

Jagoda Cieszyńska

Pamiętnik jako forma terapii

Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Historicolitteraria 6,
239-246

2006

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Jagoda Cieszyńska

Pamiętnik jako forma terapii

*Piszę – ot! czasem [...] pamiętnik artysty,
Ogryzmony i w siebie pochylon –
Oblędny!...ależ – wielce rzeczywisty*
Cyprjan K. Norwid

W tym roku obchodzimy setną rocznicę urodzin Viktora Emila Frankla, twórcy logoteorii i logoterapii. Obok psychoanalizy Zygmunta Freuda i psychologii indywidualnej Alfreda Adlera logoteoria jest trzecim wielkim wiedeńskim kierunkiem psychoterapii. Logoteoria opisuje funkcjonowanie człowieka i poszukuje odpowiedzi na pytanie: kim on jest? Odnajdując w człowieku możliwości rozwoju, podkreśla znaczenie kształtowania własnej osobowości i dokonywania zmian poprzez samotranscendencję (przekraczanie własnych niemożliwości). Tego typu podejście uwzględnia ontyczną wyjątkowość człowieka w świecie przyrody. Termin logoterapia oznacza praktykę psychoterapeutyczną, opartą na odniesieniu do słowa, mającego moc porządkowania, nadawania sensu, wyjaśniania i rozumienia biegu własnego życia. Innymi słowy, logoterapia jest praktycznym zastosowaniem analizy egzystencjalnej czyli logoteorii. Proces terapeutyczny oparty jest tu na pomocy udzielanej pacjentowi w odnalezieniu sensu jednostkowego istnienia i ustaleniu indywidualnej hierarchii wartości. Zapisy przeżyć w formie dziennika/pamiętnika¹ mogą być jedną z ważniejszych technik terapeutycznych, umożliwiających dokonanie pogłębionej analizy egzystencjalnej.

Mówiąc, że podstawą ludzkiej motywacji jest spełnianie sensu życia poprzez realizowanie wartości, Viktor Frankl² miał na myśli:

– wartości twórcze (tu także zaliczył pracę!), realizujące się przez działanie i kształtowanie świata,

¹ Zgodnie z *Nowym słownikiem języka polskiego*, red. E. Sobol, Warszawa 2002, uznają znaczenie słowa dziennik i pamiętnik za synonimy: „dziennik – notatki o charakterze osobistym prowadzone codziennie, pamiętnik”.

² Za: K. Popielski, M. Wolicki, *Antropologiczno-filozoficzne podstawy analizy egzystencjalnej i niektóre jej aplikacje do teorii osobowości*, [w:] Popielski K., red., *Człowiek – pytanie otwarte*, Lublin 1987 oraz wykłady zarejestrowane przez Österreichischer Rundfunk Oe 1 Club, CD w posiadaniu autorki.

– wartości przeżyciowe (doznaniowe), urzeczywistniane przez doznawanie świata,

– wartości postawy, ujawniające się np. w cierpieniu, empatii, szczególnie ważne dla formacji osobowości.

Jeśli przyjąć dokonaną przez Lukas³ interpretację teorii Frankla, to w trójwymiarowym obrazie człowieka wyróżnić można trzy płaszczyzny ludzkiego bytu:

- duchową (noetyczną⁴) – mieszczącą myślenie, chcenie, decyzje, postawy, obrazującą indywidualność jednostki, pozwalającą na sprzeciwienie się warunkom i zależnościom, obdarzoną mocą wolnego przyjmowania postaw; formacja tej płaszczyzny oparta jest na refleksjach własnych i językowych przekazach mówionych oraz pisanych swoich i innych osób; stosowaną formą terapii jest logoterapia;

- psychologiczno-socjologiczną – silnie manipulowaną przez okoliczności i uwarunkowania, mieszczącą instynkty, emocje, uczucia, określającą subiektywność bytu jednostki; w tej płaszczyźnie najczęściej stosuje się terapię zachowania (behavioralną);

- biologiczno-fizjologiczną – prawie niezależną od okoliczności i uwarunkowań, odzwierciedlającą życie organiczne, wygląd fizyczny itp.; stosowana jest wówczas terapia medyczna.

W obrębie wymiaru duchowego praca nad samoświadomością człowieka prowadzi do nowej interpretacji samego siebie. Bowiemy „z wymiarem duchowym wiążą się trzy specyficznie ludzkie fenomeny: wolność, odpowiedzialność oraz dążenie do sensu i wartości”⁵. Zasada homeostazy obowiązuje zawsze w wymiarze biologicznym, często w wymiarze psychologicznym, ale nigdy w duchowym. Wolność pozwala jednostce uwierzyć, że nie tylko dziedziczność i środowisko, ale także ona sama decyduje o swoim bycie.

Źródłem neurotyzmu współczesnego człowieka jest, zdaniem Frankla, brak spełnienia sensu życia przez realizację wymienionych wartości. Neuroza dotyczy więc płaszczyzny noetycznej. Obserwowany obecnie proces załamania się wzorców kulturowych rodzi wszystkie kryzysy egzystencjalne europejskich cywilizacji. Coraz silniej odczuwane przez człowieka zagubienie w świecie powoduje masowe występowanie triady neurotycznej, na którą składa się depresja, nałogi i agresja. Za główną przyczynę chorób cywilizacyjnych końca XX wieku uważał twórca logoterapii frustrację egzystencjalną, której korzenie tkwią w zaburzeniu hierarchii wartości i w świecie zredukowanym do jednego wymiaru (np. wyglądu zgodnego z obowiązującym np. kanonem mody lub stanu posiadania). Frustracja egzystencjalna charakteryzuje się specyficznym zawężeniem percepcji rzeczywistości i własnej osoby. Niepokojące przykłady takiego uproszczonego widzenia świata dostrzec można analizując przyczyny ostatnich zamieszek rasowych we Francji i Australii.

³ E. Lukas, *Empiryczna walidacja logoterapii*, [w:] Popielski K., red., *Człowiek – pytanie...*

⁴ *Nous* – z grek. – zasada porządku (u Platona możliwość kontemplowania niezmiennych form świata, u Arystotelesa czynność właściwa tylko dla człowieka, u św. Augustyna, spotkanie z Bogiem).

⁵ K. Popielski., M. Wolicki, *Antropologiczno-filozoficzne podstawy...*, s. 102.

Każda frustracja egzystencjalna wpływa na życie jednostki. Oddziaływanie to dotyczy głównie sfery osobowościowej, ale pośrednio także biologicznej (cielesnej).

Analizując tezy logoteorii, Popielski mówi, że „Frankl przeciwstawia faktyczności psychofizycznej egzystencję duchową, osobową. Ukazuje konsekwencje nieposzanowania tej realności, i to zarówno dla jednostkowego bycia człowieka, jak i w wymiarze społecznej egzystencji”⁶. Teza ta dotyczy także diagnozowania i konstruowania przebiegu terapii. Skuteczne działania terapeutyczne i profilaktyczne muszą obejmować każdy z wymiarów ludzkiego bycia. Psychoterapii poddawany jest, co zrozumiałe, wymiar duchowy, trudno dostępny nawet dla podmiotu przeżywającego. Przecież jednak płaszczyzna noetyczna może być przekształcana tylko na drodze oddziaływań logoterapeutycznych poprzez działanie słowa porządkującego.

Logoterapia wypracowała różnorodne techniki docierania do wymiaru duchowego, stosowane w zależności od przebiegu nerwicy i cech indywidualnych człowieka. Pamiętnik/dziennik może być jedną z nich. Codzienna rejestracja wydarzeń, dokonywana przez pacjenta pomaga w opisie realnie istniejących problemów, indywidualnych wartości i otwiera nowe możliwości wpływów terapeutycznych. Z wykładów Frankla na temat terapii osób po próbach samobójczych⁷ wynika, iż skuteczność leczenia jest w tych wypadkach uwarunkowana werbalizacją sensu swego istnienia przez samego pacjenta. Cele ujawniają się i mogą być formułowane dopiero po skrytyzowaniu się i uświadomieniu przez jednostkę hierarchii wartości. Pacjent nie zawsze potrafi samodzielnie to uczynić. Pamiętnik może wówczas ułatwić terapeutcie rekonstrukcję potrzeb jednostki i wybór sposobów ich zaspokajania.

Frankl wielokrotnie podkreślał potrzebę komplementarności metod oddziaływania psychoterapeutycznego. Jego metoda analizy fenomenologiczno-egzystencjalnej wywodziła się bowiem z rozumienia człowieka jako jedności cielesno-duchowej. Taki systemowy obraz człowieka gwarantował jego twórcy jednolitość epistemologiczną, ale i umożliwił otwarcie na inne metody. Wydaje się więc, że zastosowanie pamiętnika jako jednej z form oddziaływań pacjenta na samego siebie jest zgodne z metodologią głoszoną przez wiedeńskiego psychiatrę i filozofa. Należy pamiętać, iż Frankl wyznaczył językowi szczególną rolę do spełnienia w procesie prowadzonej przez siebie terapii. Rejestracja wydarzeń z własnego życia ujawnia bowiem istotną dla analizy fenomenologiczno-egzystencjalnej indywidualność językową pacjenta. Pokazuje jego sposób oglądania rzeczywistości, daje obraz nie tylko doświadczeń, ale i ich doznawania, przeżywania. Bez wątplenia analiza językoznawcza pomaga w odkrywaniu nieuświadomianych przez pacjenta obszarów z poziomu terażniejszości. Dostrzeżenie roli języka w rozumieniu i opisywaniu świata, w kształtowaniu własnej osobowości każe widzieć komunikację językową jako podstawowy wymiar egzystencji człowieka. Rozwój osobowości uwarunkowany jest udziałem świadomości w formowaniu się jednostki. Procesy formacyjne zachodzą jedynie

⁶ K. Popielski, *Logoteoria i logoterapia w kontekście psychologii współczesnej*, [w:] K. Popielski, red., *Człowiek – pytanie otwarte...*, s. 63.

⁷ Wykłady zarejestrowane przez Österreichischer Rundfunk Oe1 Club, CD w posiadaniu autorki.

poprzez werbalizację. Logoterapia kładzie nacisk na odnoszenie się do aktualnych przeżyć. Dlatego technika zapisu przebiegu życia w pamiętniku wydaje się być szczególnie atrakcyjną propozycją terapeutyczną. Daje bowiem możliwość powrotu do minionych zdarzeń, dokonania opisu uczuć i emocji. Spojrzenie z perspektywy czasu na swój własny los.

Popielski⁸ zauważa, że logoteoria natknęła się na problemy, których nie sposób rozwiązać bez interdyscyplinarnego ich potraktowania. Terapia, której główną metodą jest oddziaływanie na pacjenta poprzez język, musi korzystać z dociekań dyscyplin pokrewnych. Językoznawcza analiza wypowiedzi pacjentów ułatwiłaby pogłębioną interpretację zachowań.

Zapis własnych przeżyć, w formie pamiętnika, werbalizacja emocji i uczuć daje możliwość terapeutcie dokonania analizy egzystencjalnej, koniecznej do skonstruowania programu terapii i uświadomienia pacjentowi istniejących problemów. Pozwoli dostrzec człowieka nie w sytuacjach testowych, ale w kontekście indywidualnego losu. Koniec XX wieku przyniósł poważne zmiany w budowaniu teorii psychologicznych. Już nie szczur czy pies, ale człowiek stał się modelem dla samego siebie. Bowiem to przedmiot badań powinien implikować właściwą dla niego metodologię badawczą. Istotne jest uwzględnienie, jak podkreśla Popielski⁹, indywidualizacji i podmiotowej otwartości człowieka, który jest wszakże pytaniem nie tylko dla drugich, ale i sam dla siebie. A więc redukcjonistyczne (testowe, jednostronne) podejście do procesu diagnozy i terapii uniemożliwia zindywidualizowanie przebiegu terapii. Frankl¹⁰ wielokrotnie pisał o negatywnych skutkach jednowymiarowego podejścia do pacjenta. Łatwo dostrzec fałsz interpretacyjny osiągniętych przez różnych pacjentów wyników eksperymentalnych i testowych. Wyniki dwóch (badających określony wymiar) testów tej samej osoby mogą być sprzeczne ze sobą, co uniemożliwi postawienie diagnozy i skonstruowanie etapów terapii. Natomiast rezultaty testów odmiennych osób mogą okazać się takie same, ale program terapeutyczny musiałby być odmienny, gdyby miał być skuteczny. Widać więc, że wyniki badań nie zawsze są jednoznaczne.

Jeśli rzeczywista przyczyna zaburzenia ma być prawidłowo zdiagnozowana, trzeba wyjść poza wymiar psychiatrii, przyczyna bowiem może leżeć w sferze innej, niż to narzuca symptomatologia. Technika opisywania własnej egzystencji w formie dziennika daje nowe możliwości diagnostyce neuroz.

Viktor Frankl, podobnie jak Carl Rogers, wskazywał na istotną rolę samodzielnej aktywności pacjenta w przebiegu terapii. Terapeuta miał być tylko przewodnikiem duchowym, współrozmówcą, kimś, kto urzeczywistnia spotkanie z Drugim, w wypadku terapii egzystencjalnej – z samym sobą, na nowo odkrywanym, poznawanym i rozumianym. To właśnie spotkanie jest podstawowym warunkiem zaistnienia situa-

⁸ K. Popielski, *Logoteoria i logoterapia...*

⁹ K. Popielski, „Wymiar ludzki” – znaczące odkrycie współczesnej psychologii, [w:] K. Popielski, red., *Człowiek – pytanie otwarte...*

¹⁰ Por. V.E. Frankl, *Homo patiens*, Warszawa 1971.

cji terapeutycznej. Aby dialog z Innym mógł mieć duchowy i zarazem terapeutyczny wymiar, musi dojść także do spotkania człowieka z nim samym. Zapis wydarzeń w formie dziennika może pozwolić człowiekowi zrozumieć i ocenić siebie, również swoją aktualną sytuację życiową. Zaburzenia zachowania o podłożu neurotycznym są, zdaniem Popielskiego, skutkiem utraty zdolności do prawdziwej oceny perspektyw życiowych i własnych zachowań. Warto w tym miejscu przytoczyć w całości wywód Popielskiego, wyjaśniający podstawy teoretyczne przyjętych w referacie założeń.

Człowiek nie tylko „jest”, ale dynamicznie siebie przeżywa, analizuje, ocenia, ukierunkowuje. Jest bytem rozstrzygającym i kształtującym siebie, mimo wszystkich uwarunkowań. Jest egzystencją myślącą, a to oznacza, że jest nie tylko, choć także strategiem czyniącym użytek ze swych zdolności kognitywnych. Jest istotą moralną, o potrzebach metafizycznych, przeżywającą swą egzystencję w wymiarze sensu i wartości, a nie tylko reagującym i odreagowującym organizmem. Jest kimś, kto dokonuje decyzji, zdobywa się na ryzyko i wysiłek woli. Jest zdolny do odpowiedzialności i dysponuje możliwością dystansowania się wobec siebie samego i wobec faktów tworzących jego historię¹¹.

Pamiętnik jako jedna z form terapii daje możliwość spojrzenia na swoją egzystencję niejako od zewnątrz, choć w początkowym etapie dzieje się to z pomocą terapeuty. Analiza egzystencjalno-kognitywna ujmuje konkretne fakty, ich przeżywanie, dokonując jednocześnie wyjaśnień na drodze intelektualnej. Taki ogląd problemu dotyczącego wglądu we własną osobowość proponował w polskiej psychoterapii Kazimierz Dąbrowski¹², twórca teorii dezintegracji pozytywnej. Zapis własnych myśli i doznań staje się spotkaniem z samym sobą. Nie tylko w terapii, także w życiu osób zdrowych jest to trudna konfrontacja. Dialog ten, dowodzi Frankl¹³, pomaga człowiekowi w wyjściu ku logosowi, w przekraczaniu samego siebie. Autotranscendencja, na której opiera się logoterapia, jest osobową zdolnością do przekraczania uwarunkowań osobistych i środowiskowych ze względu na „coś” lub „kogoś”. Aby tego dokonać, pacjent musi mieć możliwość dostrzeżenia siebie działającego. Niewątpliwie prowadzenie pamiętnika taką optykę ułatwia.

Spojrzenie na siebie z dystansu pomaga jednostce uwolnić się od neurotycznej zależności. Analiza egzystencjalna przebiegu kolejnych etapów życia może być nie tylko terapeutyczna, ale i dla samego podmiotu twórcza. W praktyce terapeutycznej stosuje się różne sekwencje zachowań w przebiegu procesu leczenia. Techniki wykorzystujące zapisy w dziennikach kierowałyby się takim oto porządkiem: **działanie** (dokonanie zapisu faktów oraz towarzyszących im emocji i uczuć) – **doznanie** (przeżycie z dystansu, „z lotu ptaka”) – **zrozumienie** (dokonanie wglądu i wyjaśnienie z udziałem terapeuty) – **ćwiczenie** (wprowadzanie w życie dokonanych ustaleń).

¹¹ Ibidem, s. 15

¹² Por. K. Dąbrowski, *Dezintegracja pozytywna*, Warszawa 1979; idem, *Trud istnienia*, Warszawa 1986; idem, *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*, Warszawa 1996.

¹³ V.E. Frankl, *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*, Bern–Stuttgart–Wien 1972.

Kolejność przedstawionych zachowań pacjenta w konsekwencji zależy od przyjętych teoretycznych założeń, dotyczących procesu terapii i samej filozofii człowieka. Stąd w technikach behawioralnych etap zrozumienia nie jest wymagany. Logoterapia posługująca się dziennikiem pomaga jednostce zrozumieć, w dużej mierze samodzielnie, osobiste uwarunkowania. Pozwala dokonać oceny realiów środowiskowych oraz własnych możliwości i ograniczeń. Dwa pierwsze zachowania ujęte w przedstawionej sekwencji rozgrywają się podczas dialogu człowieka z samym sobą. Dopiero trzeci etap – **zrozumienie** – wymaga obecności terapeuty. Dokonane przez pacjenta samodzielnie zapisy w pamiętniku są niezwykle istotne dla przebiegu terapii. Bowiem człowiek funkcjonuje nie tylko zgodnie z tym, jaki jest, ale i według tego, jaki obraz samego siebie towarzyszy jego byciu. Pamiętnik z utrwalonym przebiegiem życia jednostki daje terapiucie możliwość ukazania pacjentowi jego osobistego rozwoju mimo kryzysów w przeszłości. Umocnia też człowieka w przeświadczeniu o możliwościach twórczego przekształcania kryzysów, które mogą nastąpić w przyszłości.

Przeżywanie frustracji, konfliktów z otoczeniem i samym sobą wiąże się z zawężoną lub zniekształconą percepcją rzeczywistości. Celem terapii jest więc zmiana perspektywy spoglądania na siebie i swoje działania w świecie oraz zmiana odniesień i dążeń.

Dzienniki/pamiętniki w formie literackiej mogą także zostać wykorzystane jako techniki pomocnicze podczas prowadzonej terapii. Chodziłoby o odczytanie przez pacjenta losu Innego, odnalezienie punktów zwrotnych w indywidualnym losie drugiego człowieka. Z pomocą terapeuty i przy wykorzystaniu literackiego pamiętnika osoba poddana terapii uczyłaby się analizy egzystencjalnej. Mechanizm przeniesienia otworzyłby drogę do prowadzenia samoanalizy egzystencjalnej, jednej z najważniejszych według Frankla metod dochodzenia do poczucia sensu swego istnienia w świecie. Pamiętniki innych pozwalają także, szczególnie pacjentom neurotycznym, odnaleźć, choćby tylko wirtualnie, grupę odniesienia. Potrzeba identyfikacji i przynależności do grupy jest w wypadku neurozy silnie depriwowana. Świadczenia innych ludzi w formie zapisanych wydarzeń mogą pomóc terapiucie zbudować wspólnie z pacjentem hierarchię celów życiowych. Ich sformułowanie pozwoli pacjentowi stawać się, nie tylko być. Taką koncepcję człowieka odnajdujemy także w dociekaniach polskich psychiatrów Antoniego Kepińskiego i Kazimierza Dąbrowskiego.

Pamiętnik pisany przez pacjenta może także służyć jako droga do poszukiwania sensu swego istnienia na ziemi. Dopóki człowiek nie zwerbalizuje sensu swojej wędrówki, mówi Frankl¹⁴, nie będzie mógł wypełniać swego jednostkowego życia. Bowiem człowiek realizuje się nie poprzez spełnianie przyjemności (*Lust-Prinzip*), jak chciał Freud, nie w dążeniu do poczucia mocy (*Wille zur Macht*), jak przypuszczał Adler, ale w dążeniu do wypełnienia indywidualnego sensu (*Wille zum Sinn*). Obniżenie orientacji we własnym sensie życia powoduje pogorszenie się życia psychicznego.

¹⁴ Wykłady zarejestrowane przez Österreichischer Rundfunk Oe1 Club, CD w posiadaniu autorki.

Człowiek musi mieć możliwość spełnienia potrzeby sensu własnego istnienia. Zatrącanie tego poczucia rozwija się powoli i niepostrzeżenie, prowadząc do depresji lub głębokich zaburzeń zachowania. Niezwykle ważne jest to, że sens życia może i powinien być odnaleziony przez człowieka w każdej konkretnej sytuacji życiowej.

Przed wszystkim dobra obiektywnie orientacja odnośnie sensu życia łączy się ściśle z dobrym zdrowiem psychicznym i subiektywnie wysokim poczuciem sensu, przy małej ilości oznak frustracji. Obiektywnie zła orientacja co do sensu koreluje ze złym ogólnym zdrowiem psychicznym, tendencją do depresji i nerwicy noogennej oraz z wieloma oznakami frustracji¹⁵.

Dążenie człowieka do odnalezienia sensu jest wyrazem duchowości jego egzystencji, wymiaru noetycznego, jak go określa Frankl.

Ponieważ sposób widzenia własnej osoby może być kształtowany poprzez procedurę logoterapeutyczną podczas analizowania zapisów w dziennikach pacjentów, Popielski¹⁶ zaproponował osiem wyjściowych założeń umożliwiających analizę egzystencjalno-kognitywną bytu człowieka umożliwiającą wskazanie ogólnej koncepcji poradnictwa i przebiegu procesu terapeutycznego. Wydały mi się one szczególnie przydatne dla przebiegu terapii wykorzystującej zapis pamiętnika do analizy kognitywno-egzystencjalnej.

Tezy skonstruowane przez Popielskiego są następujące:

- **Traktowanie jednostki ludzkiej jako osoby.** W rozumieniu tym akcentuje się podmiotowość aktywną, twórczą i świadomą swej wartości. Zakłada to nakłanianie pacjenta do refleksji nad dokonanymi wyborami i podjęcia inicjatywy do refleksyjnego postępowania zgodnie z nimi.
- **Przyjęcie wielowymiarowej koncepcji człowieka.** To oznacza próbę ujęcia wszystkich potrzeb człowieka.
- **Zaakcentowanie znaczenia procesów rozwoju i integracji.** Chodzi przede wszystkim o osiągnięcie dojrzałości psychicznej i spełnianie się jako osoby.
- **Przyjęcie otwartości i ukierunkowania osobowej egzystencji jednostki.** Takie podejście zakłada autotranscendencję i intencjonalne ukierunkowanie podmiotu na wybrane wartości.
- **Rozumienie operacji intelektualnych jako działań celowych.** Ukierunkowanie na cel pozwala na krystalizację idei wiodących. Logoterapeuta musi pomóc pacjentowi sformułować kolejne etapy prowadzące do osiągnięcia wyznaczonego celu, który pozwoli na doświadczenie poczucia sensu egzystencji.
- **Tworzenie orientacyjnej sieci znaczeniowej.** Umożliwia ona skonstruowanie indywidualnej hierarchii wartości. Stworzenie struktury sieci znaczeniowej ułatwi odnalezienie sensu we własnym rozwoju i pozwoli mieć siłę do udzielenia pomocy innym.

¹⁵ Popielski K., Wolicki M., *Antropologiczno-filozoficzne podstawy...*

¹⁶ K. Popielski, *Elementy poradnictwa psychologicznego i psychoterapii egzystencjalno-kognitywnej*, [w:] Popielski K., red., *Człowiek – pytanie otwarte...*

- **Pomoc w umieszczeniu się w czasie i przestrzeni.** Chodzi o umożliwienie trójtemporalnego przeżywania siebie wychodzącego z przeszłości, zdążającego ku przyszłości i rozwijającego się w teraźniejszości, co pozwoli na doświadczenie własnej podmiotowości i wspólnotowości.
- **Dokonanie intelektualnej oceny warunków osobowych i warunków środowiskowych.** Istotą jest dostrzeżenie uwarunkowań biologicznych, kulturowych i społecznych, pozwalające na realną ocenę sytuacji teraźniejszej z wiarą w możliwość przekroczenia wielu, ale nie wszystkich ograniczeń.

Analiza egzystencjalno-kognitywna dostrzega jednostkową egzystencję oraz wymiar intelektualny i duchowy człowieka. Umożliwia pacjentowi zrozumienie, że jego byt urzeczywistnia się nie tylko przez to, co było, ale i przez to, co będzie. Przewodząc dziennik/pamiętnik pacjent uświadamia sobie, że: „Życie nie wypełnia się biegiem lat, ale treścią realizowaną w jego biegu” (K. Popielski)

Diary as a Form of Therapy

Abstract

The author presents her own idea of implementing diaries as one of the techniques of cognitive and existential analysis. She suggests to use the diary/memoir also in therapy through positive disintegration.