

### **Doradztwo jest „socjodynamiczne”**

Termin „socjodynamiczny” oznacza wpływ relacji społecznych na dynamiczne procesy konstruowania własnego „ja” przez jednostkę. Z punktu widzenia jednostki każde doświadczenie ma charakter relacyjny. Wszystko dzieje się w odniesieniu do kogoś lub do grupy społecznej. Oznacza to, że trudności, jakie napotykamy w obszarze kariery mają swoje źródło w relacjach z otoczeniem. Trudności Millenialsów na rynku pracy nie muszą być powodowane przez wewnętrzne uwarunkowania (choć to nie jest wykluczone) czy system ekonomiczny. Koncentrujemy się zatem na poziomie mezospołecznym (poziomie „środkowym”). Poziom mikrospołeczny oznacza jednostkę, a makrospołeczny system, w którym funkcjonuje. Oderwanie od skrajnej dychotomii jednostka – system może przynieść ulgę i pomóc skoncentrować swoje siły oraz uwagę na jakości stylu życia w kontekście relacji społecznych.

*Problemy często tkwią nie „wewnątrz” umysłu i osobowości danej osoby, lecz sytuują się w relacjach między ludźmi lub w interakcjach między ludźmi i ich otoczeniem. Problemy są często konsekwencją porażki w komunikacji międzyludzkiej, rozpadu relacji lub nadużyć w nich*

występujących czy też niedopasowaniem między indywidualnymi dążeniami a możliwościami otoczenia.

Peavy R. V. (2004). *SocioDynamic Counselling: A Practical Approach to Meaning Making*.

Jak wskazaliśmy na początku, dla Millenialsów – naszej grupy docelowej, istotne jest to, aby praca była spójna ze stylem życia. Praca jest obszarem, na którym zbiegają się różne relacje między uczestnikami rynku pracy. Od jakości tych relacji będzie zależeć jakość stylu życia Millenialsów.

### **Język tworzy rzeczywistość**

Celem stosowania doradztwa w perspektywie socjodynamicznej nie jest poszukiwanie wewnętrznego „ja” ukrytego w głębi psyche, lecz zrozumienie języka konstruującego rzeczywistość danej osoby. Dzięki językowi tworzymy i nadajemy znaczenia naszym doświadczeniom. Te znaczenia (narracje) wpływają na to, jak działamy.

Za pomocą języka tworzymy skomplikowane i ustrukturyzowane systemy znaczeń, idei i perspektyw. Język obecny w narracji, służący do nadawania, negocjowania i przekazywania znaczeń, jest podstawowym narzędziem doradztwa w perspektywie socjodynamicznej.

Operowanie znaczeniami podkreśla dialogiczny charakter każdego działania człowieka. Dotyczy to także memów wykorzystywanych na co dzień przez Millenialsów. Mem, jako element języka, jest częścią narracji i służy do tworzenia rzeczywistości.

### **Współpraca podczas doradztwa**

Doradztwo zorientowane dialogicznie zakłada współpracę i aktywny współdziałanie udzielającego wsparcia i radzącego się. Podczas ich dialogu rodzą się nowe znaczenia. Nie ma tutaj miejsca na monolog i porady. Te ostatnie nie są oczywiście całkowicie wykluczone. Istotne jest wycucie w jakim obszarze i stopniu szczegółowości udzielane są porady. Najważniejsze jest, aby osoba szukająca pomocy wyszła ze spotkania z przekonaniem: „udało mi się, dałem radę, chcę to zrobić, potrafię to”.

Podczas doradztwa istnieje równość między stronami. Udzielający wsparcia jest ekspertem od procesu, a radzący się od swojego życia. Efekt i skuteczność doradztwa będą zależne tylko od otwartości i zaangażowania szukającego wsparcia.

Każdy jest ekspertem, tylko w różnych dziedzinach. Dzięki temu unikamy roli nadrzędnej i podrzędnej wzmacniając przy tym sprawczość (poczucie sprawczości) oraz autonomiczność osoby szukającej wsparcia.

### **Doradztwo osadzone w kontekście**

Język to nie tylko słowa. To także symbole i metafory mające sens i znaczenie tylko w danym kontekście, w którym się rodzą. Wykorzystywane memy w PsychoMemie są metaforą, których sens i znaczenie poza spotkaniem mogą być inne. To doradztwo nie funkcjonuje w próżni znaczeniowej, lecz raczej tworzy swój własny mikroświat. Nie jest to świat zamknięty, gdyż

używane metafory podczas doradztwa występują w codzienności osoby radzącej się w innej postaci. Metafora jest jakby kotwicą rzuconą ze statku codzienności w porcie doradztwa, które jest tylko przystankiem w podróży radzącego się po morzu swojej rzeczywistości.

### **Uważność (zestrojenie kulturowe) i autorefleksja**

W doradztwie socjodynamicznym podkreśla się rolę inteligencji kulturowej potrzebnej do pracy z różnicami. M. L. Hoskins używa tu pojęcia „zestrojenia kulturowego” jako określenie potrzeby uważnego wsłuchiwanie się w znaczenia tworzone przez osoby w związku z ich tożsamością.

Uważność jest tu ważną cechą doradcy, gdyż nie istnieją żadne narzędzia kulturowe umożliwiające zrozumienie doświadczeń swojego rozmówcy, które ukształtowały historię jego życia w określony sposób.

Taka postawa nie jest niemożliwa. Zarówno doradca, jak i osoba szukając pomocy, pochodzą i uczestniczą w tej samej kulturze. Nie chodzi tylko o kulturę tworzoną w granicach narodu czy danego państwa, lecz przede wszystkim kulturę kształtowaną przez ten sam język. Znajomość języka niesie bowiem ze sobą nie tylko umiejętność komunikacji, ale przekazywania, konstruowania i negocjowania znaczeń.

Z uważnością wiąże się bezpośrednio postawa autorefleksji. Samodyscyplinę umysłową możemy określić jako proces, który wymaga podejmowania różnych działań, np. kierowania rozmowy w określonym kierunku, zadaniu dodatkowych pytań, poproszenia o dodatkowe wyjaśnienia i sprostowanie, parafrazę wcześniejszych wypowiedzi współrozmówcy.

Uważność i autorefleksja to ważne cechy postawy doradcy. Są niezbędne, aby proces doradztwa przebiegał bez zakłóceń.

### **Po prostu obecność**

Ważna jest obecność, czyli podstawa nie przyjmowania jakiś pozorów czy masek, np. postawy profesjonalisty. Tego typu doradztwo nie jest ukierunkowane na oferowanie porad. Dar obecności oznacza, że jestem na spotkaniu doradczym całym sobą, ze swoimi słabościami, zaletami, nadziejami, marzeniami, obawami itd.

**Poradnictwo tego typu jest przede wszystkim dialogiem, w którym strony niezależnie od różnych osobistych ograniczeń i uwarunkowań, posiadają wystarczająco duży potencjał, aby wspólnie myśleć i tworzyć, przeżywać i negocjować znaczenia, okazywać sobie szacunek.**

## **2. Kim ma być osoba udzielająca wsparcia?**

Doradca ma być ironistą i unikać dosłowności, w sposób inteligentny i kreatywny używać takiego języka w jego różnych formach, aby skonstruować dobre poradnictwo i być otwartym za zmienny jego charakter.

Poradnictwo socjodynamiczne zakłada równość między udzielającym wsparcia i radzącym się. Udzielający wsparcia jest ekspertem od procesu, a radzący się od swojego życia.

Doradca nie powinien się skupiać na problemach psychicznych czy zaburzeniach zachowania radzącego się. Jeśli takie występują i utrudniają prowadzenie dialogu należy zarekomendować radzącemu się wcześniejsze skorzystanie z pomocy innych specjalistów.

Doradca powinien skupić się na dwóch rzeczach:

- na dynamice relacji z szukającym pomocy, tworzonych kontekstów i konstruowanych narracji podczas spotkania,
- na perspektywach, sposobach myślenia i odczuwania drugiej strony.

### **3. Ludzka twarz osoby udzielającej wsparcia**

Socjalizacja specjalistów zajmujących się pomaganiem najczęściej zorientowana jest na strategię autoprezentacji, takich jak przedstawianie siebie jako:

- eksperta, który „wie najlepiej”,
- obiektywnego i wolnego od osobistych uprzedzeń,
- sprawującego kontrolę,
- zdystansowanego urzędnika,
- rzecznika zatwierdzonych standardów postępowania,
- naukowo lub formalnie zorientowanego profesjonalistę.

Doradca nie jest osobą, która „wszystko wie”, a osoba szukające wsparcia, „nie wie nic”.

W socjodynamicznej filozofii pomagania zaleca się, aby sesje poradnicze były prawdziwym ludzkim spotkaniem między dwoma osobami. Żadna ze stron nie powinna demonstrować swojej pozycji wynikającej z roli, statusu społecznego czy stanowiska zawodowego.

Pełna współczucia ludzka twarz bez żadnych pozorów znaczy więcej, niż jakiegokolwiek wyszukane metody psychologiczne. Ideałem socjodynamicznym jest partnerstwo podczas poradnictwa, którego podstawę stanowi wspólne człowieczeństwo oraz wzajemny szacunek dla różnic.

Pokazanie ludzkiej twarzy oznacza uśmiechanie się, okazywanie zainteresowania, darzenie szacunkiem, dialogowanie, otwartość na dawanie i przyjmowanie ludzkich uczuć.

Proces poradniczy zapewnia tutaj lepsze środowisko uczenia się. Pomaganie socjodynamiczne polega na uczestniczeniu, konstruowaniu znaczeń i tworzeniu siebie, nie zaś na nakazywaniu, dostosowywaniu się czy naprawianiu.

Postawa doradcy i osoby radzącej się jest postawą „obojga wiedzących”. Każdy z nich jest ekspertem, tylko w innej dziedzinie. Doradca odpowiada za proces, a radzący się jest ekspertem od swojego życia.

W poradnictwie socjodynamicznym obie strony są tymi osobami, które wiedzą najlepiej na określony temat. Nikt nie ma roli nadrzędnej nad drugą osobą. Doradca jest profesjonalistą w zakresie tworzenia optymalnych warunków uczenia się i komunikacji interpersonalnej, a szukający wsparcia w dziedzinie swoich doświadczeń życiowych. Nikt nie ma większej wiedzy dotyczącej historii losów osoby szukającej wsparcia niż ona sama.

Osoba szukająca wsparcia może mieć trudności w wypowiedzeniu i nazwaniu swojego doświadczenia i wartości, aby komunikować się nimi w sposób przejrzysty ze światem zewnętrznym. Rolą doradcy jest pomoc w tym zakresie. PsychoMem może pomóc w mapowaniu i nazywaniu tych rzeczy, aby osoba szukająca wsparcia miała większą wiedzę o sobie i nowych możliwościach rozwoju osobistego czy zawodowego. Trzeba zaznaczyć, że wiedza o sobie, swoich celach i wartościach, a umiejętność wyrażania siebie i nazywania pewnych rzeczy – to dwie różne sprawy.

Trzeba także wyraźnie odróżnić radę od informacji. Z udzielaniem rady zawsze wiąże się ryzyko, że okaże się nieskuteczna w praktyce dla osoby szukającej wsparcia. Ponadto rodzi to wtedy pytanie o odpowiedzialność, a celem metody socjodynamicznej jest budowanie poczucia sprawstwa osoby szukającej wsparcia. Idealnie jest, kiedy ktoś wychodzi z doradztwa z poczuciem i myślą: „Zrobiłem to samodzielnie, udało mi się!”. Wtedy możemy powiedzieć, że to było dobre poradnictwo.

*Poradnictwo socjodynamiczne to sposób myślenia o ludziach: o tym, co starają się w życiu osiągnąć i o tym, co albo utrudnia, albo wspiera ich wysiłki. Jak doradcy mogą konstruktywnie zaangażować się w pomaganie innym, tak by zmięrali oni w kierunku wybranych i cenionych przez siebie celów życiowych?*

Peavy R. V. (2004). *SocioDynamic Counselling: A Practical Approach to Meaning Making*.

#### **4. Cele metody rozwojowej PsychoMem**

Twórca perspektywy socjodynamicznej podaje cele swojej metody, które przyjmujemy jako cele metody rozwojowej PsychoMem:

1. Pomóc ludziom w rozpoznaniu swoich osiągnięć, osobistych mocnych stron i potencjału.
2. Wspierać i prowadzić ludzi w rozwijaniu osobistych zdolności, aby umożliwić im życiowe powodzenie poprzez rozszerzenie wachlarza wyborów, umiejętności i celów, które uważają za wartościowe.
3. Zwrócić większą uwagę na kontekst, działania społeczne oraz zależności w tworzeniu relacji społecznych i jednostkowych.
4. Użyć opisów znaczeń i doświadczenia jako elementarnych źródeł motywacji. Wartości, perspektywy i znaczenia mają ogromny wpływ na nasze działania i stanowią podstawę do negocjowania i komunikowania się z innymi ludźmi.

Naszym założeniem jest to, aby metoda rozwojowa PsychoMem pomogła osobie szukającej wsparcia na przejście od postawy biernej, pasywnej i wycofanej w kierunku postrzegania siebie

jako podmiotu posiadającego odpowiednie zasoby, aby poradzić sobie w trudnościach napotykanym w życiu osobistym i zawodowym. Pomoc ma skupiać się na konstruowaniu czegoś nowego, odkrywaniu i poznawaniu czegoś wcześniej nieznanego i realizowaniu czegoś ambitnego, co będzie zachęcało i motywowało osobę szukającą wsparcia do aktywności i działania. PsychoMem nie ma natomiast skupiać się na naprawieniu, poprawianiu czy prostowaniu sposobu myślenia o sobie i świecie, ani na diagnozowaniu braków i ograniczeń.

*Każdy człowiek nosi w sobie zestaw słów, których używa do uzasadniania swoich działań, swoich przekonań i swojego życia. (...) Są to słowa, przy pomocy których opowiadamy, czasem perspektywicznie, czasem retrospektywnie, historię naszego życia.*

Rorty R. (2009). *Przygodność, ironia i solidarność*. Warszawa : Wydawnictwo W.A.B.

**Słowa to narzędzia, za pomocą których konstruujemy nasze życie i stajemy się jego autorami. Naprawdę ma znaczenie, jakie słowa wybieramy do osiągnięcia tego celu.**

Peavy R. V. (2004). *SocioDynamic Counselling: A Practical Approach to Meaning Making*.

## **5. Filozofia pomagania - sposób myślenia**

Punktem wyjścia w perspektywie socjodynamicznej jest filozofia pomagania, która została zaprojektowana przez Peavy'ego mając na uwadze realia życia społecznego w epoce postindustrialnej. Autor przyjmuje, że skuteczne udzielanie pomocy jest możliwe, kiedy rozpoznamy, że to wartości kierują działaniami w życiu. Umiejętność refleksji nad nimi, namysł nad własnym doświadczeniem, uczuciami, założeniami i spostrzeżeniami nadaje tym wartościom jeszcze większego znaczenia. Wartości stają się drogowskazami w codziennym funkcjonowaniu.

A o taką skuteczność w PsychoMemie nam zależy. Chcemy, aby podstawą tej nowej metody rozwojowej nie była technika sama w sobie, tylko filozofia. „Teoria” nie jest zbędnym elementem „praktyki”. Postęp i rozwój szukającego wsparcia przebiega dwoma torami, to jest praktyką i teorią. Czasem, kiedy zabraknie pomysłu na to, co i jak mam robić, aby budować i rozwijać karierę, osiągnąć sukces zawodowy, mogę pogłębić refleksję nad wartościami ważnymi w moim życiu i tam szukać inspiracji. Następnie, efektem praktycznego podejścia do konstruowania kariery może być zbudowanie przez szukającego wsparcia własnej filozofii, która jest efektem namysłu i pogłębionej refleksji. Jak widać, filozofia i działanie stają się dwoma stronami tego samego medalu. Nawzajem się uzupełniają i pomagają osiągać kolejne etapy w rozwoju osobistym i zawodowym.

*Cechą większości konwencjonalnych form doradztwa jest brak filozofii pomagania, na której można by oprzeć praktykę poradniczą. Zwolennicy większości stanowisk w poradnictwie skupiają się przede wszystkim na „technicznych” kompetencjach i normatywnych interwencjach. W literaturze poradnictwa ery przemysłowej idee filozoficzne albo nie występują, albo są podawane*

w wątpliwość jako nieoparte na zasadach akademickiego rozważania lub jako przykłady rozmytego i zamazanego myślenia. Perspektywa socjodynamiczna natomiast nadaje myśleniu filozoficznemu uprawniony i znaczący status.

Peavy R. V. (2004). *SocioDynamic Counselling: A Practical Approach to Meaning Making*.

Wartości, o których mowa, mogą mieć charakter instrumentalny, to znaczy podpowiedzieć, co ma robić osoba szukająca wsparcia, jakich wyborów ma dokonać i jak tego dokonać. Nie wystarczy podać tu tylko algorytmu działania. Ten algorytm powinien być efektem własnego namysłu szukającego wsparcia. Autorefleksja jest tu istotną i pożądaną cechą. Memy poprzez swoją możliwą wieloznaczność, a raczej otwarte pole semantycznie, w które szukający wsparcia może wnieść własne znaczenia oraz dokonywać ich zmian w czasie, mogą skłaniać do refleksji nad swoim życiem, wskazywać nowe możliwości, pobudzać do kreatywności.

Każde działanie człowieka ma charakter moralny (nie mylić z „moralizatorstwem”), zatem trzeba dokonać oglądu świata wartości, w którym poruszamy się. Niektóre wartości dostarczają nam wskazówek etycznych, inne zaś - nie. Czyny świętych, jak i czyny przestępców są inspirowane przez różne wartości. Trzeba poznać źródło tych wartości, aby wiedzieć, co jest dla mnie dobre. Te wartości wyrażone są w archetypach, których specjalnie zaprojektowane karty są częścią metody rozwojowej PsychoMem.

### **5.1. Praktyka etyczna – perspektywa udzielającego wsparcia**

Praktykę etyczną w poradnictwie zawodowym będzie wyrażało takie zaangażowanie doradcy, który będzie potrafił pomóc, nie ingerując w życie tej osoby, nie odmawiając jej szacunku ani jej nie poniżając. Jednocześnie taki doradca będzie potwierdzał i wzmacniał zdolności osoby szukającej wsparcia do myślenia, czucia i działania w sposób autonomiczny i samowystarczalny.

Vance Peavy, twórca perspektywy socjodynamicznej, wymienia wiele wskaźników dobrego pomagania. Wymienię tu jedynie te, które wydają się kluczowe w kontekście metody rozwojowej PsychoMem.

Pomaganie jest dobre, jeśli:

- ulepsza porozumienie międzyludzkie,
- ułatwia innym wyrażanie swoich doświadczeń życiowych,
- wzmacnia poczucie pewności siebie u radzącego się,
- pomaga danej osobie zmierzać w stronę wybranych przez siebie celów – o ile te cele nie przynoszą szkody innym,
- wspiera osobę zwracającą się o pomoc w zwiększaniu swojej zdolności do nabycia umiejętności koniecznych do odniesienia sukcesu w życiu społecznym,
- zapewnia wsparcie społeczne i bezpieczeństwo emocjonalne,
- ułatwia samodzielne uczestnictwo w życiu społecznym,

- zwiększa zakres wyborów do podjęcia przez daną osobę w ramach dostępnych możliwości.

## 5.2. Praktyka etyczna - perspektywa radzącego się

PsychoMem, jako metoda rozwojowa w perspektywie socjodynamicznej, wymaga od szukającego wsparcia myślenia i działania etycznego, czyli takiej postawy polegającej na:

- krytycznym myśleniu,
- dialogu,
- negocjowaniu rzeczywistości,
- relacji,
- gotowości uznania wielorakich rzeczywistości,
- odcieni znaczeniowych.

Etyka nie jest zestawem gotowych sądów rzeczywistości. Wykorzystując naszą wrodzoną zdolność rozumowania jesteśmy w stanie ocenić, co jest dla nas dobre, a co złe. Postawa etyczna dotyczy wszystkich dziedzin naszego życia, w tym sfery zawodowej, konstruowania kariery, szukania i utrzymywania pracy zarobkowej, zaspokajania swoich potrzeb itd.

Etyczne myślenie uwzględnia zatem relacje, użycie języka, kontekst, zwyczaje kulturowe, odpowiedzialność osobistą i społeczną.

Dziś, znalezienie życiowego spełnienia stało się procesem autonomicznym, realizowanym w pojedynkę. Tradycyjne systemy wsparcia skurczyły się w swoim oddziaływaniu lub nie występują, tj. wielopokoleniowa rodzina, starszyzna, społeczność, sąsiedztwo, gmina religijna. Działając w pojedynkę narażeni jesteśmy na niepowodzenia, które rodzą frustrację. Wydaje się, że takie doświadczenia są dziś nieuniknione. Dowiadujemy się bowiem, że posiadamy pewne braki, mamy niewystarczający kapitał społeczny, np. pochodzenie etniczne, zdolności, wykształcenie, dostęp do edukacji i opieki społecznej. W takiej sytuacji tym ważniejsze jest odkrycie w sobie konstytutywnych wartości i zgłębieniu ich znaczenia w toku autorefleksji.

## 6. Metody i strategie poradnictwa socjodynamicznego

W ujęciu Peavy'ego poradnictwo socjodynamiczne jest swego rodzaju grą słowną, stąd stosowane metody (w tym także: ruchy, zagrania, taktyki) i strategie oparte są w większości na rozmowie. Na przykład metoda prowadząca do zaangażowania drugiej strony może zawierać takie narzędzia, jak: zdania zachęcające do podjęcia konwersacji, wspólne żarty, uścisk dłoni, docenienie działań drugiej strony, zwrócenie się o pomoc, zmniejszenie odległości od siebie. Podejmowane czynności werbalne, jak i niewerbalne zawsze coś wyrażają. Brak komunikatu też może być komunikatem. Cały czas podczas poradnictwa poruszamy się w przestrzeni wymiany symboli, gdzie najbardziej skomplikowanym systemem znaczeń i symboli jest oczywiście język, ale do języka w obszarze metod nie można się ograniczać.

W metodzie rozwojowej PsychoMem interakcjonizm symboliczny obejmuje słowa, obraz oraz znaczenia kulturowe tych treści.

Wszystkie metody stosowane w poradnictwie socjodynamicznym określane są jako kulturowe. Każde narzędzie (techniczne czy umysłowe) osadzone jest bowiem na treściach kultury. Taki charakter ma także PsychoMem.

## **7. PsychoMem jako „kultura w pigułce”**

Mem jest elementem współczesnej kultury popularnej i rozrywkowej, służącej do komunikacji oraz wyrażania swoich myśli i emocji. Peavy, twórca perspektywy socjodynamicznej, uznaje wyższość poradnictwa opartego na kulturze, a nie na naukowo uzasadnionej praktyce, co w epoce industrialnej wyrażało się m. in. w różnego rodzaju psychometrii. Przy czym należy wskazać, że stare metody nie są złe same w sobie, tylko w obecnych czasach należy je uznać za niewystarczające. Jeśli będziemy bazować na kulturze, której język jest wspólny zarówno doradcy, jak i osobie szukającej wsparcia, nie będziemy musieli dokonywać wysiłku polegającego na prognozowaniu ludzkiego zachowaniu, co de facto nie jest możliwe na gruncie naukowym, a stosować strategię „najtrafniejszego odgadywania”.

Odgadywanie dokonuje się na bazie polisemantycznych (wieloznaczeniowych) twórców językowych stworzonych przez jednostki jako aktywnych członków kultury. Poradnictwo jawi się tu jako zogniskowane zdarzenie kulturowe, gdzie w sposób możliwie uporządkowany i dynamiczny podejmuje się refleksję nad znaczeniami i tworzy się nowe znaczenia, aby negocjować, przekazywać lub powielać ich zakres semantyczny. Można powiedzieć, że metoda rozwojowa PsychoMem jest „kulturą w pigułce”, która w jakiś sposób będzie zawierała narrację wielorakich obiektów do obserwowania, a więc i rozumienia różnych myśli, uczuć, emocji, wartości, działań, perspektyw, konstruktów poznawczych (stereotypów).

## **8. PsychoMem jako gra**

Wcześniej opisaliśmy mem jest grę językową. Możemy stwierdzić szerzej, że PsychoMem, jako metoda socjodynamiczna, jest grą.

Metafora gry polega tu na tym, że:

- podczas poradnictwa występuje dwóch graczy, tj. doradca i osoba szukająca wsparcia,
- ważna jest umiejętność dostrzegania ruchów drugiej strony oraz ich przewidywania,
- w trakcie spotkania trzeba być skoncentrowanym na chwili obecnej,
- trzeba zachować twórczą swobodę w przewidywaniu możliwych scenariuszy.

W tej grze, jaką jest poradnictwo socjodynamiczne, istnienie zarówno scenariusz działań wyrażony w harmonogramie stosowanych metod (narzędzi) i strategii, jak i równocześnie przestrzeń na swobodę i nieunikniony stopień nieokreśloności.

Metoda rozwojowa PsychoMem nie ma zatem swojego scenariusza działania, określonej kolejności kroków. PsychoMem jest metodą obejmującą wiele różnych narzędzi związanych z zastosowaniem archetypów i memów, co wyrażone jest w różnych ćwiczeniach, w tym gry planszowej. Grę planszową „PsychoMem” można zastosować bezpośrednio podczas doradztwa indywidualnego, jak i podczas warsztatu grupowego.

Zastrzeżeniem do stosowania metafory gry jest jedynie to, że tu nie ma rywalizacji. Tu nie chodzi o pokonanie kogoś, tylko wsparcie w danym obszarze. Nie ma tu miejsca na współzawodnictwo, a na współpracę. Jedyne, z czym może walczyć radzący się, to własne ograniczenia, narracje ograniczające jego perspektywy.

W grze poradnictwa trzeba wykazać się umiejętnością odpowiedniego doboru słów oraz różnych zdolności językowych, które umożliwią stosowanie różnych ruchów i taktyk.

## **9. Narzędzia a metody**

W języku socjodynamicznym ważne miejsce zajmuje pojęcie „narzędzie”. Tym mianem możemy też określić PsychoMem. Często pojęcie metody jest stosowane jako znaczeniowo zbiór szerszy od pojęcia narzędzia. Nie istnieją wyraźne i różnicujące definicje obu pojęć.

W stosunku do PsychoMem najczęściej używamy pojęcia metody, gdyż zawiera nie tylko zestaw gotowych ćwiczeń do wykorzystania podczas poradnictwa, ale również założenia metodologiczne i kulturowe obrazujące szerszy kontekst stosowania memów w poradnictwie.

Otóż założenia twórcy tego nurtu doradztwa w stosunku do narzędzi są następujące:

- wszystkie narzędzia są tworem człowieka,
- używamy narzędzi umysłowych w celu opisywania i redefiniowania samego siebie, swoich działań, relacji z innymi i z otoczeniem społecznym,
- narzędzia wykorzystujemy dążąc do określonego rezultatu.

Powyższe założenia dotyczą także metody PsychoMem:

- memy są kulturowymi twórcami osób radzących się (Millenialsów),
- memy pomagają w tworzeniu narracji, wyrażaniu siebie i komunikowaniu swoich wartości,
- za pomocą memów można planować działania, określać przyszłość, definiować swoje cele.

## **10. Ograniczenia w stosowaniu metody PsychoMem**

Metoda PsychoMem jest mocno osadzona w czasie i Kulturze. Oznacza to, że jest to metoda temporalna i ograniczona terytorialnie. Dotyczy to przede wszystkim użytych memów. Część z nich

może z czasem wyjść z powszechnego użycia. W zestawie memów może w przyszłości zabraknąć tych, które będą wtedy popularne w użyciu. Należy w tej sytuacji uzupełnić zestaw memów o nowe karty.

W metodzie PsychoMem zostały wykorzystane memy, które są popularne wśród polskich użytkowników Internetu. Nie sprawdzaliśmy, czy wykorzystane memy są także często używane przez osoby z innych krajów. Należy zachować zatem ostrożność przy adoptowaniu metody PsychoMem do innych warunków kulturowych.

Przy wyborze memów kierowaliśmy się długim okresem trwania tych artefaktów. Do zestawu memów nie były brane pod uwagę te, które powstały na skutek jakiś wydarzeń, które znaczyłyby coś tylko dla osób, które zaznajomione są z faktami dotyczącymi danego wydarzenia, np. politycznego czy społecznego.

## **Część IV**

### **PRZEBIEG PROCESU Z WYKORZYSTANIEM METODY ROZWOJOWEJ PSYCHOMEM**

Użyte pojęcia doradcy i doradztwa należy rozumieć w kontekście perspektywy socjodynamicznej Peavy'ego.

#### **1. Kto może stosować PsychoMem?**

PsychoMem powinien być stosowany przez osoby z przygotowaniem psychologicznym lub coachingowym.

Przed stosowaniem metody PsychoMem doradca powinien zapoznać się z całą treścią tego podręcznika.

#### **2. Cel spotkania**

Cel spotkania zostaje wyznaczony przez to, z czym przyjdzie na spotkanie osoba szukająca wsparcia. Jedno z pierwszych pytań do radzącego się może brzmieć: „Z czym przychodzisz do mnie?”.

#### **3. Organizacja przestrzeni**

Za aranżację przestrzeni odpowiedzialny jest doradca. Jest on gospodarzem nadającym przestrzeni odpowiedni klimat.

Ważne jest, aby organizacja przestrzeni, w tym ustawienie stolika i krzeseł nie odzwierciedlało relacji władzy, czyli tego, że doradca jest ekspertem i stanowi autorytet dla osoby szukającej pomocy. Warto usiąść względem swojego rozmówcy prostopadle, pod kątem 90 stopni.

Ważne jest, aby przestrzeń, w której dochodzi do spotkania nie było związane ze szkołą, uczelnią, miejscem pracy, czy jakimś innym miejscem, z którym osoba szukająca wsparcia jakoś utożsamia swoje porażki, rozczarowanie czy trudności.

#### **4. Organizacja czasu**

Średni czas jednego spotkania wynosi około 2 godziny. Liczba sesji w ramach jednego procesu zależy od indywidualnego przypadku.

Szacujemy, że w stosunku do osób krótkotrwale bezrobotnych potrzeba do 5 spotkań, natomiast w stosunku do osób bardzo długo pozostających bez pracy nawet 2 razy więcej.

#### **5. Kontrakt**

Na początku procesu warto podpisać z radzącym się kontrakt określający zasady i wzajemne zobowiązania. Pomoże to w utrzymaniu wysokiej motywacji radzącego się, sprawnej organizacji procesu i uniknięciu jakiś nieporozumień.

Przykładowy kontakt załączony jest do podręcznika.

#### **6. Kodeks etyczny**

W metodzie PsychoMem przyjmujemy kodeks etyczny ICF, którego treść znajduje się na stronie [www.icf.org.pl/kodeks-etyczny](http://www.icf.org.pl/kodeks-etyczny) (dostępność strony zweryfikowano 01.03.2019 roku).

#### **7. Postawa doradcy**

W kontekście wcześniej opisanej specyfiki doradztwa socjodynamicznego, chcielibyśmy wyjść naprzeciw obawom osób chcącym stosować metodę PsychoMem, a nie używających na co dzień memów i niepotrafiących stosować ich w komunikacji.

Doradca w takiej sytuacji może mieć na początku pracy z radzącym się trudności w komunikowaniu się z nim za pośrednictwem memów. Biorąc pod uwagę specyfikę poradnictwa socjodynamicznego, że postawa doradcy powinna być nastawiona na słuchanie radzącego się, uczenie się jego spojrzenia na rzeczywistość i odkrywania znaczeń w jego kontekście, w którym żyje – doradca będzie miał wiele okazji, aby nauczyć się języka osoby szukającej wsparcia.

Doradztwo socjodynamiczne zakłada, że doradca także uczy się i jest aktywnym uczestnikiem dialogu. Ponieważ radzący się jest ekspertem od swojego życia, doradca uczy się jego języka, aby poznać jego świat i jego postrzeganie rzeczywistości. Świat drugiego poznajemy poprzez poznawanie jego języka. W metodzie PsychoMem tym językiem jest mem.

Doradca nie mający doświadczenia w posługiwaniu się memami nie jest „na spalonej pozycji”. Zagrożeniem nie jest brak wiedzy i umiejętności z zakresu memów, tylko brak ostrożności, której brak może zablokować lub zmienić wypowiedzi osoby radzącej się. Doradca uważnie słuchając powinien wpieryw dokładnie zrozumieć słowa rozmówcy, zanim udzieli głosu swoim własnym odczuciom i wrażeniom.

W rekomendowanych ćwiczeniach jednym z podstawowych pytań doradcy może być przykładowo:

- Jak rozumiesz ten mem?
- Co dla ciebie oznacza ten mem?
- Który mem najbardziej ci się podoba i dlaczego?
- Co zwróciło twoją uwagę przy wyborze tego memu?

W perspektywie socjodynamicznej mówi się o tym, że obie strony podczas rozmowy cały czas uczą się. Na tym polega proces transformatywnego uczenia się. Obie strony dialogu na bieżąco aktualizują swoją wiedzę pod wpływem kolejnego doświadczenia.

Doradca uczy się od osoby szukającej wsparcia jej języka wyrażania siebie poprzez zwykłe słowa. Jakich używa sensów i znaczeń w doborze memów. Jaki jest jej poziom wrażliwości na poszczególne memy. Które memy jej się podobają i dlaczego, na co zwraca szczególnie uwagę.

Podczas rozmowy poradniczej bardzo ważna jest wymiana i analiza spostrzeżeń, wiedzy i poglądów. Idealna sytuacja jest wtedy, kiedy rozmówcy potrafią precyzyjnie się wypowiadać, są wnikliwi, potrafią uzasadnić swoje wybory.

W perspektywie socjodynamicznej kierujemy się zasadą dialogicznej konwersacji. Jeśli większość problemów rodzi się w kontaktach międzyludzkich, to i rozwiązań trzeba tam szukać. Rozwijanie swoich umiejętności komunikacyjnych jest czynnikiem niezbędnym do rozwiązywania swoich problemów.

## **8. Pauza – ćwiczenie na start**

Na początku doradca może zaprosić szukającego wsparcia do pauzy.

Może to być pauza przy muzyce. Utwórz około 4-minutowy. W zależności od spotkania muzyka bardziej energetyczna lub wyciszająca.

Pauza oznacza zatrzymanie, skupienie na tu i teraz oraz na poczuciu „siebie”. Jest to dobre ćwiczenie pozwalające na zostawienie innych spraw na boku i skupieniu się w pracy nad tematem spotkania.

Więcej na temat pauzy znajdziesz w załączniku.

## Ćwiczenie alternatywne

Na początku spotkania można posłużyć się także kostkami baśniowymi zawierającymi zestaw kilku kości do gry z uniwersalnymi symbolami występującymi w baśniach, np. miecz, różdżka, korona itd. Zadaniem gracza będzie wylosowanie kilku symboli i za ich pomocą opowiedzeniu czegoś o sobie lub jakieś swojej historii z życia.

### 9. Wewnętrzny spokój

Proces dialogicznego słuchania wymaga, aby uczestnicy poradnictwa (zwłaszcza udzielający wsparcia) odnalazł wewnętrzny spokój, co stanowi osiągnięcie zarówno na polu psychicznym, co duchowym. Twórca poradnictwa socjodynamicznego proponuje tu dwa sposoby na osiągnięcie tego stanu. Można podzielić się tymi sposobami z osobą szukającą wsparcia do zastosowania w swoim życiu w dowolnym momencie.

#### Pierwszy sposób

Przyjmij postawę siedzącą lub spokojnie przechadzaj się. Pozwól sobie na swobodny przepływ myśli, bez poświęcania uwagi niczemu konkretnemu. Pozwól sobie na obranie przez umysł dowolnego kierunku myślenia, aby wyzbyć się świadomej kontroli poznawczej oraz śledzenia strumienia myśli. Umysł ludzki jest systemem samoorganizującym się i nie musimy mu przeszkadzać w zdrowym i twórczym funkcjonowaniu.

#### Sposób drugi

Wycisz się i staraj się równomiernie oddychać przez około minutę lub dwie. W tym czasie nie myśl o niczym, wsłuchaj się w siebie. Nie próbuj kierować swojej świadomości na nic konkretnego.

Celem tych zadań jest zachowanie jasności umysłu oraz nie dopuścić, aby zmartwienia z przeszłości, np. z poprzednich sesji poradniczych, miały wpływ na przyszłe doświadczenia.

### 10. Co zawiera metoda PsychoMem?

Metoda rozwojowa PsychoMem zawiera metodologię perspektywy socjodynamicznej oraz ćwiczenia oparte o filozofię pomagania. Do prawidłowego przebiegu tych ćwiczeń niezbędne są:

- karty archetypów,
- karty memów,
- arkusze opowieści,
- różne rzeczy zamieszczone w załącznikach.

## Karty archetypów

Zastosowaliśmy typologię 12 archetypów M. Mark i C. Pearson, które obejmują najczęściej występujące w kulturze zachodniej archetypy.

W poniższych ćwiczeniach karty archetypów często będą pełniły rolę pomocną, kiedy wielość memów oraz trudność w ich odczytywaniu i nadawaniu znaczeń może jakoś zaburzyć tok rozmowy. Z drugiej strony wybór archetypu może prowadzić radzącego się po jego opowieści, pomóc mu w szukaniu znaczeń w określonym obszarze.

Każdy archetyp posiada swoją ikonę, która została umieszczona także na memach. Dzięki temu podczas doradztwa można używać według potrzeby dowolną część memów.

### Lista archetypów

Archetyp	Grupa
Niewinny	niezależność - samorealizacja
Odkrywca	niezależność - samorealizacja
Mędrzec	niezależność - samorealizacja
Żartowniś	przynależność - ludzie
zwykły człowiek	przynależność - ludzie
Wielbiciel	przynależność - ludzie
Twórca	stabilizacja - kontrola
Opiekun	stabilizacja - kontrola
Władca	stabilizacja - kontrola
Bohater	ryzyko - mistrzostwo
Buntownik	ryzyko - mistrzostwo
Czarodziej	ryzyko - mistrzostwo

## **Karty memów**

W zestawie jest ponad 150 memów. Każdy mem zawiera ikonę archetypu, do którego został przyporządkowany. Do każdego archetypu zostało wyselekcjonowanych przynajmniej 10 memów.

## **Arkusze opowieści**

Arkusze opowieści są pomocne w wykonywaniu niektórych ćwiczeń. Arkusze dostępne są jako załączniki po podręcznika.

W ćwiczeniach wykorzystujemy 3 arkusze:

- Kto mnie inspiruje? - arkusz do ćwiczenia 3: kto mnie inspiruje?
- Moja historia - arkusz do ćwiczenia 7: konstruowanie projektu aktywności,
- Przestrzeń życia - arkusz do ćwiczenia 11: analiza przestrzeni życia,

## **11. Przebieg spotkania**

Początek spotkania

Na początek spotkania lub procesu rekomendujemy przeprowadzenie ćwiczenia nr 1 lub nr 2. Są to ćwiczenia rozluźniające, podczas których radzący bawiąc się memami opowiada o tym, z czym przyszedł do doradcy, jaka jest jego sytuacja.

Przebieg spotkania

Rekomendujemy swobodne wykonywanie ćwiczeń nr 3 - 5 oraz nr 8 - 11 w dowolnej kolejności. Ćwiczenia można wykorzystywać podczas rozmów na różne tematy (np. opis swojej sytuacji, plany na przyszłość).

Koniec spotkania

Na zakończenie spotkania rekomendujemy przeprowadzenie ćwiczenia nr 6 lub nr 7, które pomogą radzącemu się wyznaczyć sobie zadanie, które będzie wykonywał między poszczególnymi

spotkaniami z doradcą. Dzięki temu radzący się będzie miał większe poczucie sprawstwa i możliwości wpływu na swoje życie, a także realnie przybliży go do realizacji swojego celu.

## Zakończenie spotkania

Na zakończenie spotkania (albo też i procesu) można przekazać radzącemu się szablon memu, wydrukowany w formie kartki pocztowej, który został zaprojektowany w taki sposób, aby radzący się mógł samodzielnie uzupełnić mem we własne treści.

Będzie to mem stworzony przez samego radzącego się będący swego rodzaju pocztówką z podróży, jaką odbył podczas spotkania z doradcą.

Uzupełniony szablon memu w formie pocztówki zostanie przez radzącego się uzupełniony treściami dla niego ważnymi. Tą pocztówkę będzie mógł wysłać przyjacielowi, przekazać bliskiej osobie lub prostu powiesić sobie gdzieś w swoim pokoju, przy łóżku lub komputerze.

Pocztówką jest formą kotwicy pomagającą radzącemu w powrocie do istotnych rzeczy, które wyniósł ze spotkania.

Pocztówka może wzbudzić zainteresowanie innych osób z otoczenia radzącego się, co będzie okazją do kolejnych opowieści o swoim życiu bliskim osobom. Pomóc to pomoże radzącemu w nawiązywaniu relacji z bliskimi osobami, komunikowaniu swoich trudności i swoich potrzeb.

Taka pocztówka będzie też ciekawą pamiątką, miłym wspomnieniem dla samego radzącego się.

## 12. Ćwiczenia

Nazwy poniższych ćwiczeń zostały zaczerpnięte z ogólnie przyjętych zadań stosowanych w doradztwie socjodynamicznym, które zostały tutaj opracowane w ten sposób, aby możliwe było zastosowanie kart archetypów lub kart memów.

Gra planszowa „PsychoMem” opisana jest na końcu podręcznika. Gra może być stosowana zarówno podczas warsztatów grupowych, jak i indywidualnych spotkań doradczych.

Poniższych ćwiczeń nie należy stosować po kolei, tylko według potrzeby i osobistego rozeznania. Podczas spotkań nie trzeba wykonać wszystkich ćwiczeń.

### Lista ćwiczeń

#### 1. Moja przestrzeń życiowa i preferowana przyszłość

To ćwiczenie może być wykonywane na początku spotkania / procesu, gdyż ma na celu

- zapoznanie radzącego się z używanymi memami podczas spotkania,

- zabawę i rozluźnienie atmosfery,
- pobudzić radzącego się w celu uaktywnienia niepoznanych dotąd przez niego zasobów wewnętrznych (myśli, wartości, konstrukty myślowe, projekcje).

## 2. Komiks

To ćwiczenie może być wykonywane na początku spotkania / procesu, podczas którego radzący się opowie o sobie, co go sprowadziło do doradcy, przedstawi najważniejsze kwestie, które chce poruszyć w trakcie spotkania. Te treści może zamieścić w swobodnie tworzonej przez siebie historii.

## 3. Kto mnie inspiruje?

Ćwiczenie ma na celu odnalezienie lub odkrycie osoby, która jest (może być) inspiracją dla szukającego wsparcia w zakresie realizacji jego celów lub rozwiązania danego problemu.

## 4. Kluczowe pytania i mapowanie

Ćwiczenie „uniwersalne”, to znaczy można je stosować podczas rozmowy na każdy temat. Ćwiczenie pomaga w systematyzacji złożonych zagadnień i sytuacji oraz pobudza do głębszej refleksji.

## 5. Mapa przestrzeni życia

Ćwiczenie ma na celu uzyskanie dokładnego opisu sytuacji, w której znalazł się radzący, a nie jego interpretacji. Tworząc opowieść o swoim życiu osoba szukająca wsparcia może dostrzec wcześniej niedostrzegalne rzeczy. To narzędzie świetnie nadaje się także do tego, aby wizualizować swoją przyszłość oraz stworzyć plan działań prowadzących do niej.

## 6. Most do celu

Ćwiczenie pomaga w określeniu zasobów potrzebnych do realizacji celu. Radzącemu łatwiej będzie wskazać, w którym czasie, jakie zasoby będą mu potrzebne do realizacji celu.

## 7. Konstruowanie projektu aktywności

Celem ćwiczenia jest wyznaczenie przez radzącego się zadania, które będzie realizował po spotkaniu. Chodzi o takie zadanie, które przybliży go o krok dalej w rozwiązaniu jego problemu lub osiągnięcia jego celu.

8-11. Książka życia - analiza rozdziałów życia. Określanie i odkrywanie znaczenia samoopisów.  
Hotel Bachtina - mapowanie różnych głosów. Analiza przestrzeni życia

Celem tych czterech ćwiczeń jest:

- 1) wskazanie przez radzącego się posiadanych cech i zdolności,
- 2) określenie swoich mocnych stron,
- 3) wskazanie cech, które powinny zostać jego zdaniem zmienione lub wyeliminowane,
- 4) wskazanie cech, które radzący się chciałby posiadać,
- 5) opracowanie projektu osobistej aktywności mającego na celu wzmocnienie pozytywnych cech lub wykształcenie nowych.

## 12. Gra planszowa "PsychoMem"

Gra planszowa może być wykorzystywana podczas spotkań indywidualnych lub warsztatów grupowych. Celem gry jest:

- pogłębienie refleksji o różnych etapach swojego życia,
- zwiększenie umiejętności projektowania pożądanej przyszłości,
- kształtowanie umiejętności komunikowania się z grupą.

### Ćwiczenie 1.

#### Moja przestrzeń życiowa i preferowana przyszłość

Jest to ćwiczenie na skojarzenia. Z listy ponad 170 słów (załącznik) radzący się wybiera dwa słowa, które najbardziej przykuły jego uwagę, najbardziej okazały się dla niego interesujące (przyczyna nie jest tu istotna).

Następnie spośród memów wybiera takie, które najbardziej kojarzą mu się z wybranymi wcześniej słowami. Do każdego słowa dopasowuje tylko 1 mem. Poszukiwaniu memów niech nie towarzyszy pośpiech.

To zadanie może mieć na celu:

- zapoznanie radzącego się z używanymi memami podczas spotkania,
- zabawę – można użyć to zadanie na początku znajomości lub na początku spotkania,
- pobudzić radzącego się w celu uaktywnienia niepoznanych dotąd przez niego zasobów wewnętrznych (myśli, wartości, konstrukty myślowe, projekcje).

Następnie, doradca prosi radzącego się, aby wskazał, który mem bardziej dotyczy jego obecnej sytuacji, a który mem bardziej dotyczy przyszłości (preferowanej przyszłości lub spodziewanej przyszłości).

Towarzyszy temu swobodna rozmowa z doradcą, któremu opowiada o swoim wyborze.

## Ćwiczenie 2.

### Komiks

Ćwiczenie dotyczy opowiadania o swojej przeszłości, teraźniejszości, planów na przyszłość, trudności lub celów do realizacji.

Przykładowo, można w ten sposób opowiedzieć swój największy sukces albo ostatnią porażkę. W postaci komiksu, czyli sekwencyjnie ułożonych memów, można opowiedzieć o swoich planach na przyszłość czy trudnościach w ich realizacji.

Podczas spotkania można posłużyć się tym ćwiczeniem na samym początku, aby radzący się opowiedział o sobie, co go sprowadziło do doradcy, przedstawił najważniejsze kwestie, które chce poruszyć w trakcie spotkania. Te treści może zamieścić w swobodnie tworzonej przez siebie historii.

Ponieważ doradztwo socjodynamiczne zakłada równoważne relacje, zaleca się, aby również doradca opowiedział swoją historię. Obie strony spotkania są ważne i wspólnie łączą siły w celu pomocy osobie szukającej wsparcia. Radzący się poczuje się doceniony, że doradca dzieli się z nim swoim życiem. Pomoże to budować wzajemne zaufanie.

Doradca w swojej opowieści nie musi zwierzać się ze swojego życia, ale może przykładowo opowiedzieć, czym się w pracy zajmuje, co go najbardziej interesuje, jakie wyzwania go czekają itd.

Przykładowa historia (*pod memem wskazany jest archetyp przypisany do tego memu*)

1. Kiedyś miałem swój świat, do którego nie chciałem nikogo zapraszać. W szkole i na studiach byłem „kujonem” i dla wielu kolegów nie byłem partnerem do rozmowy czy spędzania wolnego czasu. Zdecydowałem więc zamknąć się w swoim świecie. Kiedy śmiałem się z czegoś, inni się nie śmiali. Kiedy coś radosnego poruszało całą grupę kolegów, mnie to nie śmieszyło i nie interesowało. Byłem inni niż oni.

**KIEDY JESTEŚ PIJANY JAK CHOLERA  
I WSZYSTKO WOKÓŁ CIĘ BAWI**



*archetyp Żartowniś*

2. Po skończeniu liceum i studiów każdy poszedł w swoją stronę. W życiu zaczęły liczyć się inne rzeczy, niż grupa czy uznanie wśród kolegów. Zaczęło liczyć się to, jak radzę sobie w życiu, czy mam pracę z umową etatową na czas nieokreślony, czy mam samochód i kredyt mieszkaniowy.



*archetyp Bohater*

3. Wielokrotnie w tamtym czasie po studiach przeproszałem siebie za popełnione błędy, za to, jaki byłem. Byłem jakby niewolnikiem własnych wspomnień.



*archetyp Niewinny*

4. Kiedy zacząłem odnosić pierwsze sukcesy zawodowe nabrałem większej pewności siebie. To dodało mi skrzydeł i upewniło mnie w moich dotychczasowych wyborach życiowych, zwłaszcza tych związanych z karierą zawodową.



*archetyp Czarodziej*

5. Dziś już jako przedsiębiorca mam poczucie, jakbym góry przenosił. Nie czuję się gorszy. Czuję się w niektórych obszarach nawet lepszy od innych. Jestem ekspertem i zyskuję uznanie u moich klientów. Ci klienci czasem powracają do mnie z kolejnym zleceniem i to jest dla mnie największa nagrodą za cały trud.



*archetyp Czarodziej*

### **Ćwiczenie 3.**

**Kto mnie inspiruje?**

Ćwiczenie ma na celu odnalezienie lub odkrycie osoby, która jest (może być) inspiracją dla szukającego wsparcia w zakresie realizacji jego celów lub rozwiązania danego problemu.

W historii życia tej osoby (inspiratora) mogą być wyrażone takie wartości i postawy, które zainspirują radzącego się do podjęcia działań zmierzających ku realizacji swoich celów lub rozwiązania problemów.

Przebieg tego ćwiczenia określa arkusz „Kto mnie inspiruje?”

1. Na początku w ramach deszczu myśli (burzy mózgu) radzący się wypisuje wszystkie osoby, które inspirują (lub mogą zainspirować w przyszłości) radzącego się do realizacji swoich celów lub rozwiązania danego problemu. Mogą to być osoby z jego rodziny, znajomi, przyjaciele, nauczyciele, artyści, bohaterowie filmów i książek, postacie historyczne. Inspirator nie musi być dla radzącego się wzorem naśladowania czy wzorem moralnym.

Następnie radzący się wybiera jedną osobę lub postać, która w sposób najpełniejszy, najbardziej bogaty lub w wybranym aspekcie jest dla niego inspiracją.

Radzący się opowiada o swoim wyborze: w jakim sensie i zakresie dana osoba czy postać jest dla niego inspiracją, do czego go inspiruje.

> W polu nr 1 należy wpisać imię i nazwisko (ewentualnie pseudonim) inspiratora.

2. Radzący się opowiada o inspiratorze i wybiera archetyp, który według niego najlepiej go charakteryzuje.

Karty archetypów posiadają opisy, które będą pomocne w dokonaniu wyboru.

> Kartę archetypu radzący się kładzie obok formularza przy polu nr 2.

3. Radzący się opowiada o różnych zasobach inspiratora (moc inspiratora) przedstawiając je za pomocą wybranych memów. Memy mogą dotyczyć opisu takich zasobów, jak np. osobowość, umiejętności, wiedza, zainteresowania.

Przy wyborze memów można ograniczyć się tylko do tych, które przypisane są do wybranego wcześniej archetypu.

Jeśli z przypisaniem memu do jakiegoś zasobu radzący się ma trudność, niech dany zasób pominie. Może być tak, że dany zasób inspiratora nie ma dużego znaczenia dla radzącego się.

> Karty memów radzący się kładzie obok formularza przy polu nr 3.

4. W ostatnim punkcie radzący się odpowiada na dwa pytania, a następnie wyszukuje wśród memów takie, które najlepiej odzwierciedlają odpowiedzi.

Jeśli osoba, która mnie inspiruje, osiągnęła sukces lub pokonała jakieś przeciwności, to:

A. Kto jej w tym pomógł?

B. Jak tego dokonała?

> Radzący się kładzie w odpowiednich pola po 1 memie.

To ćwiczenie może pomóc radzącemu się w refleksji nad sposobami, kierunkami działań w zakresie pokonywania swoich trudności czy realizacji celów. To ćwiczenie może być wykonane przed konstruowaniem projektu aktywności (ćwiczenie nr 7).

#### **Ćwiczenie 4.**

##### **Kluczowe pytania i mapowanie**

Radzący się przychodzi do doradcy ze swoją sprawą i otrzymuje różne pytania pomagające opisać mu swoje życie, swoje doświadczenia czy plany na życie. Podczas doradztwa socjodynamicznego udzielający wsparcia powinien tak kierować rozmową, aby uzyskać odpowiedzi na zadane pytania. Wpierw powinien dążyć do tego, aby poznać opis faktów i konkretnych wydarzeń, a dopiero w drugiej kolejności zaznajomić się z motywacjami, interpretacjami, domysłami, wrażeniami, emocjami.

Często w trakcie opowiadania wyłaniają się nowe rozwiązania, gdyż zdefiniowanie i scharakteryzowanie swojego życia pomaga radzącemu w uporządkowaniu swoich myśli, szukaniu spójności w swojej biografii, analizowaniu przyczyn i konsekwencji działań.

Zadawane pytania powinny być możliwie jak najbardziej otwarte i niesugerujące odpowiedzi.

Doradca po uzyskaniu odpowiedzi na pierwsze pytanie prosi radzącego się, aby wybrał mem (1 mem lub więcej memów), który wg niego najlepiej przedstawia to, co przed chwilą opowiedział.

Temu powinna towarzyszyć dyskusja, podczas której radzący się opowiada, dlaczego wybrał dany mem: co zwróciło jego uwagę, co go zainspirowało do tego wyboru, co myśli o danym memie itd.

Jeśli zbyt duża liczba memów powoduje dezorientację radzącego się, można zarekomendować, aby wpierw wybrał 1 archetyp, który jego zdaniem najlepiej pasuje do opowiedzianej historii, a następnie spośród memów przypisanych do tego archetypu wybrał 1 mem lub więcej memów najlepiej opisujących czy streszczających to, co zostało opowiedziane.

Po każdej odpowiedzi radzący się dokonuje dalszych wyborów memów wg tego samego schematu. Memy powinny być układane w rzędach lub kolumnach w ten sposób, aby było wiadomo, które memy dotyczą którego pytania.

Dla ułatwienia pytania można zapisywać na kartce i je ponumerować. Numerowi pytania będzie odpowiadał odpowiedni numer kolumny lub rzędu. Taki sposób układania memów przypomina książkę podzieloną na rozdziały lub dyskusję na jakiś temat na portalu społecznościowym.

Na koniec, radzący przygląda się wszystkim memom i podejmuje się próby znalezienia wartości występującej we wszystkich memach (lub możliwie największej części wybranych memów). Szukaniu wspólnego mianownika powinien towarzyszyć nieustanny dialog z doradcą.

Jak to zrobić? Radzący się zapomina na chwilę o udzielonych wcześniej odpowiedziach na pytania i szuka wśród wybranych memów wspólnej wartości na podstawie znaczeń, jakie z nich bezpośrednio odczytuje. Radzący się próbuje możliwie najdokładniej opisać tę wartość. Potem dokonuje wyboru archetypu, który według niego najlepiej pasuje do opisanej wartości. Następnie spośród memów przypisanych do tego archetypu wybiera 1 mem opowiadając o motywach swojego wyboru.

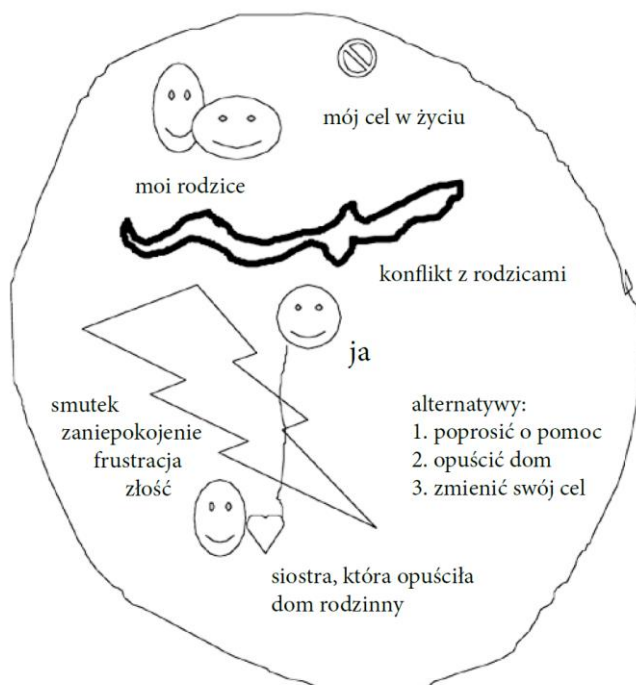
## Ćwiczenie 5.

### Mapa przestrzeni życia

Mapa przestrzeni życia jest popularnym narzędziem w doradztwie socjodynamicznym, która ma na celu uzyskanie dokładnego opisu sytuacji, a nie jego interpretacji. Tworząc opowieść o swoim życiu osoba szukająca wsparcia może dostrzec wcześniej niedostrzegalne rzeczy. To narzędzie świetnie nadaje się także do tego, aby wizualizować swoją przyszłość oraz stworzyć plan działań prowadzących do niej.

Z narzędziem wizualizacji i mapowania można zapoznać się w polskim tłumaczeniu książki Peavy'ego pt. „SocioDynamic Counselling: A Practical Approach to Meaning Making”, strony 89-91.

Przykładowa mapa przestrzeni życiowej (wizualizacja problemu)



Proces tworzenia mapy najlepiej, aby był inspirowany pytaniami doradcy. Mapa nie powstaje w ciszy podczas indywidualnej pracy osoby szukającej pomocy, lecz cały czas odbywa się swobodna rozmowa.

W sytuacji, kiedy osoba szukająca wsparcia ma trudności w tworzeniu mapy można postawić się memami, aby ustosunkowała się do nich, czy w jej życiu jest obecnie tak, jak to przedstawia mem, a może jest inaczej.

Kiedy osoba szukająca pomocy jest małomówna, a doradca ma trudności w wymyślaniu inspirujących pytań może postawić się memem w następujący sposób:

1. Radzący się wybiera intuicyjnie jakiś mem, który mu się spodobał i pokazuje go swemu rozmówcy.

Jeśli radzący się nie jest w stanie wybrać memu, np. z uwagi na wielość kart i niezrozumienie części z nich, można postąpić na początku inaczej.

W tej sytuacji radzący się wybiera kartę archetypu, z którym obecnie się najbardziej utożsamia. Następnie spośród memów pozostających w znaczeniowej relacji z tym archetypem, radzący dokonuje wyboru memu.

2. Wspólnie radzący się z doradcą rozmawiają o tym, co widzą na wybranym memie i jak to rozumieją.
3. Następnie doradca może zadać jedno z przykładowych pytań:
  - a. Jakie elementy widzisz wspólne ze swoim życiem?
  - b. Na ile w skali od 1 do 10 utożsamiasz się z postacią z memu i dlaczego?
  - c. Które postawy i wartości są ci bliskie i dlaczego?
  - d. Jakie emocje i myśli wywołuje w tobie ten stan rzeczy i dlaczego?
4. Po odpowiedzi na poszczególne pytania można poprosić radzącego się, aby spróbował to symbolicznie przedstawić na mapie, w jakiś sposób to narysować.

W ten sposób memy mogą okazać się pomocne w zwykłej rozmowie doradcy z osobą szukającą wsparcia. Zazwyczaj osoby szukające wsparcia nie są w stanie narysować swojej mapy. Celem doradztwa jest to, aby osoba szukająca wsparcia wyszła ze spotkania z poczuciem i myślą typu „udało mi się, ja to zrobiłem, to jest moje dzieło”.

W sytuacji, kiedy pytania doradcy nie zainspirują osoby szukającej pomocy do naszkicowania swojej mapy przestrzeni życiowej, jest zawsze szansa, że memy z uwagi na swoją wieloznaczność spowodują uruchomienie pewnych niedostępnych dotąd pokładów refleksji i rozmowa potoczy się w niespodziewanym kierunku.

## **Ćwiczenie 6.**

### **Most do celu**

Ćwiczenie polega na tym, że w dolnej części kartki papieru radzący się zapisuje swoje imię, a w górnej części swój aktualny lub najważniejszy cel. Dalej, radzący wyobraża sobie, że stoi nad przepaścią i musi zbudować most, aby dotrzeć do swojego celu. Ten most trzeba zbudować z tego, co mi realnie pomoże w pokonaniu trudności, przeszkód.

W tym celu radzący się buduje most układając go przed sobą na płaszczyźnie w dowolnej konfiguracji, np. jeden za drugim. Do budowy mostu używa memów. Może użyć dowolnej liczby memów.

Memy będą odzwierciedlać pewne wartości i postawy, które będą potrzebne radzącemu się w dotarciu do celu. Memy mogą też pomóc w uzyskaniu odpowiedzi na pytanie, czego radzący powinien unikać, jakie istnieją ryzyka i jak można zminimalizować skutki ich ewentualnego wystąpienia podczas realizacji swojego celu.

Towarzyszy temu cały czas rozmowa z doradcą, gdzie radzący się objaśnia, co znaczy dla niego wybrany mem. Może to być wyrażone za pomocą jednego słowa, rzeczownika, przymiotnika, czasownika. To słowo może oznaczać przykładowo jakiś zasób, np. czas, umiejętności, pieniądze, talent, studia itd.

### Rozszerzenie ćwiczenia

Rozszerzenie tego ćwiczenia polega na tym, aby radzący się spróbował ułożyć wybrane przez siebie memy na moście w takiej kolejności, gdzie memy najbliżej jego będą oznaczać wartości i postawy potrzebne mu na początku realizacji celu. Memy położone dalej będą opisywać rzeczy niezbędne w późniejszym czasie.

To ćwiczenie może być wykonane przed konstruowaniem projektu aktywności (ćwiczenie nr 7), gdyż pomaga w określeniu zasobów potrzebnych do realizacji celu.

## Ćwiczenie 7.

### Konstruowanie projektu aktywności

Dobrze jest, kiedy osoba szukająca wsparcia podczas doradztwa wyznaczy sobie jakieś zadania, które przybliżą ją do realizacji celu lub rozwiązania swojego problemu.

Stosowanie tej strategii powoduje, że osoba szukająca wsparcia nabiera poczucia, że w sposób realny i namacalny jest w stanie wpłynąć na bieg wydarzeń. Wtedy szukający pomocy wyjdzie ze spotkania z wewnętrznym przekonaniem: „To zadanie ma dla mnie sens. Widzę, że jest ono częścią procesu, w który jestem zaangażowany. Czuję, że jestem zarówno jego twórcą, jak i wykonawcą. Zrealizowanie tego projektu ma dla mnie osobiste znaczenie. Jeśli będzie to konieczne, jestem gotowy odsunąć inne sprawy w moim życiu po to, by dokończyć ten projekt”.

Stosując memy można pomóc tej osobie w wyznaczaniu zadania, które będzie spójne z jej biografią, z jej stylem życia. W tym celu można posłużyć się poniższym arkuszem, gdzie w poszczególne pola radzący się odłoży karty memów, które według niej tworzą historię jej życia lub odzwierciedlają jej obecną sytuację życiową.

Pytania poszczególnych pól należy odnieść do celu spotkania, który został sprecyzowany na początku procesu.

## Arkusz „Moja historia”

<b>BOHATER</b>  Jaka jest twoja moc? Jaki jesteś? Co potrafisz? Co wiesz?	<b>PRZESZKODA</b>  Na jakie przeszkody natrafiasz podczas realizacji swojego celu czy pokonywaniu trudności?
<b>ZMIANA</b>  Co zmienia się w tobie podczas prób realizacji celu czy pokonywania trudności?	<b>ZADANIE</b>  Jakie wyznaczysz sobie zadanie, aby pomóc sobie w realizacji celu czy pokonania trudności?

Powyższa karta opowieści ma na celu pomóc osobie szukającej wsparcia w opowiedzeniu swojej historii i wyznaczeniu sobie zadania, które pomoże jej pokonać trudności. Na każdym polu szukający wsparcia odkłada te memy, które w jakiś sposób obrazują czy charakteryzują jego życiową sytuację.

Wszystko toczy się podczas swobodnej rozmowy, kiedy szukający pomocy opowiada o swoim życiu, dlaczego wybrał dany mem, co on dla niego oznacza. W tym zadaniu memy mają pomóc w podjęciu refleksji o praktycznych sposobach rozwiązywania swoich problemów.

Na zakończenie, jako podsumowanie można poprosić radzącego się, aby spróbował przypisać do całej swojej historii 1 archetyp. Przy wyborze może kierować się różnymi rzeczami, np. najczęściej występującym symbolem na użytych memach na arkuszu, oznaczających konkretny archetyp. Każdy archetyp wskazuje na pewną „moc”: pragnienie, cel, obawa, dar. Treści zamieszczone na karcie archetypu mogą być dla radzącego się wskazówką.

### Ćwiczenia 8 - 11 z autokreacji

Podczas doradztwa socjodynamicznego osoba postrzegana jest jako konstrukcja symboliczno - językowa. Fakt, że ktoś ma trudności z podjęciem refleksji, nie jest otwarta i chętna na współpracę z doradcą wskazuje na jej stan umysłu, że nie jest jeszcze na to gotowa. Doradca może podejmować co najwyżej próby negocjacji i zachęcania do krytycznego spojrzenia na swoją sytuację. W swoim wypowiedziach ustnych i pisemnych osoba szukająca wsparcia dokonuje swojej autokreacji. Przekazywanie narracji dotyczącej konkretnego czasu i przestrzeni w swoim życiu wiąże się z komunikowaniem wielu znaczeń i symboli, które mogą być wypowiedziane słowami lub różnymi twórcami kultury. W tym wypadku mamy do dyspozycji zestaw memów, które ułatwiają komunikowanie i tworzenie narracji.

Kreacja „ja” odbywa się dzięki nam samym poprzez opowiadanie historii, prowadzenie wewnętrznego dialogu czy też rozmowy z innymi, sporządzanie osobistych notatek, np. w formie pamiętnika czy dziennika, dotyczących nas samych, naszych przeżyć, relacji z bliskimi itd. Autokreacja jest procesem, to znaczy podlega nieustannym zmianom w wyniku symbolicznych interakcji z innymi. A każde wydarzenie w życiu osobistym czy społecznym możemy sprowadzić do relacji.

W poniższych ćwiczeniach opowiadanie oraz relacje między radzącym się i doradcą są równie ważne.

*[Proces autokreacji] Stanowi złożoną kombinację semantycznych systemów znaczeniowych, które wzajemnie na siebie oddziałują. Mimo że nasze „ja” niejako „sytuuje się” w mózgu i systemie nerwowym, formuje się ono, a następnie jest podtrzymywane przede wszystkim w komunikacji interpersonalnej oraz dzięki relacjom ze światem.*

Peavy R. V. (2004). *SocioDynamic Counselling: A Practical Approach to Meaning Making*.

## **Ćwiczenie 8.**

### **Książka życia - analiza rozdziałów życia**

Będzie potrzebna dodatkowa rzecz: plastikowe etui na karty (jak do zdjęć fotograficznych).

Zadanie polega na tym, aby w swoim życiu wyodrębnić różne etapy. Wydarzenia graniczne, które wpłynęły na przebieg życia osoby szukającej wsparcia niech zostaną opowiedziane za pomocą memów. Szukający wsparcia określa momenty graniczne, a te przeżycia, uczucia i doświadczenia wyraża za pomocą memów. W ten sposób tworzy się książka życia z określonymi rozdziałami życia.

Wyborze poszczególnych memów towarzyszy swobodna opowieść o znaczeniu i sensie wybranych memów.

Wybrane memy warto podczas tego ćwiczenia spiąć spinaczem do postaci książki tak, aby czytając kolejne jej stronicie snuć opowieść o swoim życiu.

Rozszerzenie ćwiczenia

Czym byłaby książka bez okładki? Radzący się może spróbować dokonać syntezy swojej historii, spróbować wyciągnąć jakieś wnioski, niekoniecznie konkretne porady na przyszłość.

Swoje podsumowanie może wyrazić wyznaczając jako okładkę książki swojego życia wybrana przez siebie kartę archetypu. Warto podpowiedzieć radzącemu się, aby kierować się przy wyborze tym, co w tym momencie jest dla niego najważniejsze: jaki przekaz, jakie wartości itd.

## Ćwiczenie 9.

### Określanie i odkrywanie znaczenia samoopisów

Klasycznie w perspektywie socjodynamicznej proces autokreacji składa się z pięciu kroków:

- 6) wymienienie posiadanych cech i zdolności (w formie pojedynczych słów lub krótkich fraz),
- 7) określenie swoich mocnych stron,
- 8) wskazanie cech, które powinny zostać zmienione lub wyeliminowane – cech, których osoba poszukująca pomocy chciałaby się pozbyć,
- 9) wskazanie cech, które radzący się chciałby posiadać, oraz omówienie tego, jakie zmiany zaszyłyby w autorskim „ja” lub w osobistych umiejętnościach, gdyby zostały przez niego nabyte;
- 10) opracowanie projektu osobistej aktywności mającego na celu wzmocnienie pozytywnych cech lub wykształcenie nowych.

Realizacja punktów 1-4

Ćwiczenie polega na tym, aby pierwsze 4 punkty radzący się wyraził za pomocą memów tocząc przy tym swobodną dyskusję z doradcą. Radzący opowiada o sobie posiłkując się memami w sposób dowolny, spontaniczny. To ćwiczenie może odstąpić przed radzącym się nowe znaczenia i perspektywy. Twórcze określenia dzieją się w dialogu, kiedy to pod wpływem reakcji otoczenia podejmujemy refleksję na temat swojej zmiany, zwiększamy zaangażowanie, słuchamy nowych głosów (swoich biograficznych „ja”).

Realizacja punktu 5.

Radzący się wybiera jedną kartę archetypu, która najbardziej odpowiada mu obecnie i koresponduje z jego dotychczasową opowieścią w ramach pierwszych czterech punktów. Opowiada dlaczego wybrał dany archetyp i co dla niego oznacza.

Wartości i przesłanie ukryte w archetypie może być źródłem inspiracji dla radzącego się, zwiększyć jego motywację do działania i ukazać mu ostateczny cel podjętego trudu.

## Ćwiczenie 10.

### Hotel Bachtina - mapowanie różnych głosów

Jest to popularne ćwiczenia polegające na tym, że radzący się szkicuje hotel, gdzie każdy pokój to jedno z moich biograficznych „ja” (jeden głos). Każdy z nas w swojej przestrzeni życiowej i teraźniejszym „ja” ma wiele głosów, także w swojej pamięci. Te głosy mogą dotyczyć ról społecznych, wartości, perspektyw życiowych, pomysłów na życie. Każdy z tych głosów coś opowiada. Ważne, aby nie tłumić tych głosów i przyjrzeć się każdemu z nich, gdyż gdzieś tam może tkwić potencjał do rozwiązania trudności radzącego się.

Tożsamość jednostki nie jest jednolita. W toku życia obecne są w nas różne głosy. Poszczególne głosy opowiadają historie, które mogą być wysłuchane i opowiedane ponownie. Te historie stanowią istotę autokreacji.

Ćwiczenie polega na tym, że radzący się wyklada przed siebie te karty archetypów, które będą tworzyć pokoje hotelu. Następnie nazywa każdy z tych głosów. Można posłużyć się także kartami memów. Memy mogą pomóc w refleksji nad istotą tego głosu i jego opowieścią. Choć archetypy i memy oznaczają dwa różne metapoziomy komunikacji, to zostawiamy tu otwarte pole do swobodnej decyzji doradcy i radzącego się w zakresie zastosowania tych kart w tym zadaniu.

Pomocne pytania generujące znaczenia:

- Które głosy mają dla ciebie większe znaczenie i dlaczego?
- Które z głosów mogą mieć związek z twoim obecnym problemem?
- Czy mogą ci one jakoś pomóc? W jaki sposób?
- Czy istnieją jakieś głosy, które chciałbyś/chciałabyś mieć, ale ich nie posiadasz?
- Które z głosów są najbardziej pomocne w radzeniu sobie w codziennych sytuacjach?
- Czy istnieją jakieś głosy, których nie chciałbyś/nie chciałabyś mieć?

Przykładowe użycie archetypów i memów

Sytuacja 1.

Użycie archetypów i memów

W sytuacji, kiedy jeden z głosów jest silny i obejmuje dużą część doświadczenia życiowego, można spróbować zilustrować go symbolicznie za pomocą archetypu. Następnie, niejako w ramach tego archetypu wyróżnić różne mniejsze głosy (etapy, części składowe) za pomocą memów, które będą obrazować różne przejawy tego głosu („mniejsze głosy”).

Może to być przydatne w przypadku doradztwa dla osób w średnim i starszym wieku, które dokonały już jakiegoś podsumowania swojego życia i dysponują wypracowaną syntetyczną myślą (potocznie: mają i czują swoją życiową mądrość).

Sytuacja 2.

Użycie samych memów

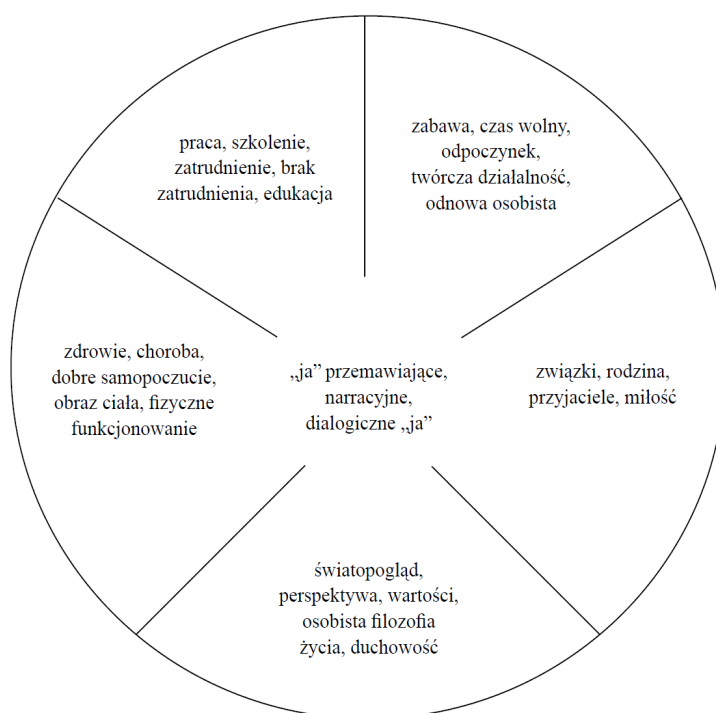
W sytuacji niewielkiego doświadczenia życiowego i zawodowego, radzący się może posłużyć się samymi memami, które będą obrazować głosy jeszcze nie dość mocno osadzone w jego biografii.

## Ćwiczenie 11.

### Analiza przestrzeni życia

Na osobistą przestrzeń życiową składa się 5 obszarów, które możemy przedstawić w postaci diagramu.

### Arkusz „Przestrzeń życia”



Te obszary stanowią dla osoby szukającej wsparcia główne źródła znaczeń. Problem, z którym przychodzi do doradcy często oddziałuje na inne obszary. Wizualizacja przestrzeni życiowej ma na celu ujęcie obecnego kontekstu życia osoby szukającej wsparcia. W poradnictwie socjodynamicznym osoba traktowana jest holistycznie, jako jednostka funkcjonująca w określonym kontekście.

Przebieg ćwiczenia:

- Osoba szukająca wsparcia wybiera mem, który najlepiej oddaje istotę jej problemu, z którym przyszła do doradcy (lub jakiś najważniejszy aspekt problemu na teraz).
- Jeśli zbyt duża liczba memów utrudnia wybór można wpięrow poprosić radzącego się wpięrow o wybór archetypu, a w drugiej kolejności memu spośród tych, co zostały przypisane do wybranego archetypu.
- Następnie w toku swobodnej, pogłębianej refleksji i dyskusji radzący umiejscawia dany mem w wybranym obszarze. Mem może zostać położony na granicy dwóch lub więcej obszarów.

Do pogłębienia refleksji można posłużyć się pytaniami generującymi znaczenia, np.

- Kto jeszcze związany jest w jakikolwiek sposób z twoim problemem?
- Na czym, twoim zdaniem, polega ten związek?
- Co obecnie myślisz i/lub robisz odnośnie do swojego problemu?
- Jak sądzisz, jaki wpływ ma ten problem na twoje obecne życie?
- Jak, twoim zdaniem, wyglądałoby twoje życie, gdybyś nie miał tego problemu?
- Jak sądzisz, co cię powstrzymuje przed znalezieniem skutecznego sposobu rozwiązania tego problemu? Co stanowi przeszkodę?
- Gdybyś miał taką możliwość, co najbardziej chciałbyś zmienić, aby poprawić swoją sytuację?
- Która z twoich umiejętności mogłaby ci pomóc w poprawie sytuacji?
- Czego mógłbyś/mogłabyś się nauczyć, aby zapewnić sobie umiejętności niezbędne dla przezwyciężenia problemu?
- Kto jeszcze mógłby ci pomóc?
- Gdyby ktoś inny miał taki problem, jak ty, i znajdowałby się w identycznej sytuacji, a ty odgrywałbyś rolę obserwatora, co byś powiedział/powiedziała tej osobie, aby pomóc jej w znalezieniu rozwiązania?
- Wyobraź sobie, że pochodzisz z jakiegoś zupełnie innego środowiska i ta sprawa nie dotyczy cię bezpośrednio. Co mógłbyś/mogłabyś powiedzieć tej osobie?

Poprzez to ćwiczenie można pomóc radzącemu się w odkryciu osobistych zasobów, które pomogą mu na rozwiązanie danego problemu. Poprzez usystematyzowanie refleksji na swój temat radzący się kształtuje w sobie zdolności niezbędne dla wypracowania odpowiedniego rozwiązania problemu.

## **Ćwiczenie 12.**

### **Gra planszowa „PsychoMem”**

Karty niezbędne do stosowania narzędzia PsychoMem można jednocześnie wykorzystać do gry planszowej „PsychoMem”.

Gra planszowa może być stosowana zarówno podczas warsztatów grupowych, jak i indywidualnych spotkań.

Inspiracją do stworzenia tej gry była narracyjna gra (auto)biograficzna „W osiemdziesiąt historii do-o-KOŁA ŻYCIA” autorstwa dr U. Tokarskiej.

Gra składa się z następujących elementów:

- 12 kart archetypów
- Ponad 150 kart memów
- 20 kart zadań (załącznik)
- 2 kości do gry

- 1 pionek
- 1 plansza

Gra przeznaczona jest dla 2-4 osób.

Plansza gry przedstawia ścieżkę życia człowieka. Plansza została opracowana na podstawie modelu ścieżek rozwoju człowieka wg M. Mary i H. Nordholta („Ukryty plan życia”, 2004, Wydawnictwo PZWL).

### Przebieg gry

Kolejka ruchu w ramach danej tury przebiega w kierunku wg wskazówek zegara. Grę rozpoczyna najmłodszy uczestnik.

Podczas tury pionek przechodzi na kolejne pole. W ramach danej tury każdy gracz wykonuje swoją kolejną zadania:

1. Gracz rzuca kośćmi i jako wynik otrzymuje 2 obrazki symbolizujące archetypy. Wyciąga te 2 archetypy z puli kart. Po zapoznaniu się z nimi wybiera spośród nich tylko 1 kartę. Następnie bierze do ręki memy przypisane do tego archetypu.
2. Gracz losuje 1 kartę z zadaniem (lub bierze pierwszą z brzegu).
3. Zadaniem gracza jest opowiedzenie historii o tym etapie swojego życia, którego dotyczy dana tura. Jeśli gracz nie był jeszcze (lub nie jest) w danym etapie życia, to opowiada o tym, jak wyobraża sobie swoje życie, kiedy będzie na danym etapie życia.

Opowieść ma dotyczyć wylosowanego zadania, to znaczy opowieści o swoich wartościach, doświadczeniach i przeżyciach, przemyśleniach, wrażeniach, emocjach i uczuciach, perspektywach, projekcjach itd.

Opowieść powinna toczyć się w kontekście wylosowanego zadania oraz wylosowanego archetypu.

4. Po opowiedzeniu swojej historii gracz spośród memów przypisanych do wylosowanego wcześniej archetypu wybiera 1 mem, który jego zdaniem najlepiej przedstawia czy w jakiś sposób obrazuje opowiedzianą historię. Gracz tłumaczy pozostałym uczestnikom swój wybór.

Gracz kładzie kartę memu przy zewnętrznej krawędzi planszy na poziomie danego etapu życia.

Niewykorzystane memy oraz archetyp gracz odkładana z powrotem na miejsce. użytą kartę zadania należy położyć na spód talii tych kart.

5. Jeśli gracze będą pilnować kolejności, to każdy będzie wiedział, które są jego karty memów ułożone wokół planszy. Gracz zaczynający rundę jako pierwszy wie, że wszystkie jego memy znajdujące się bezpośrednio przy planszy są jego. Gracz, który zawsze był trzeci wie, że trzeci w kolejności mem przy każdym etapie życia to jest jego mem.

## **Część V**

### **Załączniki**

#### **Lista załączników**

1. Proces pauzy do pracy indywidualnej i grupowej
2. Kontrakt coachingowy
3. Lista słów do ćwiczenia nr 1 - moja przestrzeń życiowa i preferowana przyszłość
4. Arkusz do ćw. 3 - kto mnie inspiruje?
5. Arkusz do ćw. 7 - konstruowanie projektu aktywności
6. Arkusz do ćw. 11 - analiza przestrzeni życia
7. Do ćwiczenia nr 12 - karty zadań do gry planszowej „PsychoMem”
8. Do ćwiczenia nr 12 - plansza gry planszowej „PsychoMem”

## Załącznik 1 – Proces pauzy do pracy indywidualnej i grupowej (opracowanie: Barbara Dolata)

*Nie istnieje wiedza bez uczuć*

- Arnold Bennet -

### Informacje podstawowe

Nie jest łatwo zatrzymać się. W codziennym życiu stale śpieszymy się, by odgrywać nasze role, ale jedna jest rola którą zaniedbujemy – bycie sobą, spotkanie ze samą sobą. Pauza pozwala nam rzucić zewnętrzne warstwy, posłuchać i spojrzeć na siebie z dala od automatycznych wzorców towarzyszących nam na co dzień.

### Cele

Pauza znacząco przyczynia się do wydajnej i wnikliwej pracy podczas spotkania. Proces skutkuje skupieniem i koncentracją oraz znacząco neutralizuje codziennie otaczający nas szum informacyjny. Rozpoczynanie spotkania od pauzy pomaga nam w optymalnym wykorzystaniu potencjału. Większość z nas nie ma czasu dla siebie, żyjąc pomiędzy domem a pracą, dziećmi a związkiem, telewizją a spaniem, nocą a nowym dniem. Pauza pozwala odetchnąć i znaleźć czas dla siebie w natłoku codziennych zajęć.

### Przebieg

Ponieważ celem procesu jest fizyczne i mentalne zatrzymanie, proponuje się, aby uczestnicy usiedli wygodnie, gdzie chcą, przybrali najwygodniejszą postawę ciała dla siebie. Proponujemy, aby zamknęli oczy.

Zalecane jest odtworzenie utworu muzycznego do 10 minut. Nie dłużej.

Po wysłuchaniu uczestnicy wracają do siebie. Można zapytać o samopoczucie, myśli, itd.

Zaczyna się właściwa praca...

## Załącznik 2 - Kontrakt coachingowy (opracowanie: Monika Buła)

Zawarty w ..... dnia ..... roku pomiędzy:

....., zwaną (zwanym) dalej Klientem

a

....., zwaną (zwanym) dalej Coachem.

1. Klient dobrowolnie nawiązuje partnerską współpracę z Coachem. Współpraca ta polega na świadczeniu przez Coacha usługi coachingowej, która nie jest psychoterapią, szkoleniem, ani doradztwem. Coaching może odnosić się do konkretnych lub ogólnych spraw w życiu prywatnym i zawodowym Klienta.
2. Coach zobowiązuje się do:
  - ✓ Profesjonalizmu, uczciwości, zaangażowania i szacunku oraz działania zgodnie z kodeksem etycznym ICF (International Coach Federation)
  - ✓ Zadawania pytań uczciwie i bezpośrednio
  - ✓ Traktowania celu Klienta jako swojego priorytetu, w drodze do którego będzie Klientowi towarzyszyć
  - ✓ Zachowania poufności dla wypowiedzi i działań Klienta, pod warunkiem, że są one zgodne z prawem
  - ✓ Nieoceniania opinii, postaw i działań Klienta
  - ✓ Komunikacji w 1 osobie, słuchania i nieprzerywania (chyba, że Klient odbiegnie od głównego wątku czy celu)

Coach jest odpowiedzialny za prawidłowy przebieg całego procesu coachingowego.

3. Klient zobowiązuje się do:
  - ✓ Uczciwości, zaangażowania i szacunku
  - ✓ Szczerości i otwartości, gdyż ma świadomość, że tylko taka postawa będzie miała korzystny wpływ na relację coachingową
  - ✓ Wykorzystania wszystkich swoich możliwości i zasobów, aby w pełni wykorzystać spotkania coachingowe
  - ✓ Przygotowywania się do sesji poprzez realizację ustalonych z Coachem zadań rozwojowych i zobowiązań
  - ✓ Przesyłania do Coacha drogą mailową, na co najmniej 48 h przed sesją informacji o celu, jaki chce zrealizować na tej sesji
  - ✓ Komunikacji w 1 osobie, słuchania i nieprzerywania

Klient jest odpowiedzialny za rezultat współpracy i realizację ustalonego celu/celów.

4. Jeśli Klient uzna, że relacja coachingowa nie spełnia jego oczekiwań, podzieli się tą informacją z Coachem i wspólnie ustalą działania mające na celu polepszenie tej relacji.
5. Jeśli Coach uzna, że Klient nie wypełnia zobowiązań, a w szczególności jeśli nie bierze odpowiedzialności za swój rozwój i nie angażuje się w realizację ustalonego celu/celów, ma prawo wstrzymać lub przerwać współpracę.
6. Ogólne zasady współpracy:
  - ✓ Współpraca potrwa .....
  - ✓ Złoży się na nią około ..... spotkań
  - ✓ Czas trwania jednego spotkania to .....
  - ✓ Termin kolejnego spotkania będzie ustalany na bieżąco
  - ✓ Zarówno Klient, jak i Coach mogą odwołać sesję maksymalnie 48 h przed. Odwołanie przez Klienta sesji w czasie krótszym niż 48 h wiąże się z potraktowaniem sesji jako zrealizowanej, a tym samym koniecznością uiszczenia opłaty za nią.

Obie Strony w pełni rozumieją i akceptują powyższe ustalenia.

.....  
Podpis Klienta

.....  
Podpis Coacha

#### OŚWIADCZENIE

Klient rozumie, że wypowiedzi Coacha nie stanowią porady lub wytycznych do działania, oraz że Coach nie ponosi odpowiedzialności za decyzje czy działania Klienta.

.....  
Podpis Klienta

### Załącznik 3 – Lista słów do ćwiczenia nr 1

bohater	schody	beztroska	maska
super moc	ucieczka	irracjonalny	udawanie
odpowiedzialność	głupota	impreza	twarz
słodziak	bezużyteczny	przyroda	autentyczność
uważaj	cwaniak	historia	nagość
miasto	strzelać	obojętność	poniedziałek
odwaga	ofiara	znużenie	muzyka
pasja	sierota	robot	ciemność
wyzwanie	duma	inteligencja	serce
słońce	bezdomny	kontrola	przystojniak
wielozadaniowość	zwierzęta	śmiech	partner
scyzoryk	mędrzec	gotowanie	koledzy
dziecko	filozof	niemożliwe	łaska
dłonie	dzieciństwo	zabawa	ziemia
atak	klasyka	rodzina	łakomy
podróż	bajka	wycieczka	durny
niebo	stworzyć	sen	pijany
duch	kreować	uśmiech	przekora
tarcza	strach	piękno	babcia
odważny	wspomnienia	popularność	łóżko
kamień	prześladowanie	wścigi	kwiaty
kciuk	ból	czystość	wygląd
palce	profilaktyka	niewinność	gwiazda
siła	rozmowa	kultowy	spacer
seksapil	ziomek	bank	ratunek
seks	kibicować	porady	kac
ciało	cichy	chybienie	sztuka
pieniądze	wina	smutek	kosmici
wysięk	niesprawiedliwość	nostalgia	tortury
ciężar	oczekiwanie	samochód	ognisko
śmierć	pomoc	most	poezja
wojna	oczy	tunel	owoce
walka	marnowanie	inżynier	chemia
zwycięstwo	lekcja	wpasowanie	szarość
jedzenie	szkoła	ojczyzna	mitologia
wredny	cukier	podróże	studia
czas wolny	przyprawy	duchowość	wynalazek
zaduma	myśl	egzotyka	koszmar
troska	herbata	Nobel	święci
zmartwienie	magia	prezydent	potwór
twórczość	irytacja	ezoteryka	bezsensowność
praca	ciepło	pudełko	ring
firma	zimno	Czekolada	bracia

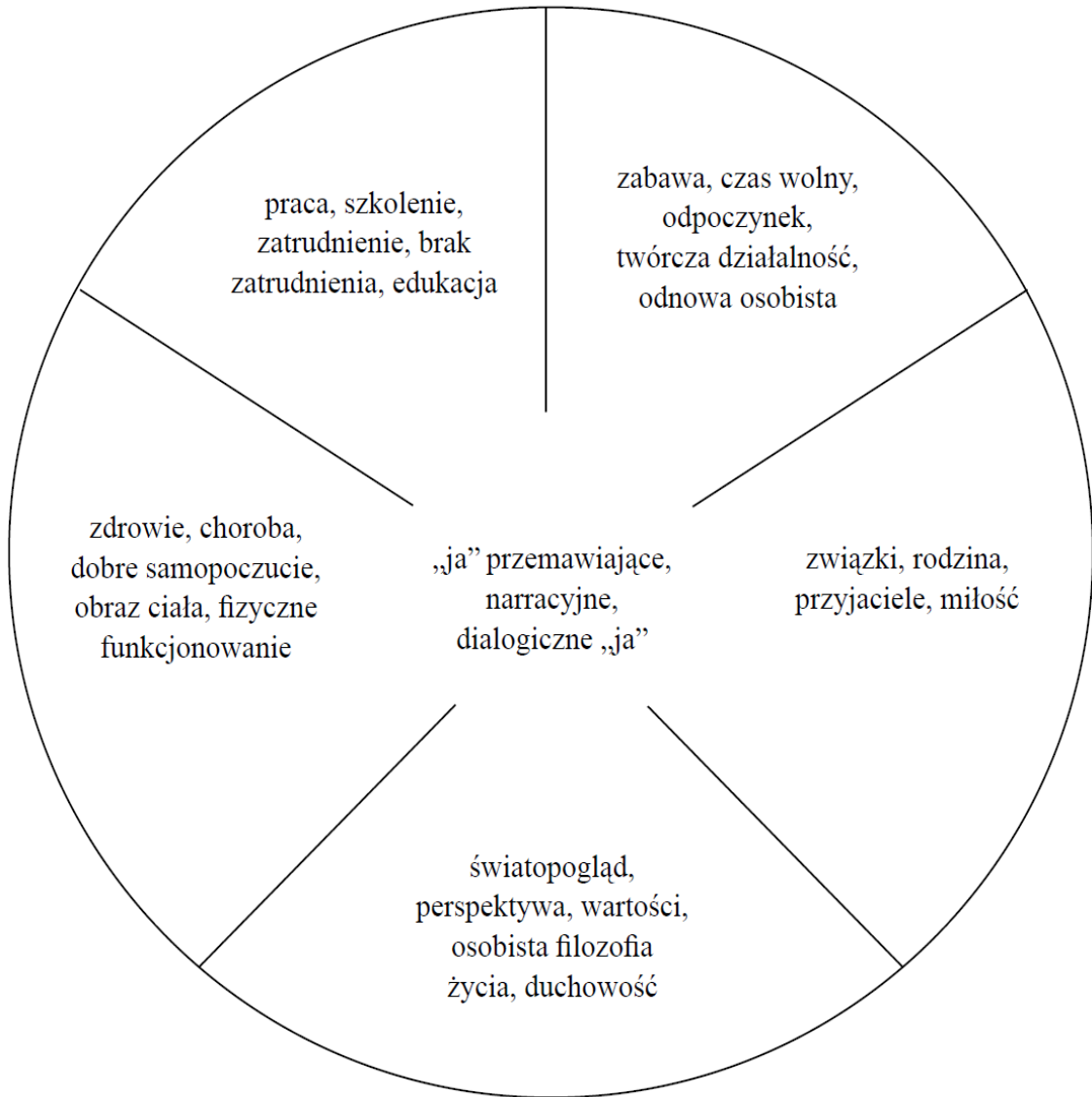
#### Załącznik 4 - Arkusz do ćw. 3 - kto mnie inspiruje?

1. Osoba, która mnie inspiruje to:	
2. Kim jest osoba, która mnie inspiruje?	
3. Jaka jest moc osoby, która mnie inspiruje?	
4. Jeśli osoba, która mnie inspiruje, osiągnęła sukces lub pokonała jakieś przeciwności, to:	
Kto jej w tym pomógł?	Jak tego dokonała?

**Załącznik 5 - Arkusz do ćw. 7 - konstruowanie projektu aktywności**

<p><b>BOHATER</b></p> <p>Jaka jest twoja moc? Jaki jesteś? Co potrafisz? Co wiesz?</p>	<p><b>PRZESZKODA</b></p> <p>Na jakie przeszkody natrafiasz podczas realizacji swojego celu czy pokonywaniu trudności?</p>
<p><b>ZMIANA</b></p> <p>Co zmienia się w tobie podczas prób realizacji celu czy pokonywania trudności?</p>	<p><b>ZADANIE</b></p> <p>Jakie wyznaczysz sobie zadanie, aby pomóc sobie w realizacji celu czy pokonania trudności?</p>

Załącznik 6 - Arkusz do ćw. 11 - analiza przestrzeni życia



## Załącznik 7 - ćwiczenie nr 12 - karty zadań do gry planszowej „PsychoMem”

1. Rodzina, związek - małżeństwo, dzieci | Miłość, przemiana pokoleń
2. Przyjaciele, koledzy, znajomi. Bycie w grupie, samotność | Czas wolny, zabawa
3. Bohaterowie, autorytety, mentorzy, przewodnicy | Wzorce, inspiracje
4. Przekraczanie zakazanego i niemożliwego | Przygoda, ryzyko
5. Symboliczny wymiar codzienności. Tajemniczość | Duchowość
6. Kontakt z przyrodą | Samopoczucie, zdrowie
7. Filozofia życia | Idee
8. Głębokie źródła wsparcia i mocy | Sacrum
9. Doświadczenie upływu czasu | Czas
10. Przestrzeń życiowa | Bycie sobą
11. Poczucie szczęścia | Równowaga, harmonia życia
12. Marzenia, plany na przyszłość | Perspektywy
13. Kreatywność | Twórczość
14. Umiejętności i zainteresowania | Ciekawość świata, rozwój
15. Mądrość życiowa | Rady dla innych
16. Przedmioty o znaczeniu symbolicznym | Talizmany, totemy
17. Decyzje i działania | Pokonywanie przeszkód
18. Akceptacja siebie | Ograniczenia
19. Cierpliwość | Wytrwałość
20. Radość z życia | Zachwyt, uśmiech

Załącznik 8 - ćwiczenie nr 12 - plansza gry planszowej „PsychoMem”

