

# Pracownia Rozwoju: myśl pozytywnie!

**P**racownię Rozwoju tworzą dwie osoby: Marta Sokołowska – psycholog (Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu), filozof (Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu) i zarazem specjalista ds. public relations (Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu) oraz Tomasz Juńczyk – psycholog (Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu) i socjolog (Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu).

Pracownia specjalizuje się w tzw. psychologii pozytywnej, opartej na koncepcji Seligmmana. W USA i Europie Zachodniej stała się ona nowym paradygmatem w opisywaniu mechanizmów i prawidłowości kierujących ludzkim zachowaniem. W Polsce jest wciąż podejściem innowacyjnym. Z rozwiązań wypracowanych w ramach psychologii pozytywnej korzystają psychoterapeuci, nauczyciele, doradcy zawodowi, menadżerowie każdego szczebla zarządzania. Do instytucji, które kompleksowo wdrażają systemy oparte na psychologii pozytywnej należą: Metropolitan Life Insurance Company, amerykańska armia, Geelong Grammar School (jedna z najlepszych szkół w Australii), Uniwersytet Princeton, Uniwersytet Pensylwański.

Istotną częścią psychologii pozytywnej są badania na temat wpływu sposobu myślenia na zdrowie fizyczne. Już teraz udo-

wodniono, że sposób wyjaśniania sobie życiowych niepowodzeń (tzw. model atrybucji) wpływa na system immunologiczny, częstotliwość zapadania na choroby wirusowe czy choroby wieńcowe.

Pracownia Rozwoju w oparciu o rozwiązania wypracowane w ramach psychologii pozytywnej prowadzi psychoterapię, doradztwo psychologiczne, a także szkolenia i warsztaty dedykowane edukacji i podnoszeniu efektywności pracy w firmach.

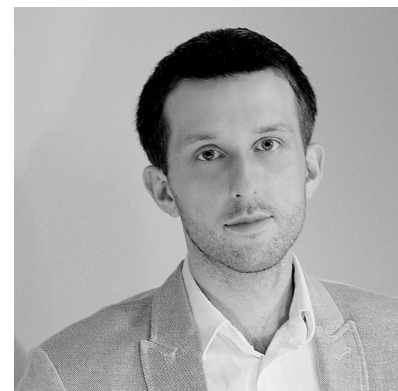
Do naszych największych sukcesów zaliczyć możemy:

- Wystąpienie na XVII Targach Edukacyjnych w Poznaniu z wykładem i warsztatami z zakresu psychologii pozytywnej dla nauczycieli (jest to największa tego typu impreza w kraju).
- Publikacje na temat psychologii pozytywnej dla „Miesięcznika Dyrektora Szkoły”, „Miesięcznika Dyrektora Przedszkola”, „Trendów” (wydawnictwo Ośrodka Rozwoju Edukacji w Warszawie), „Głosu Pedagogicznego”.
- Opracowanie materiałów edukacyjno-warsztatowych na temat psychologii pozytywnej dla INKUBATORA PRZEDSIĘBIORCZOŚCI działającego w ramach Poznańskiego Parku Naukowo-Technologicznego
- Opracowanie programu studiów podyplomowych z zakresu psychologii pozytywnej dla Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa w Poznaniu.



# O równowagę psychiczną trzeba dbać

Rozmawiamy z psychologami Martą Sokołowską i Tomaszem Juńczykiem



– Na początek zapytam przewrotnie: po co człowiekowi wizyta u psychologa? Skąd ta rosnąca popularność wizyt u terapeutów, psychologów i innych specjalistów? Czy to moda?

– Nie, to raczej pewna zmiana myślenia. Coraz więcej osób wie, że taka wizyta nie oznacza, że jesteśmy chorzy czy zaburzeni. Każdy z nas doświadcza rozmaitych kryzysów, trudności, problemów, z którymi niekiedy trudno nam jest się samemu uporać. Wtedy warto zwrócić się o profesjonalną pomoc. Poza tym mamy coraz większą świadomość, że tak jak o zdrowie fizyczne należy dbać o równowagę psychiczną.

– Ale przecież większość z nas ma przyjaciół, rodziny, znajomych – czy nie lepiej zwrócić się do nich?

– Proszę zwrócić uwagę, że często nasze problemy wiążą się właśnie z relacjami z innymi, zwłaszcza tymi najbliższymi. Bywają one trudne, niesatysfakcjonujące, skomplikowane. Zdecydowana większość klientów zwraca się właśnie z tego typu problemami. I choć warto korzystać ze wsparcia otoczenia, czasem ono zwyczajnie nie wystarcza, czy nie odpowiada nam, czasem nie prowadzi do rozwiązania problemu, a jedynie załagodzi go. Tak bywa na przykład, gdy zwieramy się przyjacielowi czy przyjaciółce, ten ktoś nas pociesza i radzi, co powinniśmy zrobić, my to robimy, a problem nie znika. Albo mówimy komuś: „jest mi źle”, a słyszymy: „weź się w garść, inni mają gorzej”.

Poza tym, z pewnymi kłopotami nie chcemy się zwracać do bliskich – nie chcemy ich martwić lub radzą nam oni coś, czego my wcale nie chcemy zrobić, dają wskazówki, które wcale nam się nie podobają. Tym się właśnie różni spotkanie z psychologiem od spotkania z przyjacielem – psycholog nie doradza, a wspólnie z klientem szuka rozwiązania, takiego, jakie jest akceptowalne dla klienta i dla niego najlepsze. Zadaniem psychologa (w takim rozumieniu, jakie

praktykujemy w Pracowni Rozwoju) jest pokazanie, jakie mechanizmy mają wpływ na myślenie, emocje i działanie klienta oraz jakie są możliwości, aby to myślenie, uczucia i działanie nie wiązały się z negatywnymi skutkami dla klienta.

– Czyli każdy powinien chodzić do psychologa? Skoro mówicie, że o równowagę psychiczną należy dbać na równi ze zdrowiem fizycznym.

– Nie każdy. Tak samo jak generalnie zdrowy człowiek, który prawidłowo się odżywia, uprawia sport, wysypia się itp., nie musi łykać witamin czy innych środków, tak człowiek, który dobrze radzi sobie ze stresem czy przycięciem, potrafi wypoczywać, rozwiązywać konflikty, odczuwać i okazywać emocje w sposób, który jest dla niego korzystny, nie potrzebuje psychologa. A co do zdrowia fizycznego – bardzo często problemy natury psychologicznej objawiają się właśnie tak, że szwankuje nam ciało. Sfera ciała i sfera ducha są ze sobą mocno powiązane i nie ma w tym żadnej magii. Wszyscy dobrze wiemy, że gdy się denerwujemy, mamy zaciśnięty żołądek i poca nam się dłonie, gdy się boimy, to serce nam łomocze, a gdy jesteśmy szczęśliwi, możemy nie jeść, nie spać, a nasze ciało odczuwamy jako lekkie. To są normalne reakcje. Warto obserwować, co dzieje się z naszym organizmem, bo rozmaite dolegliwości są sygnałem, że coś się dzieje w sferze psychicznej. Bóle i zawroty głowy, duszności, obniżona odporność, bóle pleców, drętwienia kończyn. Oczywiście mogą to być symptomy dolegliwości fizjologicznych, ale coraz częściej zdarza się, że osoby zdrowe, u których badania diagnostyczne nie wykazały żadnych nieprawidłowości, zgłaszają się do nas. Na szczęście niektórzy lekarze też mają świadomość, że takie objawy mogą wynikać np. z długotrwałego stresu, zablokowania pewnych emocji, przymuszania się do działań, których wcale nie chcemy i sugerują wizytę u psychologa.

## Znajdź nowy sposób na życie

Człowiek niemal każdego dnia rozwiązuje problemy, osiąga sukcesy, radzi sobie z porażkami. Zdarza się jednak, że wyzwania, zmiany, oczekiwania innych wobec nas, a także wymagania, które stawiamy sami sobie, są tak duże, że konieczna staje się profesjonalna, przyjazna i skuteczna pomoc.

Psychologia pomaga dostrzec nowe możliwości, zmienić sposób patrzenia na świat, ułatwia rozumienie życia z całym jego bogactwem różnych wydarzeń, pozwala odnaleźć sens tam, gdzie wydawało się, że go nie ma. Jej narzędzia mogą wspierać człowieka w jego codzienności i niezwykłości, zmienić perspektywę, pokazać inne wyjście – drzwi, które każdy z nas może otworzyć, jeśli tylko zechce. Jeśli potrzebujesz porady, profesjonalnej wiedzy, nowej perspektywy, efektywnego i pasjonującego szkolenia – zapraszamy do kontaktu z nami.

[www.pracowniarozwoju.org](http://www.pracowniarozwoju.org)  
tel. 608 453 021  
[kontakt@pracowniarozwoju.org](mailto:kontakt@pracowniarozwoju.org)

PRACOWNIA ROZWOJU  
TOMASZ JUŃCZYK