

Międzynarodowa konferencja naukowa, Uniwersytet Wrocławski, 6-8 czerwca 2016:  
Konstruowanie kariery i życia na rzecz zrównoważonego rozwoju i godnej pracy.  
*Career and Life Design interventions for sustainable development and decent work.*

## Oswajanie konfliktów egzystencjalnych w poradnictwie

*The taming of the existential conflicts in counselling*

Alicja Czerkawska



Dolnośląska Szkoła Wyższa



## Plan wystąpienia / Contents

1. Co to znaczy 'konflikt egzystencjalny'?/ *What does an 'existential conflict' mean?*
2. Jakie rodzaje konfliktów egzystencjalnych mają ludzie?/  
*What kinds of existential conflicts do people have?*
3. Jak doradcy mogą pomóc w rozpoznawaniu konfliktów egzystencjalnych?/  
*How counsellors may help in the recognition of the existential conflicts?*
4. Jak można radzić sobie z konfliktami egzystencjalnymi?/  
*How people can cope with existential conflicts?*

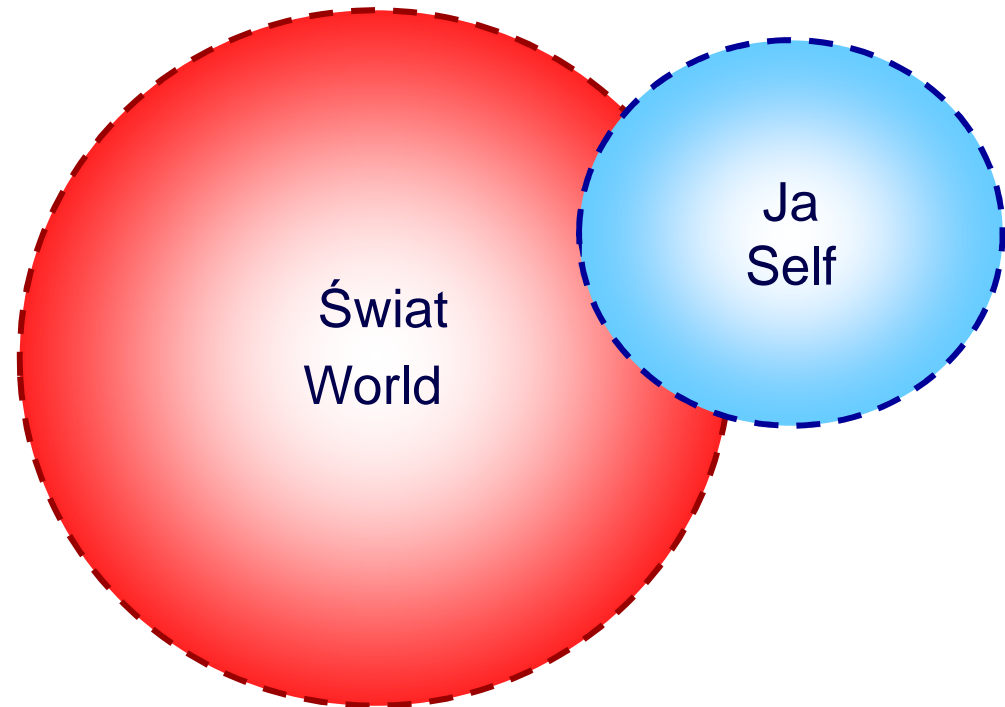


# Rozumienie konfliktu egzystencjalnego

## *The understanding the existential conflict*

### Konflikt egzystencjalny (wewnętrzny, intrapersonalny)

– to rozgrywający się w jednostce spór w obrębie doświadczanych i przeżywanych przez nią potrzeb, poglądów, uczuć, wartości, zachowań, oczekiwań, dążeń, celów, planów. Zwykle ma charakter procesu, w trakcie którego jednostka uruchamia siły, by osiągnąć stan równowagi.



**Rodzaje konfliktów egzystencjalnych**  
*The types of the existential conflicts*

Rodzaje konfliktów  
egzystencjalnych

Naturalne - wpisane  
w ludzką egzystencję

Powstałe na  
skutek negatywnych  
doświadczeń



# Rozpoznawanie konfliktów egzystencjalnych

## *The recognition of the existential conflicts*

### 1. Konflikty naturalne

- żyć – nie żyć
- być – mieć
- chcieć – nie chcieć
- musieć – nie musieć
- móc – nie móc

### 2. Konflikty powstałe wskutek negatywnych doświadczeń

- zaufać - nie zaufać
- zaangażować się w relację - nie angażować się
- dojrzeć - pozostać dzieckiem
- ulegać innym – dominować
- obwiniać innych - obwiniać siebie
- żyć złudzeniami - żyć realnie
- być surowym - być pobłażliwym
- planować swoją przyszłość - żyć tym, co przyniesie los
- uporać się z trudnymi doświadczeniami - krzywdzić podobnie innych
- kontrolować wszystko – niczego nie kontrolować
- być odpowiedzialnym za wszystko - żyć bez troski



## Radzenie sobie z konfliktami egzystencjalnymi *The coping with the existential conflicts*

**POMOC** doradców polega na budowaniu procesu, w którym osoba radząca się będzie miała okazję oswoić konflikty egzystencjalne. Podejmowane wspólne działania ukierunkowane są na:

- poznawanie siebie, rozumienie siebie i znaczenia konfliktów egzystencjalnych w życiu, godzenie się z ich obecnością, wypracowanie lub rozwijanie sposobów radzenia sobie z nimi, dążenie do nowej jakości życia, refleksyjne tworzenie dalszych projektów (**w obliczu naturalnych k.e.**);
- analizowanie sytuacji i relacji, w których powstały, rozumienie siebie, wgląd w przebieg własnego życia, uczenie się z biografii poprzez rekonstruowanie własnej historii życia i organizowanie własnego doświadczenia, uwalnianie się od cierpienia, weryfikacji własnych zachowań w relacjach z innymi, kontrolowanie działań o charakterze przeniesieniowym, nabywanie nowych kompetencji życiowych, dokonywanie znaczących zmian w życiu (**w obliczu k.e. powstałych w wyniku negatywnych doświadczeń**)
- celem działań pomocowych jest wspieranie jednostki w rozwoju dojrzałej tożsamości, wyrażającej się jasnością wyborów indywidualnych, wartości, celów i dążeń oraz ich urzeczywistnianiem w życiu osobistym i zawodowym. Dzieje się to dzięki dwóm procesom **refleksyjnemu przystosowaniu** do panujących warunków i **twórczej emancypacji** pozwalającej na życie w zgodzie ze sobą i z innymi.



**Dziękuję Państwu za uwagę.**

***Thank you for your attention.***

alicja.czerkawska@dsw.edu.pl

Naukowe Towarzystwo Poradownicze/  
*The Counsellogical Association*

Dolnośląska Szkoła Wyższa  
Zakład Pedagogiki Społecznej i Poradownawstwa/  
*University of Lower Silesia  
Department of Education  
Social Pedagogy and Counsellogy*



Dolnośląska Szkoła Wyższa

