

Kazimierz Popielski

Noo - Logoterapia

elementy wprowadzenia

Lublin 2004

Kierownik pracy:

Ks. Prof. dr hab. Kazimierz Popielski

Opracowanie materiałów:

mgr. lek. med. Rafał Sztembis, dr. Lilia Suchocka

Skład komputerowy:

Piotr Mamcarz

Projekt okładki:

Paweł Jankowski

Wydano z pomocą:

Świętokrzyskiego Centrum Profilaktyki i Edukacji

w Kielcach e-mail: scpie@profilaktyka.com

www.scpie.profilaktyka.com

Druk:

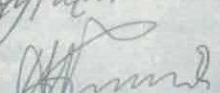
Zakład Poligraficzny

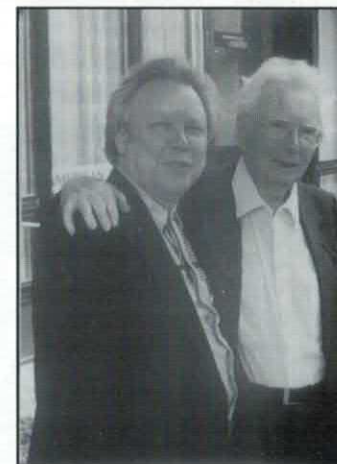
KALIGRAF

Kielce ul. Paderewskiego 11

ISBN 83 - 921052 - 1 - 4

HOMO PATIENS

Dr. Kazimierzowi Popielowskiemu z
podziękowaniem za jego odwie-
czny uczyłstwo - z szczerą
miłą i wyżytkiem dobrego dla
jego przysięgi
z wyrazem szacunku dla Nie-
go jako człowieka i dla jego
mądrości pracy.
z wyrazami przyjaźni




V.E. Frankl w Lublinie 1994

LOGOTERAPIA

Nazwa współczesnego kierunku psychoterapeutycznego pochodzi z języka greckiego i wywodzi się od słowa "logos", które w powiązaniu z psychoterapią oznacza "sens". Sens, jego zaistnienie, związane jest z pierwotnym ukierunkowaniem człowieka i jego partycypacją w świecie wartości. Logoterapia oznacza więc psychoterapię "skoncentrowaną na sensie i wartościach".

Jej założeniem wyjściowym i podstawową tezą poznawczo - motywacyjną jest twierdzenie, że człowiek w swym najgłębszym jestestwie jest istotą poszukującą "sensu", dodajmy wyraźnie „życia”. Prawie wszystkie książki i artykuły Frankla dają wyraz tej idei w tytule lub podtytule. Jednakowoż "Wola" (dążenie) do sensu we współczesnym sposobie życia, uwarunkowaniach społecznych i środowiskowo - ekologicznych bywa często, nazbyt często, frustrowana. Można mówić o frustracji egzystencjalnej tworzącej "pustkę egzystencjalną" z których profituje "poczucie bezsensu", a w efekcie "nerwica noogenna" o etiologii egzystencjalnej.

Aktualnie przejawia się ona w fenomenach opanowujących masy (Massenphenomene), takich jak: depresje, agresje, czy uzależnienia od narkotyków. Wyraża się w poczuciu nudy, przeżywaniu stanów rezygnacyjnych, beznadziei, wzroście agresywności, ucieczce od życia, próbach samobójczych, itp.

NOOTEORIA NOOTERAPIA

Jest polskim, rozwiniętym i zoperacjonalizowanym (KUL) wariantem logoterapii. Nazwa pochodzi od greckiego słowa "nous". Jest określeniem na wyrażenie najgłębszej istoty człowieka i jego egzystencji związanej z duchowym byciem i stawaniem się.

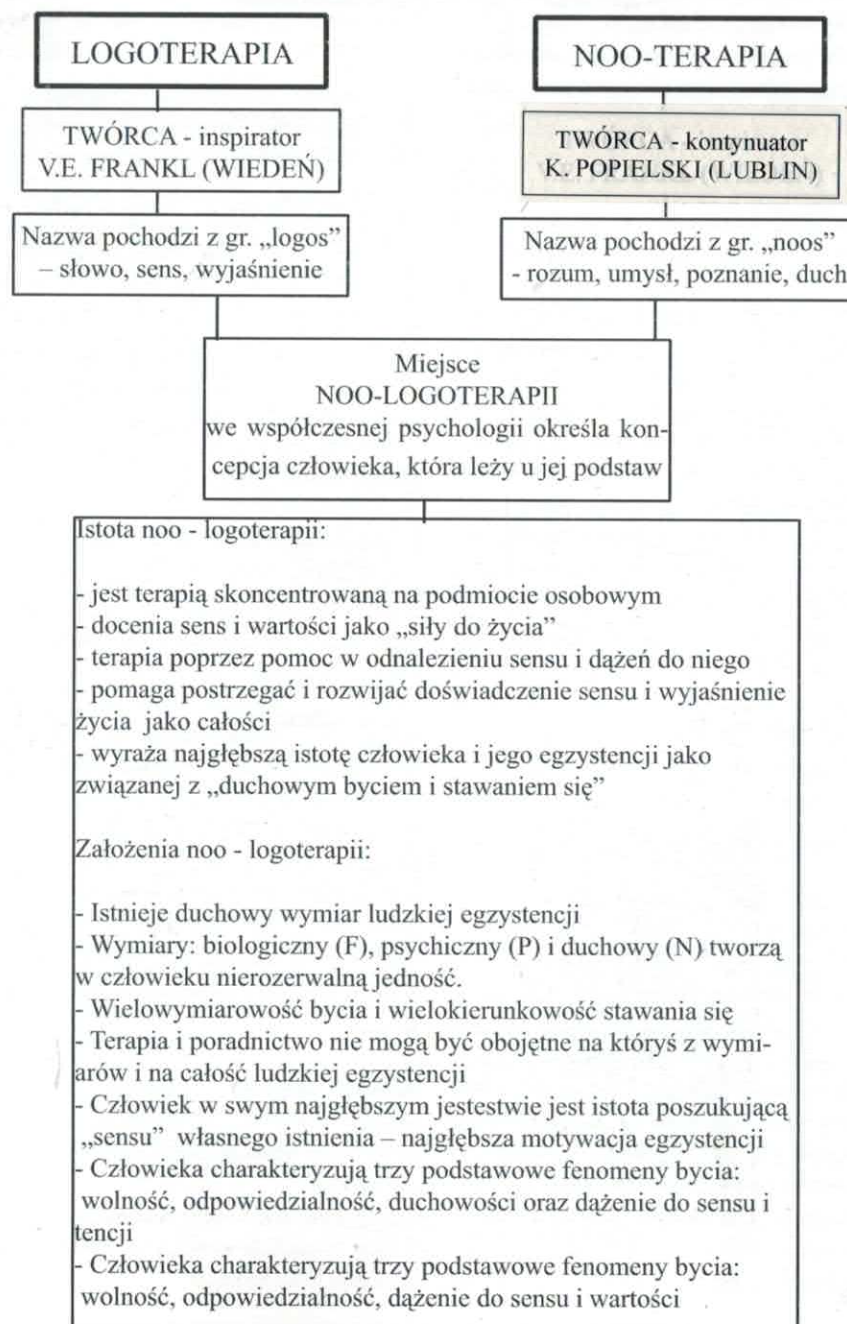
W ujęciu tym akcentuje się znaczenie osobowej i osobowościowej struktury egzystencji. Wskazuje się na fizyczne, psychiczne i duchowe, a także na społeczne, kulturowe i ekologiczne wymiary ludzkiego bycia, rozwoju i stawania się. Duchowa egzystencja jednostki związana jest podmiotowo- osobowym życiem człowieka.

W obszarze Nooteorii wypracowano kilka metod badania noetycznego wymiaru egzystencji i egzystencjalne doświadczanie.



Powitanie prof. V. E. Frankla w Warszawie na lotnisku (1985)

SCHEMAT NOO - LOGOTERAPIA



WYBRANE TERMINY STOSOWANE W NOO - LOGOTEORII

Woła sensu (dążenie „ku”...): Jedną z trzech podstawowych zasad logoterapii. W przeciwieństwie do Freuda, który za zasadniczą motywację człowieka uznał „wołę przyjemności” i Adlera, który podkreślał „wołę mocy”, Franki uważa „wołę sensu” za centralną siłę motywacji człowieka. My, istoty ludzkie, jesteśmy uważani za istoty poszukujące sensu i nasze zdrowie psychiczne zależy od tego w jakim stopniu udaje nam się go odnaleźć.

Wolność woli: Jedną z trzech podstawowych zasad logoterapii. „Wolność” nie jest rozumiana jako „wolność od”, lecz jako „wolność do”. Zakłada się, że przy wszystkich uwarunkowaniach istota ludzka ma wolność wyboru postawy wobec warunków, których nie może zmienić. Bez takiej wolności wyboru nie ma odpowiedzialności, nie ma winy, nie ma oceny ludzkiego zachowania ani sensu ludzkiej egzystencji.

Samorealizacja: Dążenie do realizacji ludzkiego potencjału. Zakłada wolność woli. Logoterapia jednak nigdy nie uważa samorealizacji za ostateczny cel, a za skutek uboczny spełnienia sensu. Na tyle tylko, na ile spełniamy sens naszego życia i realizujemy wartości, spełniamy i realizujemy samych siebie. Z drugiej strony, bezładna, nie zorientowana ku sensowi samorealizacja może prowadzić do urzęczywiania cech negatywnych, nawet przestępczych. Zdaniem V.E. Frankla ludzką egzystencję

w sposób szczególny charakteryzują trzy fenomeny: duchowość, wolność i odpowiedzialność. Przejawiają się one i konkretyzują w potrzebie realizowania wartości i zaangażowania w odkrywaniu i spełnianiu sensu życia. Wraz z przyjęciem koncepcji noetycznego wymiaru egzystencji właściwe miejsce i umiejscowienie „w życiu” zyskały takie jakości osobowego życia człowieka, jak: otwartość, intencjonalność, świadomość, religijność, sumienie, cierpienie, autotranscendencja autodystansowanie się.

Frustracja egzystencjalna: Frustracja potrzeby poszukiwania sensu, wywołana przesytem, zaburzoną homeostazą, likwidacją wszelkiego stresu, uwolnieniem od zobowiązań i odpowiedzialności. Jej objawy to nuda, niezadowolenie, poczucie bezsensu, brak zainteresowania i szalone pragnienie wypełnienia pustki prowadzące do nadmiernego poszukiwania przyjemności m.i. seksualnej, narkomanii, przemocy itp. Możliwa terapia: prowokowanie pacjenta do przyjmowania na siebie zadań, rozszerzenie osobistego systemu wartości, zwrócenie się ku „wartościom, sensowi i ku drugiemu człowiekowi jako osobie, a nie tylko ku przedmiotom i zaspokajaniu popędu seksualnego.

Nerwica noogenna: u podłoża której leży problem duchowy, czyli moralny, różni się od reaktywnej nerwicy psychogennej elementem aktywności.

Ze względu na różnice w rodzaju problematyki leżącej u podłoża nerwicy noogennej Franki wyróżnia kilka jej form:

* pierwszej formie dominuje nie zaspokojona potrzeba duchowa. Do nerwicy doprowadza tu utrata specyficznie ludzkiej właściwości, jaką jest dążenie do sensu i do realizowania wartości.

* W drugiej formie na plan pierwszy wysuwa się kryzys egzystencjalny, który można wyodrębnić ze struktury potrzeby duchowej. Jest on wynikiem utraty sensu konkretnego istnienia, gdy wyczerpuje się dotychczasowy cel człowieka. Staje on wówczas przed pustką egzystencjalną, nie wie, co robić dalej. Forma ta jest typowa dla okresów przełomowych: dojrzewania, przekwitania, starości.

* Trzecia forma - to nerwica noogenna jako specjalna forma nerwicy egzystencjalnej, gdy człowiek odrzuca jakkolwiek sens swojej egzystencji. Zdaniem P. Polaka, postacią tę można znaleźć wśród nerwic depresyjnych oraz w opisanych przez Hafnera tzw. depresjach egzystencjalnych.

* Czwarta forma powstaje jako reakcja na frustrację egzystencjalną, uważaną przez Frankla za najczęstszą przyczynę nerwic noogennych. Człowiek rezygnuje z dalszej walki, decyduje się na akt rozpacz - nerwicę.

* Piąta forma wynika z konfliktu moralnego czy też konfliktu sumienia. Konflikty te znajdują swój najbardziej dobitny wyraz w tzw. „nerwicy sumienia”. Przyjmuje ona często postać kliniczną - nerwicy lękowej, będącej wyrazem lęku przed sumieniem.

* Odrębną postacią stanowi tzw. nerwica noogenna seksualna wynikająca z konfliktów uwikłanych w problematykę seksualną

Dysonans egzystencjalny (K. Popielski. 1987 Człowiek - pytanie otwarte RW.KUL s.45) Człowiek nie tylko jest, ale również staje się. W związku z tym zachodzi możliwość powstania rozdzwiewu pomiędzy posiadaną wiedzą a nowymi informacjami intelektualnymi, między emocjonalnym reagowaniem a uczuciowym postawami, między decyzjami sytuacyjnymi a utrwaloną postawą. Zjawisko to znane jest w psychologii osobowości i psychologii eksperymentalnej pod nazwą „dysonansów”. Wydaje się, że można mówić również o dysonansie egzystencjalnym. Byłaby to taka sytuacja, gdy jednostka jest „czynna biologicznie”, „funkcjonuje psychicznie”, ale traci zdolność do integracji tych doznań na poziomie osobowym. Następuje rozprzeganie się różnych wymiarów egzystencji. Dochodzi do rozdzwiewu między tym, co biopsychiczne, a tym, co podmiotowo-osobowe (duchowe) w egzystencji. Człowiek traci panowanie nad „czasem i przestrzenią”. Ginie aktywna podmiotowa zdolność organizowania własnego życia. Człowiek funkcjonuje jako organizm, ale traci siłę, sterującą „ku...”, tj. moc osobowego „ja”. Rozpoczyna się proces nerwicowego wycofywania się z życia. Przejawia się to zarówno w przeżywaniu frustracji egzystencjalnej jak i w nerwicy noogennej.



I kolokwium z logoterapii KUL

KONCEPCJA CZŁOWIEKA W NOO - LOGOTEORII

W zależności od koncepcji człowieka rozumianego w terminach „mechanizmu”, „organizmu” czy „podmiotu osobowego” rozwija się podejście do badania człowieka i konsekwentnie sposób jego rozumienia, traktowania, terapeutyzowania, projektowania poradnictwa itp. działań.

A. Behawioryzm

- mechanizm
- bodziec
- kontrola
- zewnątrzsterowność
- reakcja
- produkt
- doznanie
- reaktywność

B. Psychologia humanistyczna

- organizm
- funkcja
- stawanie się
- wewnątrzsterowność
- dynamiczność
- proces
- doświadczanie
- aktywność

C. Nooteoria (logoteoria)

- osoba
- działanie, czyn
- odpowiedzialność
- podmiotowość
- ukierunkowanie „ku...”
- spełnianie się
- rozumienie
- wolność

TRIADA EGZYSTENCJALNA

mieć — stawać się — być

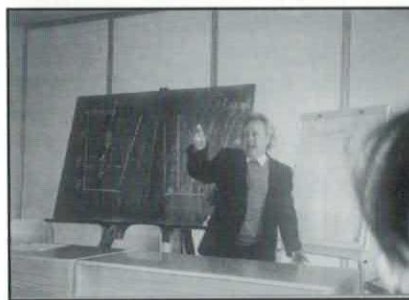
Analiza powyższego zestawienia przybliży przebieg sekwencji myślowych rozwijanych w ramach wybranych koncepcji odnośnie do analizowania ludzkiego sposobu bycia i stawania się. Są one wyrazem przyjętych założeń odnoszących się do teorii człowieka.

Analizując schematy od strony lewej ku prawej mamy na uwadze: fizyczny mechanizm, psychiczny organizm i osobowy podmiot. Oznacza to, że człowiek będąc podmiotem osobowym, dysponuje organizmem, z którym związane są funkcje różnych mechanizmów.

I podobnie człowieka charakteryzują: aktywność fizjologiczna, reaktywność psychiczna i wolność osobowa. Oznacza to, że człowiek jako osoba jest bio-psycho-duchową jednością i jest kimś wolnym, dysponuje aktywnością i funkcjonuje reaktywnie.

Ideą spinającą to ujęcie i równocześnie stanowiącą propozycję metodologiczną jest zasada komplementarności, którą można wyrazić w formule:

„jedność w wielości - wielość w jedności.”



Wykład w KUL

TEZY O SENSIE ŻYCIA...

1- Pytanie o sens życia stawia człowiek jako człowiek, a niekoniecznie jako badacz przyrody. W tej kwestii bywa, że „nauka” spełnia rolę instrumentu okazjonalnego i pomocniczego narzędzia. Obok „pytającego życia” (V.E.Frankl), egzystencjalnych doświadczeń i intelektualno-emocjonalnych niepokołów, sposoby poznawania nauk mogą stać się dla człowieka doskonałą okazją do jego sformułowania.

2- Z procesu poznawania nie sposób wykluczyć człowieka jako takiego”, jako egzystencjalnej Jedności” i „całości”, w której uwzględnia się także jego strukturę ontyczną. W przeciwnym razie wykluczałoby się z badanego przedmiotu (podmiotu) tę istotną rzeczywistość i treść, która stanowi o jego gatunkowej specyfice. Do takich faktyczności należy pytanie o sens i wartości życia. Tego rodzaju rozumienie jest możliwe w oparciu o zasadę samozwrotności ludzkiego poznawania.

3- W propozycji logo- i nooteoretycznej ujmujemy człowieka w jego gatunkowej, można by powiedzieć — pierwotnej oryginalności, niczego mu nie dodając, ale i niczego nie odejmując. Ten punkt wyjścia w traktowaniu człowieka stanowi podstawę dla jego psychologicznej konceptualizacji, interpretacji danych empirycznych oraz działań profilaktycznych, psychoterapeutycznych i rozwojowo-zdrowotnych.

4 - W tym znaczeniu można powiedzieć, że ludzie są niejako pytani, jakby „wywoływani przez życie” do odpowiedzi na temat realizowanego sensu i wartości. Jest to proces natury pierwotnej, niekończący się, otwarty i człowiekowi jakby „zadany”, jak to określa Frankl. Związany jest wprost z formą właściwą byciu i stawaniu się człowieka.

Stąd szukanie dla tej rzeczywistości analogii poza egzystencją, ex definitione, mijają się z celem.

5- Sens życia zawiera się (tkwi) w samym życiu — formułuje Frankl. Przy czym wyjaśnia, że w pierwszym przypadku rozumie „życie” jako rzeczywistość daną, a w drugim, jako zadaną. Ta „zadaniowa natura” wyraża specyfikę ludzkiej egzystencji. Ujawnia twórczą i rozwojową orientację człowieka „ku...”. Orientację tą wyraża to, co jednostkę tworzy, rozwija, pociąga i pozwala osiągać satysfakcjonującą pełnię. Jest w tym ujęciu miejsce wyróżnione dla aktywności podmiotowej, zarówno w doświadczeniu jednostkowo-osobowym, jak i w rozwijaniu relacji interpersonalnych i środowiskowych.

6 - Poczucia sensu życia doświadcza człowiek jako podmiot osobowy. Wszelkie inne realności, to „mechanizmy” temu służące i wartości sensotwórcze. Doświadczenie wartości przez człowieka otwiera go, pociąga i ukierunkowuje. Pozwalają one człowiekowi na doznanie i odkrywanie własnej głębi i wzniosłości.

7- Możliwość empirycznego określenia sensu życia w formie jego „poczucia” czy podmiotowego doświadczania jego intensywności, pozwala na powiązanie tych kategorii pojęciowych ze zmiennymi psychologicznymi. Na tej drodze dochodzi do ujawniania się poczucia sensu życia, jego struktury, dynamiki i życiowych funkcji.

8- Poczucie sensu życia jest kategorią podmiotowo-osobową; egzystencjalnie doświadczaną, emocjonalnie przeżywaną i poznawczo-odkrywaną. W takim rozumieniu i ujęciu ma charakter rzeczywistości obiektywnej. Treść psychologiczna ujawnia się wówczas, gdy jest przez jednostkę reflektowana, przeżywana i doświadczana, gdy jako treść podmiotowa podlega procesowi oceniania, dokonywania wyborów i podejmowania decyzji, czyli wówczas, gdy dokonujesz analizy zawartości treściowej świadomości badanej osoby.

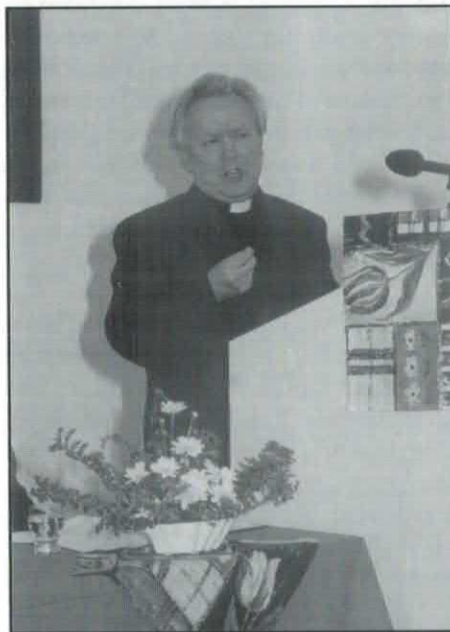
9- Doświadczenie sensu życia jest rzeczywistością podmiotowo spotencjalizowaną i obiektywną. Stąd poprzez poszczególne osoby w procesie ich jednostkowego i społecznego życia jest indywidualnie odkrywany i aktualizowany. Jest to proces dynamiczny, ciągły i otwarty. Ma charakter obiektywny, ale realizuje się indywidualnie, podmiotowo. W tym znaczeniu można mówić, że sens życia jest rzeczywistością subiektywnie (tzn. podmiotowo) doświadczaną. Nie jest przeto czymś w rodzaju subiektywistycznego przeżycia czy jakiegos tylko zintelektualizowanego mniemania. Występuje bowiem jako realny i aktywny czynnik treści świadomości i motywacji.

10- Aktywność podmiotu zorientowana na realizowanie potrzeby sensu życia organizuje ludzką motywację. Tym samym wskazuje na najgłębsze wyjściowe, filogenetyczne ukięrowanie podstaw gatunkowego sposobu rozwoju człowieka oraz określa ontogenetyczne kierunki właściwego realizowania jednostkowych potrzeb egzystencji.

11- Zaistnienie czy doświadczenie podmiotowe „sensu życia” realizuje się na podobieństwo domykania się figury w tle (gestalt). Ważną rolę spełnia w tym względzie m.in. rozbudowanie sprawności percepcyjnej związanej z postrze-

ganiem obszarów najbliższego usensownienia (por. L. Wygotski), z tym że „warunki brzegowe” określa tu podmiot odnoszący się „ku...”, jeżeli ma i chce pozostać wolny i decydujący. To ważny moment w procesie warunkującym podstawy zaistnienia poczucia sensu życia. Bowiem to, co człowiek czyni przedmiotem swojego odniesienia — to go indywidualnie tworzy. Absurd nie jest w stanie tworzyć sensu.

12- „Proces znalezienia sensu życia jest rodzajem procesu percepcji „gestalt” (Franki 1984, s. 29).



Wykład na Uniwersytecie w Trnawie (SL)

ZNACZENIE WARTOŚCI W PROCESIE EGZYSTENCJI

- **Wartości są realnością i jakościami o charakterze egzystencjalnym.** By stały się egzystencjalnie znaczące, żyje się nimi, jak stwierdza Franki, a nie tylko na ich temat teoretyzuje. Życie wartościami jest sposobem ich egzystencji. Poprzez nie i w nim, wartości konkretyzują się. Dają o sobie znać przez skutki, których są przyczyną. Wartości są dziedziną życia osobowo-podmiotowego. Powiązane są i realizują się w związku z egzystencją ludzką, charakteryzującą się wolnością, odpowiedzialnością, zaangażowaniem, wyborem, decyzją itp. właściwościami egzystencji osobowej.

- **Wartości przejawiają swoją realność** za pośrednictwem właściwości strukturyzowania osobowości. Zaznaczają swoją obecność na drodze regulacji życia społecznego, grupowego, (np. rodzinnego) i zachowań indywidualnych.

- **Wartości służą rozwojowi człowieka** i procesowi jego dojrzewania. W związku z nimi wzrasta podmiot w „być”, ukierunkowuje rozwój i osiąga kolejne poziomy dojrzalsi.

- **Wartości zobowiązują.** Ich zaistnienie w życiu jednostki nigdy nie jest czymś obojętnym czy niepociągającym. Związane są z poczuciem odpowiedzialności oraz z podejmowaniem decyzji. Zobowiązują do realizowania tych zachowań, które za ich pośrednictwem rozpoznane zostają jako pociągające i godne, dobre i piękne, prawdziwe i twórcze.

- **Wartości mają właściwość sil twórczych i równocześnie stabilizujących egzystencję.** Służą twórczemu byciu jednostki. Dają jej poczucie aktywnego uczestnictwa w rozwoju

i bezpieczeństwa w życiu. Pomagają w identyfikowaniu przynależności „do...” i zakorzenienia „w...”. Umacniają poczucie egzystencji spełnionej i niespełnionej.

- **Wartości mają zdolność porządkowania egzystencji.** Człowiekowi w ostateczności chodzi nie tylko i nie tyle o możliwość i sprawność funkcjonowania, ale o realizowanie życia pełnego wartości i sensu, uporządkowanego według przejrzystych zasad.

- **Wartości pozwalają człowiekowi transcendować siebie i uwarunkowania.** Oznacza to zdolność do przekraczania uwarunkowań osobistych i środowiskowych. Znaczą to również zdolność do odnoszenia się „ku...” - komuś lub czemuś.

- **Wartości aktywizują wszelkie rodzaje energii biopsychicznej.** Dostarcza to jednostce poczucia podmiotowości bycia, rozwoju i realizowania siebie.

- **Wartości pozwalają na podmiotowo - osobowe doświadczanie egzystencji.** Jednostka doświadcza siebie w kategoriach „ja” osobowego i podmiotowości sprawczej, która ma odniesienie do siebie samej i świata.





Spotkanie z V. E. Franklem w Wiedniu

pośrednie, oparte na wnioskowaniu z obserwowanych skutków: myślenia, postępowania, dokonywanych czynów, rezygnowania, realizowanych postaw, itp. przejawów egzystencji.

- **Wartości uaktywniają wyobraźnię, skojarzenia i intuicję.** Aktywizują wolę i decyzje. Tym samym uaktywniają ludzką zdolność do kreowania symboli rzeczy, doświadczeń, zjawisk i rzeczywistości oraz operowania nimi na poziomie organizacji życia noetycznego. Służą do tworzenia z nich nowych, egzystencjalnie znaczących układów i modeli życia. Słowem, tworzą "przestrzeń możliwości" ukazując jednostce dystans między "jestem", a: "byłem", "mogę być", "chcę być", dążę.

- **Wartości nadają egzystencji znaczenie.** Dokonuje się to na wieloraki sposób: interioryzacji, uczenia, zaangażowania, symbolizacji itp. działań.

- **Wartości mają charakter sensotwórczy.** Nie oznacza to jakiegoś automatycznego zysku wynikającego z kontaktu z wartościami. Nie wszystko bowiem, co jednostka nazywa wartością, bywa wartością w obiektywnym, egzystencjalnym znaczeniu. Również i wartości nie mają władzy decydowania o ludzkiej egzystencji. Są jednak drogą do odkrywania, realizowania i utrwalania sensu.

- **Wartości współtworzą ludzką egzystencję.** Wartości są tymi jakościami dla egzystencji osobowej, które coś "proponują", w coś "angażują", do czegoś "odnoszą", ku czemuś "orientują". Stwarzają jednostce możliwość bycia i stawiania się według jej statusu ontycznego.

- **Wartości mobilizują i wyzwalaają siły motywacyjne.** Chodzi zarówno o aktywności kreatywne, jak i o te, które służą twórczej, z godnością czynionej - rezygnacji, wspaniałomyślności, ofiary, wyrzeczenia.

- **Wartości umożliwiają twórcze przetrwanie sytuacji cierpienia.** Rozpoznanie wartości w cierpieniu i poprzez cierpienie potrafi być znaczącym źródłem rozumienia i ubogacania jednostkowej egzystencji. Dają siłę do życia.

- **Wartości uruchamiają i ukierunkowują intencjonalność odniesień.** Egzystencja podmiotowa uzyskuje w nich spełnienie przez uzyskanie przedmiotu swych odniesień i dążeń.

- **Wartości są sposobem i drogą poznawania siebie, drugich i rzeczywistości.** Jest to poznawanie

WYMIARY NOODYNAMIKI

Test (T.N.-D)

Kazimierz Popielski (Lublin 1989)

I. JAKOŚCI NOETYCZNE

1. Wolność -
2. Odpowiedzialność -
3. Godność -
4. Wartość -
5. Znaczenie / Sens -
6. Dążenie / Wola -
7. Odniesienie "ku..." -
8. Miłość / Afirmacja -
9. Cierpienie -
10. Nadzieja / Zaufanie -
11. Otwartość -
12. Cele / Ukierunkowanie -
13. Samoakceptacja -
14. Podmiotowość -
15. Przeszłość / Przedtem
16. Terażniejszość / Teraz
17. Przyszłość / Potem

III. AKTYWNOŚĆ NOETYCZNA

18. Samopotwierdzenie -
19. Autotranscendencja -
20. Autodystans -
21. Życie jako zadanie -
22. Satysfakcja z osiągnięć -
23. Kierowanie się sumieniem -
24. Zaufanie do życia -
25. Kreatywność -
26. Nastawienie dialogalne -
27. Gotowość do wyrzeczeń -
28. Akceptacja drugich -
29. Życzliwość wobec innych -
30. Własna ocena poczucia sensu życia

IV. POSTAWY NOETYCZNE

31. Postawa wobec sukcesu -
32. Postawa wobec śmierci -
33. Postawa zaangażowania -
34. Postawa intelektualna -
35. Postawa emocjonalna -
36. Postawa egzystencjalna -

od czegoś i do czegoś
za coś i przed kimś
osobista i osobowa
bycia i dążeń
jako potrzeba i jako refleksja
wytrwałość w dążeniu ku komuś i czemuś
realizowanie potrzeb i odniesień
tęsknota za czymś wzniosłym i zasada życia
trud realizowania egzystencji i zadań
zaufanie do życia i egzystencji
wartości i ludzkie sposoby bycia
dążenia i życiowo znaczące odniesienia
"tak" do życia i akceptacja swojej egzystencji
poczucie podmiotowości bycia i stawiania się

II. TEMPORALNOŚĆ NOETYCZNA - indywidualne nastawienie czasowe

akceptacja własnego sposobu bycia
przekraczanie uwarunkowań
dystansowanie się wobec siebie i problemów
realizowanie się przez spełnianie siebie
poczucie zadowolenia z osiągnięć życiowych
poczucie odpowiedzialności przed czymś/kimś
akceptacja życia wogóle
twórcze podejście do problemów życia
nastawienie na pozytywny kontakt z drugim
spełnianie siebie przez wyrzeczenia i ofiarę
uznanie odrębności innych osób
przyjazne ustosunkowanie się do drugiego człowieka

sukces miarą osiągnięć życiowych
śmierć rzeczywistością egzystencjalną
aktywne uczestniczenie w kształtowaniu życia
kierowanie się racjami rozumowymi
posługiwanie się motywami emocjonalnymi
korzystanie z własnego doświadczenia życiowego

I. NOETISCHE QUALITÄTEN

1. Freiheit
2. Verantwortlichkeit
3. Würde
4. Wert
5. Sinn/Deutung
6. Streben/Wille
7. Tendenz "Zu..."
8. Liebe/Wohlfühlen
9. Leid
10. Hoffnung/Vertrauen
11. Personale Offenheit
12. Ziel Verwirklichung
13. Lebensbejahung
14. Subjektivität/Souveränität

II. NOETISCHE TEMPORALITÄT

15. Vergangenheit
16. Gegenwart
17. Zukunft

III. NOETISCHE AKTIVITÄTEN

18. Selbstannahme
19. Autotranszendenz
20. Autodistanz
21. Leben als Aufgabe
22. Erreichungssatisfaktion
23. Gewissensorientierung
24. "Ja, zum Leben"
25. Kreativität
26. Dialogische - E
27. Bereitschaft zum Verzicht
28. Annahme der Anderen
29. Offenheit g. den Anderen
30. Bewertung des Sinngefühls

IV. NOETISCHE EINSTELLUNGEN

31. E. zum Erfolg
32. E. zum Tod
33. Aktivitäts-E.
34. Intellektuelle-E.
35. Gefühls-E.
36. Existentielle-E.

I. NOETIC QUALITIES

1. Freedom
2. Responsibility
3. Dignity
4. Value
5. Meaning of life
6. Will/Tenacity of purpose
7. Tendency "towards"
8. Love/Kindness
9. Suffering
10. Hope/Trust
11. Personal open access
12. Purpose-Realization
13. Acceptance of life
14. Personal subjectivity

II. NOETIC TEMPORALITY

15. Past
16. Present
17. Future

III. NOETIC ACTIVITY

18. Self-Confirmation
19. Self-Transcendence
20. Self-Distance
21. Life as a task
22. Satisfaction with the achievement
23. Conscience direction
24. Yes, to life
25. Creativity
26. Dialogical disposition
27. Readiness for renouncement
28. Acceptance of others
29. Open access for others
30. Appreciation of consciousness of the meaning of life

IV. NOETIC ATTITUDES

31. Attitude towards success
32. Attitude towards death
33. Attitude of engagement
34. Intellectual attitude
35. Emotional attitude
36. Existential attitude

Arkusz zbiorczy symptomów NOO-PSYCHO-SOMATYCZNYCH (N-PS) K. Popielski (Lublin 1989)

Wymiar Fizyczny

1. Nadpobudliwość psychoruchowa
2. Zaburzenie akcji serca (duszność)
3. Suchość w ustach lub w gardle
4. Napięcie nerwowe
5. Wędrujące bóle
6. Nadmierne pocenie się
7. Potrzeba częstego opróżniania się
8. Rozstrój żołądka
9. Bóle żołądka
10. Nawyki: ogryzanie paznokci, warg...
11. Zawroty, bóle głowy
12. Bóle w karku lub krzyżu
13. Zaburzenia apetytu
14. Zaburzenia sprawności wypowiedzi
15. Nadużywanie palenia papierosów
16. Nadużywanie alkoholu
17. Nadużywanie leków uspokajających
18. Nadużywanie środków przeciwbólowych
19. Kobiety: zaburzenia cyklu miesięcznego

Wymiar Psychiczny

20. Nleapanowanie/Wybuchowość
21. La bi In ość emocjonalna
22. Kłopoty z pamięcią i koncentracją uwagi
23. Poczucie wyczerpania psychicznego
24. Podatność na niezrównoważenie
25. Nieadekwatne reagowanie strachem
26. Zaburzenie snu
27. Trudności z odprężaniem się
28. Koszmare sny
29. Nadwrażliwość lękowa
30. Trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi

31. Problemy psychoseksualne
32. Lęk przed zarażeniem się
33. Lęk przed przemieszczaniem się
34. Lęk przed zamkniętą przestrzenią
35. Lęk przed otwartą przestrzenią
36. Lęk przed utratą kontroli

Wymiar Noetyczny

37. Brak pewności siebie
38. Stan przygnębienia i smutku
39. Zagubienie się w problemach życia
40. Poczucie niepewności i obcości
41. Poczucie nieokreślonego niepokoju
42. Poczucie nieszczęśliwości
43. Zachowania rezygnacyjne
44. Zanikanie motywacji do życia
45. Rezygnacja z własnej aktywności
46. Poczucie nudy i beczynności
47. Problemy z wolnym czasem
48. Nadwrażliwość na negatywne doświadczenia
49. Myśli samobójcze
50. Niechęć do kontaktów z ludźmi



Spotkanie w Higienie Psychiczej
Lublin 1985



V. E. Frankl na KULu 1985

Noo-logoterapia, w odróżnieniu od dotychczasowych form psychoterapii, jest otwarta, a jej skuteczność nie tylko od specyficznych technik. Osobliwością noo-logoterapii jest to, że daje ona plan pracy i zasadniczy kierunek, który przewija się przez ciągle zmieniający się tok leczenia. Wyróżnia się cztery grupy metod noo-logoterapeutycznych (por. E. Lukas 1987 s.207-235 w: K. Popielski (red.) Człowiek – pytanie otwarte. Lublin RW KUL):

- modulacja postawy
- intencja paradoksalna
- derefleksja
- sugestia

Modulacja postaw. Często nie problem sam w sobie, lecz nieprawidłowa i niezdrowa postawa przyczynia się do cierpienia wewnętrznych. Niewłaściwa postawa może zablokować te siły, które służą przezwyciężaniu trosk i przeszkód, przez co spycha człowieka do bierności i bezradności wobec swoich problemów.

Modulacja postaw ma na celu wskazać, że istnieje „słoneczna strona życia”, aby wyzwolić aktywność i motywację w celu przekroczenia uwarunkowań własnych, sytuacyjnych oraz emocjonalnych.

Intencja paradoksalna. Technika logoterapeutyczna, po raz pierwszy przedstawiona przez V.E. Frankla w 1939 r., wykorzystująca zdolność człowieka do przyjęcia dystansu wobec samego siebie, która pozwala na „oderwanie się” pacjenta od siebie i swoich oraz objawów oraz przerwanie „błędnego koła” wywołanego lękiem oczekiwania w nerwicach psychogennych, a zwłaszcza w fobiach i nerwicach obsesyjno-kompulsywnych. W technice intencji paradoksalnej zachęca się do zrobienia lub życzenia sobie tego, czego się obawiamy, wykorzystując poczucie humoru i siłę oporu ducha.

Derefleksja. Technika logoterapeutyczna służąca przeciwdziałaniu rozpoznanej hiperintencji lub hiperrefleksji. Derefleksja pomaga ignorować objawy i znajdować potencjały sensu w zadaniach, które pociągają nas i prowokują. Znajduje zastosowanie szczególnie w zaburzeniach seksualnych.

Sugestia. Metoda sugestii związana jest z siłą woli człowieka. Stosuje się u pacjentów charakteryzujących się z bardzo labilną, mało dojrzałą strukturą osobowości, mało samodzielnym stylem bycia, po terapii odwykowej u narkomanów, alkoholików.. Tą metodę można łączyć z każdą formą treningu samodzielności (np. trening asertywności).

Zdaniem V.E. Frankla ludzką egzystencję w sposób szczególny charakteryzują trzy fenomeny: duchowość, wolność i odpowiedzialność. Przejawiają się one i konkretyzują w potrzebie realizowania wartości i zaangażowania w odkrywaniu i spełnianiu sensu życia. Wraz z przyjęciem koncepcji noetycznego wymiaru egzystencji właściwe miejsce i umiejscowienie „w życiu” zyskały takie jakości osobowego życia człowieka, jak: otwartość, intencjonalność, świadomość, religijność, sumienie, cierpienie, autotranscendencja autodystansowanie się.

1) Duchowość. Pojęcia tego używa Frankl w celu określenia specyfiki „ludzkiego” wymiaru egzystencji i nie ma ono tu bezpośrednich konotacji filozoficzno-metafizycznych. Do odkrycia jego znaczenia w prawidłowym przebiegu rozwoju psychicznego jednostki, jak i w procesie psychoterapii, dochodzi Frankl na drodze refleksji filozoficznej, obserwacji życia społecznego i praktyki lekarskiej.

Duchowość rozumie Frankl jako fenomen należący do pierwotnego wyposażenia człowieka. To, co duchowe, jest podstawą i gwarantem jedności psychofizyczno-duchowej człowieka (Frankl 1978). Poznawalne jest ono jedynie na drodze pośredniej. Ujawnia się poprzez psychofizyczność organizmu i w łączności z nim, mimo że stanowi jego istotę. Stosując metodę fenomenologiczną i dysponując doświadczeniem egzystencjalnym można dążyć do poznawczego ujęcia istoty duchowej egzystencji człowieka, ale i wówczas łatwiej jest powiedzieć, przez co i jak się ona przejawia, niż podać jej definicję. Z wymiarem duchowym egzystencji ściśle związana jest religijność człowieka.

Stąd logoterapia - zdaniem Frankla nie tylko jest otwarta na to, co duchowe, jako stanowiące

realność egzystencji, ale także uzasadnia, że wypieranie treści religijnych ze świadomego życia czy „likwidacja” tych treści nie jest sposobem rozwiązania problemu, a tylko jego zepchnięciem w podświadomość duchową. Może się on wówczas wyrazić w formie konfliktów sumienia, może być również powodem nerwicy o etiologii egzystencjalnej.

2) Wolność - odpowiedzialność. Fakt wolności człowieka jako egzystencji osobowej jest bardzo wyakcentowany. Jej bezpośrednie lub pośrednie przyjęcie jest w logoteorii pierwszym warunkiem prowadzenia jakiegokolwiek psychoterapii, nawet tej, która deklaruje swe działanie na drodze „poza wolnością i godnością” (por. Skinner 1974). Franklowskie rozumienie wolności nie pozostaje jednak zabsolutyzowane, jak to ma miejsce w ujęciu np. Sartre’a. Frankl podkreśla, iż wolność implikuje odpowiedzialność. Wolność w jego ujęciu jest zrelatywizowana do kondycji ludzkiej, a jako taka nie oznacza braku zależności od czegośkolwiek czy kogokolwiek. Szczególnym rysem ludzkiej wolności jest nie tyle wolność „od czegoś”, ile „do czegoś”. Charakteryzując egzystencję z tego punktu widzenia mówi się o jej autonomii mimo zależności. Wprawdzie człowiek ma popędy, ale nie stanowią one jego istoty. Człowiek nie tyle „jest” w środowisku, co je „ma” czy sobie organizuje (np. środowisko kulturowe). Wolność w sposób istotny łączy się z wyborem i decyzją. Dlatego człowiek jest odpowiedzialny za to, co wybiera. Odpowiedzialny jest również za kształt egzystencji, jaki jej nadaje przez swoje decyzje.

3) Otwartość - intencjonalność. Egzystencja charakteryzuje się otwartością, i to zarówno w sensie możliwości przyjęcia wartości, jak i czynienia daru z siebie. Człowiek z natury swej nastawiony jest na osiąganie sensownych celów i realizowanie egzystencjalnie znaczących wartości. Jest skierowany „ku” komuś lub czemuś i to w imię „kogoś” lub „czegoś”. Charakteryzuje się raczej poszukiwaniem sensu niż „samego siebie”. Im bardziej jest pochłonięty „kims” lub „czymś” innym niż sobą samym, tym bardziej staje się sobą. W tym znaczeniu to, co nazywamy samorealizacją, ostatecznie jest nieintencjonalnym skutkiem przekraczania siebie, sięgania ku wartościom i spełniania sensu (por. Frankl 1978 s. 105).

4) Autotranscendencja. Określa zdolność człowieka do przekraczania uwarunkowań. Związana jest ze zdolnością jednostki do autodystansowania się. Chodzi tu zarówno o zdolność do oderwania się od uwarunkowań osobistych, społecznych i środowiskowych, jak i o potencjalną umiejętność do dystansowania się wobec zjawisk zaistniałych na poziomie psychosomatycznym. „Egzystencja ludzka - pisze Frankl - przynajmniej dopóki nie ulega zaburzeniom nerwicowym - zawsze kieruje się ku komuś lub czemuś innemu niż ona sama, czy jest to sens, który wypełni, czy inna istota ludzka, którą spotyka w miłości. Tę konstytutywną cechę egzystencji nazwał autotranscendencją” (Frankl 1978 s. 105; por. 1960 s. 5-20). Cecha autotranscendencji jest pierwotną i konstytutywną cechą egzystencji. Jest jej cechą ontyczną. Jako taka, wraz z otwartością i odpowiedzialnością, leży u źródeł takich właściwości człowieka, których przejawów nie spotykamy w świecie pozaludzkim, jak np.: świadomość refleksyjna, sumienie, metafizyczna otwartość, moralna wrażliwość, zdrowe i realne poczucie winy, religijne odniesienie czy osobowy związek z Absolutem.

5) Poczucie sensu życia. „Sens życia tkwi w samym życiu”. Frankl komentując tę formułę wskazuje na podwójne znaczenie terminu „życie”. W pierwszym przypadku oznacza ono życie jako coś danego, w drugim - jako coś zadanego. Autentyczne, prawdziwie sensowne życie ludzkie rozgrywa się między faktycznością a powinnością. Rodzące się w tym polu napięcie należy do rzędu napięć twórczych, do normy bycia człowiekiem i nie należy go mieszać z napięciem obserwowanym w sytuacji patologii. „Sens życia - pisze Frankl - polega na spełnianiu swojej istoty”. Istotę jego stanowi życie podmiotowe, osobowe. Jako taki pyta człowiek o cel i sens swojej egzystencji i formułuje odpowiedzi dotyczące tej potrzeby. Jest to proces stały. Musi on zaistnieć w każdej jednostce i każdym pokoleniu, choć jego przebieg jest warunkowany zarówno poziomem rozwoju potrzeb i uzdolnieniami jednostki, jak i warunkami kulturowo-społecznymi. Potrzeba sensu życia - poza życiem podmiotowo-osobowym człowieka - nigdzie w przyrodzie nie występuje; nie ma dla niej analogii w świecie zwierzęcym. Dlatego Frankl mówi o „woli sensu” realizującej się w spotkaniu z wartościami tworzącymi i potwierdzającymi człowieka jako osobę.

Życie, w którym zawiera się sens do wydobycia i realizowania, jest tyleż darem, co zadaniem. Teza przeciwna, akcentująca przypadkowość zaistnienia sensu z chwilą pojawienia się człowieka, jest tezą bez zakończenia. Oznacza to, że życie wywiodło z siebie potrzebę nierzadko utrudniającą egzystencję lub wręcz zwodzzącą jego biologiczny bieg. Gdyby potrzeba ta nie służyła egzystencji, zostałaaby przez procesy życia wyeliminowana.

Potrzebami i wartościami towarzyszącymi poczuciu sensu życia są takie jakości, jak: miłość, nadzieja, zaangażowanie w wartości, ofiara w imię czegoś lub kogoś. Trudno odmówić im życiotwórczego znaczenia. Stąd też aktualnie dyskusja dotyczy nie tyle co do samego faktu

istnienia potrzeby (woli) sensu i jej egzystencjalnego znaczenia, ile czasu jej zaistnienia w procesie ludzkiego rozwoju i możliwości psychologicznych interpretacji.

Gdy chodzi o genezę „sensu”, to kierunek badań zainicjowany przez Frankla właściwość tę wiąże z podmiotowo-osobową egzystencją człowieka, z jego pierwotnym wyposażeniem i ukierunkowaniem.

6) Cierpienie. Cierpienie jest tematem człowieka i dla człowieka. Niezależnie bowiem od własnych chęci i czynionych uników człowiek konfrontuje się z losowo danym cierpieniem (Frankl 1978). Jest ono częścią życia i jako takie nie może być człowiekowi ani odjęte, ani obojętne. Niektóre systemy religijno-filozoficzne Wschodu uczyniły z tego wymiaru egzystencji temat centralny swej myśli i wyspecjalizowały się w technikach służących opanowaniu cierpienia. Logoterapia stara się ustosunkować doń obiektywnie. Odróżnia cierpienie od bólu, który łączy się z doznaniem fizycznym, a także od cierpiętnictwa i postawy masochistycznej. Ból jest sygnałem zaistnienia organicznej niedyspozycji. Pojęcie cierpienia odnosi się do negatywnego i przykrego doświadczenia psychicznego lub doznania dysatisfakcji o charakterze duchowym. Jest więc przejawem frustracji na poziomie egzystencjalnym lub duchowym. Mimo, że rozróżnienie to ma przede wszystkim charakter poznawczy, jest ono bardzo przydatne w praktyce terapeutycznej. Gdyby pamiętano o tym rozróżnieniu w poradnictwie, byłoby mniej błędów w działaniu pomocniczo-profilaktycznym i mniej nieporadności w pracy z tzw. przypadkami egzystencjalnie granicznymi.

Gdy weźmiemy pod uwagę, że sytuacje „trudne” i związane z tym cierpienia uwrażliwiają człowieka w sposób szczególny do rekapitulowania życia i otwierają go w najgłębszych wymiarach egzystencji, to jego znaczenie dla procesów życia psychicznego i duchowego nie

podlega kwestii. Trzeba tylko zmobilizować „siłę oporu ducha”, jak pisze Frankl (1984), i uświadomić sobie fakt, że człowiek ma zdolność „dystansowania się” wobec losowo danego cierpienia, że może wykorzystać swe siły duchowe i stanąć ponad losem, przyjmując postawę, która ocala go nie tylko przed rozpaczą czy pogardą wobec siebie, ale także przed ucieczką od życia lub rezygnacją z niego. Pełna pomoc w sytuacji trudnej domaga się nie tylko lekarskiej troski o człowieka (Frankl 1975) czy psychologicznej pomocy (Lukas 1985), ale i troski duszpasterskiej.

W kwestii cierpienia trzeba jeszcze dodać kilka wyjaśnień. Kiedy Frankl mówi o cierpieniu, to chodzi mu o sytuację cierpienia autentycznego, a nie o cierpiętnictwo. Nie twierdzi, że cierpienie automatycznie ma moc osobowościotwórczą, ale że może się stać taką siłą. Przyjęcie cierpienia, które ma charakter ofiary czynionej w imię kogoś lub czegoś, może stać się wielką siłą reorganizującą jednostkę psychicznie, pogłębiającą ją duchowo i przeorientującą życiowo. W tym kontekście jaśniejszy staje się sens zdania, że należy unikać bólu, ale niekoniecznie cierpienia. To, co jest konieczne, to przyjęcie postawy będącej wynikiem świadomości, że cierpienie lub los to wyzwanie, na które trzeba odpowiedzieć poszukiwaniem rozwiązań autentycznych i twórczych.



Wolna chwila

STUDENCI I NOO - LOGOTERAPIA...



W zespole...

Wypowiedź 5. „Było to dla mnie możliwością współpracy z autorytetem w dziedzinie psychologii oraz możliwością poznania siebie i innych”.

Wypowiedź 6. „Ks. Prof. dr hab. K. Popielski uczył nas nie tylko umiejętności psychologicznych, także zachowania w nowej studenckiej rzeczywistości oraz przygotowywał nas do dorosłego życia”.

Wypowiedź 7. „Dzięki tym spotkaniom semestr był udany. Podziękowania kieruję do Ks. Profesora za ciepło i zrozumienie”.

Wypowiedź 1. „Zajęcia, a także możliwość bycia z Ks. Prof. K. Popielskim sprawiło, że stał się dla mnie ogromnym autorytetem. Wiele z poruszanych na zajęciach tematów osobiście mnie poruszyło, wiele nauczyło i zmusiło do przemyśleń”.

Wypowiedź 2. „Dzięki Bogu, że były te zajęcia z Ks. Profesorem, gdyż bez nich czułabym się na tych studiach wieczorowych jak marginalny dodatek do Uniwersytetu”.

Wypowiedź 3. „Ujmująca jest dla mnie przyjacielskość Ks. Profesora”.

Wypowiedź 4. „Spotkania z Ks. Profesorem umożliwiły mi powiązanie treści psychologicznych uzyskanych na wykładach, oraz treści czysto egzystencjalnych z mojego życia we właściwą, jasną, czytelną i rzetelną interpretację. Dzięki temu zakres materiału ze studiów psychologicznych stał się dla mnie czymś normalnym, istniejący i realizujący się w życiu – a nie tylko zlepkiem terminów, nazw i definicji. Miałem wielką przyjemność z spotkania z tak wybitną osobą w dziedzinie psychologii i za to serdecznie dziękuję”.



Przed laty...

„...trochę jest trudno będąc prawie że po ukończonych już studiach z psychologii podać ustalone przemyślenia bądź zintegrowany pogląd na temat W trakcie studiów każdy przekazywał swoje „cegielki” wiedzy psychologicznej – i niby wszystko jest logiczne, to jednak jakieś – takie „niepełne”. Noo-logo-teoria – trzeba przyznać - daje taką spójność, ale do tego trzeba dołożyć już pewną wiedzę. Niezwykle odkrywcze było dla mnie zetknięcie się z metodą Skali Preferencji Wartości (S.P.W) K. Popielskiego. A to dlatego, że okazało się, iż to co „hierarchia wartości” się nazywa, wcale nie musi wyglądać tak, ja nam się wydaje. „Człowiek powinien posiadać hierarchie wartości”, „odniesienie do nich daje poczucie sensu...” (A. K.)

„Podejście noo-logoteoretyczne jest szczególnie znaczące ze względu na to, iż człowiek jest ujmowany podmiotowo. Jest osobą. Jednakże samo potraktowanie podmiotowo osoby ludzkiej nie stanowiłoby elementu przełomowego. Istotą, czy cechą, która ściśle związana jest z osobowym podejściem, jest przyjrzenie się człowiekowi w sposób całościowy, komplementarny. Oznacza to, iż rozpatrywany problem danej osoby nie jest w sztuczny sposób izolowany od „prawdziwej” natury człowieka. Ponadto człowiek (i jego problemy) nie są izolowane od społeczeństwa, a raczej osadzone w konkretnym życiu. Człowiek żyje w świecie wartości, by szukać celu i sensu swego życia, by realizować te wartości, które są ważne. Jeżeli człowiek nie spełnia tych postulatów w swoim życiu, rodzi się w niej lęk. Wydaje się, iż w świecie, w którym gubimy się pośród pseudowartości, gdzie cel i sens życia bywa przyćmiony magią złudnych atrakcji – mamy, paradoksalnie rzecz ujmując „szansę” doświadczyć cierpienia wynikającego z zagubienia, dokonywania złych wyborów. A wtedy światłem w tunelu może okazać się właśnie noo-logoterapia. (N. N.)

„Każdy reflektujący człowiek prędzej czy później wpada na to, że życie bez odkrycia głębszego sensu egzystencji jest puste i nieciekawe. Też na to wpadłam i ucieszyłam się, że jest nawet terapia i całe teoretyczne zaplecze oparte na sensie, jego poszukiwaniu w życiu i że całość ta ma odniesienie duchowe. Po przestudiowaniu teorii opartych na tezie, iż człowiek to istota cielesna funkcjonująca w szerszej społeczności zawsze odczuwa się niedosyt wypływający z niezauważenia, że człowiek ma możliwość stawania się, autotranscendencji, że jest wolny i odpowiedzialny w swej wolności. Niedosyt ten wypełnia w sposób prosty a zarazem niezbędny noo-logoterapia i jej praktyczne odniesienia noo-logoterapia. (A. W.)

„...Po pięcioletnich studiach psychologii, e którym zagadnienia związane z noo-logoterią przewijały się kilkakrotnie można mieć nadzieję, że zmęczony „dorosłym” życiem ex-student w chwilach „egzystencjalnej doliny” pamiętać będzie o sensie, o tym, że posiada własny, niezależny rozum i że w chaosie codzienności może i jest w stanie odnaleźć coś co sprawi, że znów będzie latał...” (A. K.)



Wykład na KULU

SPIS TREŚCI

Schemat Noo - Logoterapia	5
Wybrane terminy Noo - Logoteorii	6
Koncepcja człowieka	8
Tezy o sensie życia	9
Znaczenie wartości	11
Wymiary Noodynamiki	13
Symptomy Noo - psycho - somatyczne	15
Techniki Logoterapeutyczne	16
Fenomeny ludzkiej egzystencji	17
Studenci i Noo - Logoterapia	20