

*Edyta Zierkiewicz*

## **OD MARGINALNEGO STOSOWANIA PORADNIKÓW W POMOCY PROFESJONALNEJ DO SAMODZIELNEJ AKTYWNOŚCI POMOCOWEJ CZYTELNIKA JAKO RADZĄCEGO SIĘ**

Pomaganie drugiemu człowiekowi, który rozpoznaje siebie jako osobę zagubioną, bezradną, niepewną, w problemie itp. może być realizowane na wiele sposobów. W literaturze przedmiotu dokonuje się kilku podstawowych rozróżnień i wskazuje się m.in. na pomoc profesjonalną *vs.* nieprofesjonalną, bezpośrednią *vs.* pośrednią, dyrektywną *vs.* niedyrektywną. Bez względu na to, o jakiej formie pomocy mowa, zawsze w mniej lub bardziej znaczący sposób zostaje zaakcentowany udział doradcy stwarzającego warunki dla zaistnienia relacji poradniczej, przedstawiającego swoją ofertę pomocową, wykorzystującego określone „narzędzia” diagnozy i metody wspierania klienta w rozwiązywaniu zgłaszanego mu problemu. I nawet zakładanie sporej aktywności wspomaganego w procesie wychodzenia z życiowego impasu – w rozważaniach większości autorów – nie jest w stanie wyeliminować lub istotnie zredukować obecności doradcy w sytuacji niesienia pomocy. Ktoś przychodzi komuś z pomocą, ktoś udziela komuś wsparcia, ktoś komuś doradza. Zawsze więc – gdy mowa o poradnictwie lub pomaganiu – występują dwa podmioty: doradca i radzący się, terapeuta i klient, pomagający i osoba przez niego wspomagana.

Ciekawie jednak dzieje się, kiedy w procesach rozwiązywania problemów (wychodzenia z trudnej sytuacji) pojawia się książka poradnikowa. Poradnik może być zalecony klientowi przez doradcę jako zadanie domowe, fragmenty jakiejś książki mogą być wykorzystywane podczas sesji terapeutycznych, a czasami też poradniki bywają podstawą do nawiązania relacji pomocowej między pomagającym i wspomaganym (wówczas mamy do czynienia z biblioterapią). Sądzę, że o poradnictwie lub szerzej: niesieniu pomocy można mówić także w wypadku zupełnie samodzielnej lektury poradnika; tutaj co prawda znika realny doradca, jednak „na jego miejsce” pojawia się wirtualny odpowiednik: pomagający „wpisany w tekst poradnika”, z drugiej zaś strony – sam czytelnik „wciela” się we własnego doradcę.

W tym tekście chcę pokrótce przedstawić miejsce poradnika w tych trzech typach relacji pomocowych: poradnictwie bezpośrednim, biblioterapii i kontakcie, który jest zapośredniczany książką poradnikową. W pierwszym

typie pomocy poradnik w ogóle może się nie pojawić, w drugim bywa używany – poza innymi typami tekstów – do wywoływania określonych zmian w zachowaniu klienta, natomiast w trzecim typie poradnik wytwarza wręcz tę relację.

W procesach profesjonalnej pomocy (tu: w poradnictwie, doradztwie) pomagający, mówiąc ogólnie, ułatwia wspomaganemu przedstawienie swego problemu, a później „wdrożenie” – opracowanych i przećwiczonych podczas wspólnych spotkań – strategii radzenia sobie z daną trudnością w określonych sferach jego funkcjonowania. „Elementami” konstituującymi relację poradniczą są: doradca i klient – między nimi wytwarza się specyficzna więź oparta na kompetencjach pierwszego i bezradności drugiego. Ogląd taki jest co najmniej uproszczony, jednakże w tym miejscu chodzi nie tyle o przedstawienie złożoności profesjonalnego czy zinstytucjonalizowanego kontaktu pomocowego, ile o rozważenie roli, jaką może tu odgrywać książka poradnikowa (jeśli w ogóle pojawi się na którymkolwiek etapie tej relacji).

W biblioterapii schemat relacji pomocowej ulega pewnej zmianie – nadal twarzą w twarz spotyka się doradca (tu: biblioterapeuta) i radzący się, lecz między nimi zawsze znajduje się wybrany przez tego pierwszego materiał tekstowy lub audiowizualny. Biblioterapeuta wybiera odpowiedni – tzn. odpowiadający potrzebom klienta lub po prostu uznany przez niego za wartościowy – tekst i proponuje pracę nad nim jednemu lub grupie radzących się. Ci ostatni czytają polecony tekst na sesji lub w domu, albo też oglądają przygotowany dla nich film, a następnie analizują go wraz z biblioterapeutą w kontekście swoich własnych problemów i doświadczeń. Przeczytane teksty i obejrzone filmy pozwalają im lepiej zrozumieć siebie i odczuwaną trudność, przemyśleć wątpliwości, postawić nowe pytania, zdać sobie sprawę ze swojej normalności<sup>1</sup> oraz – co niezwykle ważne – uczyć się na błędach innych, wzorować się na cudzym postępowaniu, planować swoje działania, naśladując tych, którym się powiodło w przezwyciężeniu, podobnych do ich, problemów. Można więc powiedzieć, że biblioterapia jest niejako „podwójną dawką pomocy”, gdyż, z jednej strony gwarantuje bezpośrednie spotkanie ze specjalistą od pomagania, z drugiej – umożliwia spotkanie z samym sobą dzięki lekturze poradnika. W biblioterapii jednak teksty są traktowane bardzo instrumentalnie – wielu biblioterapeutów uważa, że praca czy to z materiałem wyobrażeniowym (literaturą piękną) czy dydaktycznym (poradnikiem) nie przyniesie żadnych korzyści, albo wręcz wyrządzi czytelnikowi wiele szkód, jeśli w procesie lektury zabraknie spotkania z kompetentnym poma-

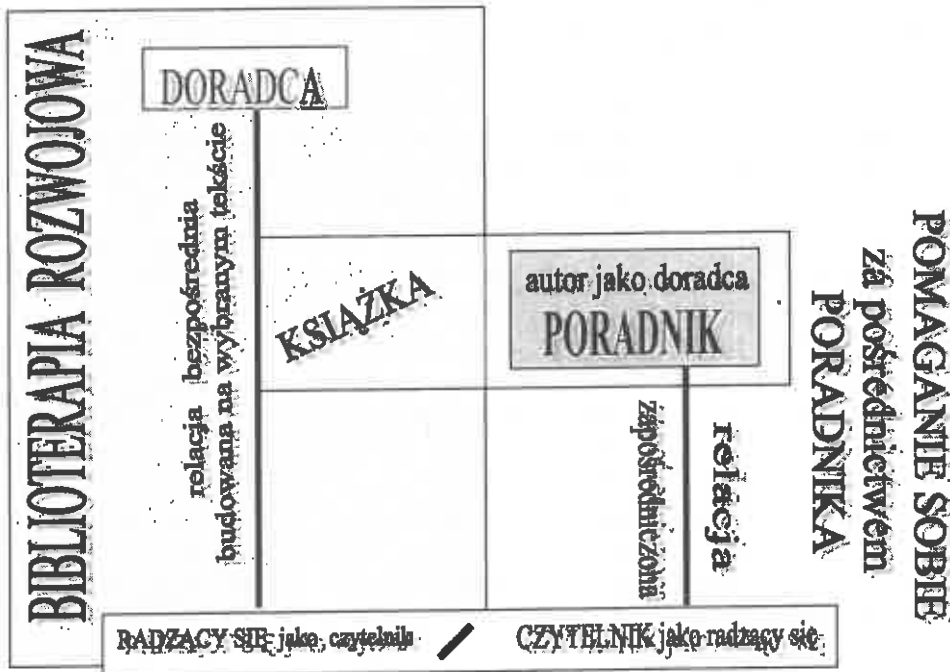
---

<sup>1</sup> Ludzie w sytuacji trudnej miewają tendencję do myślenia o sobie w sposób bardzo negatywny: „jestem nienormalny”, „jestem dewiantem”, „tylko mi przydarzają się takie okropności” itd.

gającym, który umożliwi konkretnemu klientowi zrozumienie treści i przeanalizowanie jej w perspektywie jego własnych doświadczeń.

W trzeciej z interesujących mnie tu relacji pomocy mamy do czynienia wyłącznie z kontaktem nawiązywanym za pośrednictwem poradnika. Nie można jednak mówić, że ten typ pomocy jest bardziej ubogi od dwóch pozostałych; z pewnością jest inny i wymaga większej aktywności i samodzielności osoby w problemie niż w dwóch pierwszych wypadkach.

Dwie ostatnie relacje pomocowe można przedstawić graficznie. Pierwszej z nich nie zamieszczam na wykresie, ze względów, o których już wspomniałam i co głębiej uzasadniam dalej.



Rys. 1. Przejście od biblioterapii (poradnictwa bezpośredniego) do poradnictwa pośredniego realizowanego za pośrednictwem poradnika

### (Marginalne) miejsce poradnika w poradnictwie bezpośrednim

Poradnictwu bezpośredniemu poświęcono bardzo wiele miejsca w literaturze przedmiotu<sup>2</sup>, lecz rzadko kiedy w tym kontekście pojawia się wzmianka na temat „zastosowania” poradników przez doradców względem klientów zgłaszających się do nich z prośbą o pomoc<sup>3</sup>. Trzeba więc zakładać, że wniesienie poradnika na sesję – czy to przez doradcę, czy przez klienta – nie zdarza się na co dzień. Można sobie oczywiście wyobrazić sytuację, gdy doradca rekomenduje radzącemu się lekturę wybranego poradnika, treść którego rozwiłaby część wątpliwości lub pozwoliłaby temu drugiemu lepiej zrozumieć specyfikę dręczącego go problemu, albo też sytuację, gdy klient zachwycony/zaciekawiony tekstem poradnika dzieli się z doradcą swoimi spostrzeżeniami lub próbuje wciągnąć doradcę w rozmowę na temat książki. Wydaje się jednak, że stosunek doradców i terapeutów do publikacji poradnikowych jest bardzo nieufny, a czasami nawet wyraźnie niechętny czy wrogi. Być może niepokoją się oni – jak czasami głoszą<sup>4</sup> – zagrożeniami czyhających na czytelników nieświadomych marketingowych manipulacji, ale, co bardziej prawdopodobne, obawiają się, że rozczytane w poradnikach osoby zrezygnują z ich usług lub zaczną podważać ich kompetencje. Czasami można odnieść wrażenie, że doradcy, a jeszcze bardziej terapeuci, chcąc niepodzielnie rządzić swym królestwem, nie tylko nie zamierzają oddawać „władzy” niespecjalistom, ale wręcz wszelkimi sposobami bronią swego terytorium. Czasami można usłyszeć ich żądania, by jako kryterium rozstrzygające o przyznawaniu prawa do wykonywania zawodu, czyli o rozpoczęciu własnej praktyki pomocowej, decydowało zdobycie odpowiednich kompetencji, na które składałyby się: wiedza psychologiczna zdobywana w trakcie wielu lat studiów akademickich oraz umiejętności nabywane podczas licznych treningów i warsztatów. Dlatego też, ich zdaniem, dostępu do zawodu należy pilnie strzec obwarowując go licznymi utrudnieniami<sup>5</sup>. Jednocześnie niejako unie-

<sup>2</sup> W tym tekście nie będę omawiała poradnictwa bezpośredniego, a jedynie spróbuję wskazać, gdzie w tej relacji może się pojawić przestrzeń dla poradnika.

<sup>3</sup> Zob. A. K a r g u ł o w a, *Przeciw bezradności. Nurty, opcje, kontrowersje w poradnictwie i poradownictwie*, Wrocław 1996; t a ż, *O praktyce i teorii poradnictwa. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2004.

<sup>4</sup> A. S t r z a ł k o w s k a, M. K o ś c i e l s k a, L. G r z e s i u k, K. K o r z e n i o w s k i, J. C z a p i ń s k i, J. B r a l c z y k, *Popularyzacja wiedzy psychologicznej*, „Nowiny Psychologiczne” 1996, nr 2.

<sup>5</sup> Terapeuci stowarzyszeni w Polskim Towarzystwie Psychologicznym co jakiś czas biją alarm, że każdy kto chce może otworzyć gabinet psychoterapeutyczny. „Wystarczy go zarejestrować jako działalność gospodarczą w odpowiedniej placówce administracyjnej. Nie stawia się większych wymagań co do wykształcenia czy doświad-

możliwia się laikom (tu: radzącym się) przejmowanie inicjatywy w procesie rozwiązywania problemów lub zniechęca się ich do samodzielnego wychożenia z trudnej sytuacji.

Zdarza się, że doradcy nie akceptują klientów, którzy „pomagają” im stawiać diagnozę lub sugerują kierunek działania, korzystając z wcześniej przeczytanych poradników, zadają doradcom trudne pytania, upierają się przy swoich racjach itp. Doradcy i terapeuci często – mniej lub bardziej nieświadomie – zakładają, że ich klienci są osobami niezaradnymi, wymagającymi eksperckiej porady, że mają problemy dające się rozwiązać tylko dzięki ich udziałowi w tym procesie itp. Osoby niepasujące do tego schematu budzą w doradcach m.in. lęk, niepewność, poczucie niekompetencji lub bezradności w obliczu spotkania z trudnym, niedającym sobie wmówić, że nie ma racji i że powinien się oddać w ręce profesjonalisty klientem, albo też, z drugiej strony, wywołują w nich niechęć, złość, wrogość. Doradcy i terapeuci często nie są przygotowani do pracy z bardziej dociekliwymi osobami, które zanim przedstawia swój problem – a czasami także w trakcie kolejnych sesji – stawiają pytania np. o przygotowanie doradcy do pracy, a więc o kwalifikacje zawodowe, założenia i wartości, albo o metody oddziaływań i koncepcję czy szkołę, z których się one wywodzą itp. Tacy klienci często na samych pytaniach nie kończą, lecz polemizują z doradcami i proszą np. o uzasadnienie wyższości jednej praktyki pomocowej nad drugą. Uznający siebie za bardziej kompetentnych doradcy nie chcą wdawać się w „czcze”, ich zdaniem, dywagacje, a tym bardziej nie chcą, aby kwestionowano leżące u podstaw ich

---

czenia psychoterapeutycznego, nie mówiąc już o kwalifikacjach psychoterapeutycznych. Pacjent może trafić na pseudo-specjalistę, który ukończył kurs korespondencyjny, lub po 2-letnich studiach, po których dyplom otrzymuje się w Moskwie. Bezradne wobec takich nieprofesjonalnych gabinetów i terapeutów jest Polskie Towarzystwo Psychologiczne, które nie dysponuje w tym względzie żadnymi sankcjami” (A. K o c h e l, *Psychoterapeuta z kwalifikacjami*, „Polityka” nr 41 za: <http://www.afektywne.webpark.pl/psychoter.html>). Nie zamierzam w tym miejscu polemizować z sensownością wydawania licencji potwierdzających kwalifikacje terapeutów, gdyż jednym z celów wprowadzenia takich systemów jest zaświadczenie o jakości oferowanych usług (w tym wypadku: usług psychoterapeutycznych). Warto jednak za Irvinem Yalomem stwierdzić, że przecież skuteczność pomagających nie zależy od posiadanych certyfikatów, uwiarygadniających prowadzoną praktykę, lecz zazwyczaj wiąże się ona z subiektywnym poczuciem zadowolenia klientów i ich przeświadczeniem o uzyskaniu kompetentnej pomocy. Yalom, powołując się na własne doświadczenia, udowadnia, że jakość pomocy zasadza się raczej na ciepłym, humanistycznym, głębokim spotkaniu człowieka z drugim człowiekiem, a nie na stosowaniu wyszukanych metod czy wyrafinowanym użyciu ich (I. Y a l o m, *Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów*, przekł. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2003).

działań założenia – w pewnym sensie nie chcą rozmawiać z klientem, lecz wywierać na niego (konstruktywny, ich zdaniem) wpływ.

Bardzo często zdarza się, że przyszli doradcy w procesie przygotowywania się do zawodu (tj. w trakcie studiów uniwersyteckich czy podczas rozmaitych szkoleń praktycznych) nie są nakłaniani do krytycznego myślenia, które kazałoby im kwestionować tzw. oczywistości, podawać w wątpliwość istnienie uniwersaliów, dokonywać naprawdę samodzielnych wyborów szkół terapeutycznych i – co za tym wszystkim idzie – uwrażliwiać się na kontekst społeczno-kulturowy<sup>6</sup>. Zazwyczaj więc rozważa się jedynie zagadnienia tolerancji dla poglądów klienta oraz akceptacji jego osoby – ale i to często dotyczy wyłącznie koncepcji humanistycznych, a tu: deklarowanych postaw. Doradcy zapominają jednak, lub co gorsza zupełnie nie mają świadomości tego, iż poradnictwo, czy szerzej: pomaganie, zawsze odbywa się na gruncie aksjologicznym, a zatem w pryzmacie określonych wartości wyznawanych przez konkretne osoby. Henryk Kaja<sup>7</sup>, rozwijając rozważania na temat własnej koncepcji poradnictwa (tj. „poradnictwa życia”), pisał, iż pomaganie to doradzanie wartości. Brzmi to dość paradoksalnie, ale, niestety, taki charakter ma większość oddziaływań społecznych: czy to wychowując, kształcąc, czy wspierając wprost i nie wprost komunikujemy własne systemy wartości, a w ten sposób – chcąc czy nie chcąc – wpływamy na naszych wychowanków/klientów. A, zazwyczaj, przyjęcie przez doradcę lub terapeutę założenia o posiadaniu specjalistycznej wiedzy i umiejętności niesienia pomocy, jakich nie nabył klient-laik pociąga za sobą przeświadczenie lub wręcz pewność, że oferowane „wraz z” kompetentnym oddziaływaniem wartości są niezbędne do przyswojenia sobie przez klienta, albo też przekazywanie wartości odbywa się w sposób ukryty, niejawny i dla klienta i dla doradcy. Nieprzejrzystość systemów wartości terapeutów i doradców, oraz – co się z tym niejako wiąże – brak rozeznania co do przesłanek leżących u podstaw własnej praktyki lub niechęć do ujawnienia antropologicznych założeń uprawianej kon-

<sup>6</sup> Piszą o tym m.in. R. Nelson - Jones, *Practical Counselling and Helping Skills*, London 1997; B. Okun, *Skuteczna pomoc psychologiczna*, przekł. J. Suchacki, Warszawa 2002. (Por. też E. Zierkiewicz, *O konieczności włączenia problematyki społeczno-kulturowej tożsamości płci i tożsamości nienormatywnych do zawodowego przygotowania pedagogów-doradców*, [w:] *Odmiany odmieńca. Mniejszościowe orientacje seksualne w perspektywie gender*, red. T. Basiuk, D. Ferens, T. Sikora, Katowice 2002; t a ż, *Wykorzystanie poradników w procesie samopomocy. Wprowadzenie do biblioterapii rozwojowej*, [w:] *Edukacyjne konteksty kultury popularnej*, red. W. Jakubowski, E. Zierkiewicz, Kraków 2002.).

<sup>7</sup> H. Kaja, *Założenia teoretyczne poradnictwa życia*, [w:] *Poradnictwo we współczesnym społeczeństwie. Rola poradnictwa i doradztwa w optymalizowaniu rozwoju osobowości i podnoszeniu kultury pedagogicznej społeczeństwa. Materiały Ogólnopolskiego Seminarium Naukowego*, red. A. Kargulowa, M. Jędrzejczak, Wrocław 1980.

cepcji poradnictwa jest jednym z największych „grzechów” profesjonalnego wspierania. W tym kontekście czytanie poradników może się stać odtrutką na jednowymiarowość i aksjologiczną monolityczność pomocy bezpośredniej. Czasami można odnieść wrażenie, że terapeuci i doradcy starają się chronić jakiś sekret (zawodowy) i stąd ich obawa przed ujawnieniem, że... właściwie żadnej tajemnicy nie ma. Dość dobrze ujmuje to Irvin Yalom w świetnym poradniku *Dar terapii*<sup>8</sup> pisząc, iż bycie otwartym i transparentnym nie zawsze jest na rękę również samym klientom, którzy chcą widzieć w pomagającym osobę o nadnaturalnych mocach, potrafiącą skutecznie przemienić ich życie. Z nieco innej strony profesjonalne tajemnice „ujawnia” amerykański terapeuta Martin Shepard. W bardzo interesującym i ciągle aktualnym w swej treści poradniku *Games analysts play*<sup>9</sup> pisze on o grach, w które często grają terapeuci popadający w rutynę, doświadczający lęków przed określonymi grupami klientów, odczuwający znużenie lub zafascynowanie radzącymi się itp.<sup>10</sup>

Wydaje się jednak, że terapeuci i doradcy nie korzystają z poradników dla własnych celów, lub też nie chcą się do tego przyznać. Jednak obecnie na rynku polskim znaleźć można naprawdę wartościowe poradniki wspomagające ich w wykonywaniu zawodu; wymienić tu można choćby *Kompetentne pomaganie* G. Egana, *Pomaganie mężczy* J. Fenglera, *Rozmowy, które pomagają* W. Sztander, *Podaj dłoń* D. Johnsona, czy świeżo wydaną publikację dwójki emerytowanych profesorów psychologii i psychiatrii *Jak pomagać dobrą radą. Poradnik*<sup>11</sup>.

Można założyć, że niektórzy doradcy – nawet ci bardzo niechętni klientom korzystającym z poradników – sami podejmują lekturę wybranych publikacji, aby np. zapoznać się z najnowszymi trendami, „douceć się”, zrozumieć jakieś zagadnienie (przedstawione w poradniku w sposób przystępny i atrakcyjny), rozeznać się w ofertach „konkurencji”, sprawdzić, które ewen-

<sup>8</sup> I. Y a l o m, dz. cyt.

<sup>9</sup> M. S h e p a r d, *Games Analysts Play*, New York 1970.

<sup>10</sup> Z takich, jak te wspomniane w tekście, poradników i doradcy i ich klienci mogą się wiele nauczyć, np. lepiej rozumieć siebie czy jak unikać niektórych błędów. Na pewno omawianie poruszanych w nich kwestii mogłoby być krepujące lub nawet trudne dla doradców, gdyż Yalom i Shepard skoncentrowali się na nie zawsze sprawnym czy konstruktywnym funkcjonowaniu pomagających w relacji.

<sup>11</sup> G. E g a n, *Kompetentne pomaganie. Model pomocy oparty na procesie rozwiązywania problemów*, przekł. J. Gilewicz, E. Lipska, Poznań 2002; J. F e n g l e r, *Pomaganie mężczy. Wypalenie w pracy zawodowej*, przekł. K. Pietruszewski, Gdańsk 2000; W. S z t a n d e r, *Rozmowy, które pomagają*, Warszawa 1999; D. J o h n s o n, *Podaj dłoń*, przekł. B. Czarnecka, Warszawa 1992; E. K e n n e d y, S. C. C h a r l e s, *Jak pomagać dobrą radą. Poradnik*, przekł. J. Kołacz SJ, Kraków 2004.

tualnie pozycje nadają się do polecenia upartym w swych żądaniach radzącym się<sup>12</sup>.

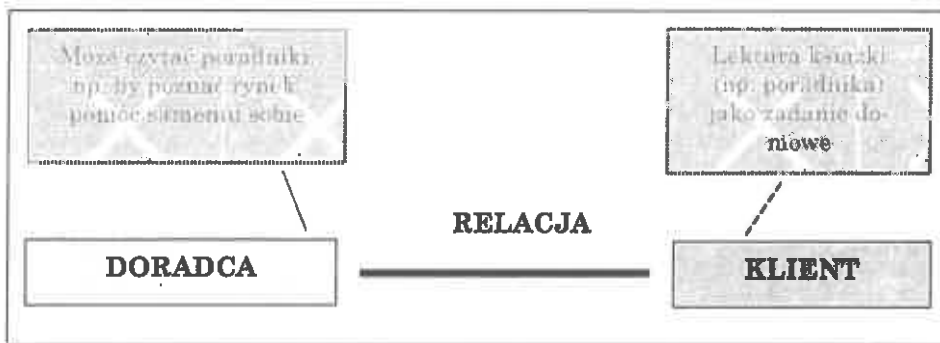
Trudno jednak stwierdzić, jak często/rzadko zdarza się, że doradcy czytają poradniki dla zaspokojenia ciekawości czy na własne potrzeby, ponieważ raczej nie przyznają się do kontaktu z poradnikami, nieważne czy chodzi o kontakt osobisty czy profesjonalny. Na szczęście, coraz więcej doradców twierdzi, że nie można negatywnie oceniać wszystkich poradników, ponieważ oferta wydawnicza jest bardzo zróżnicowana (niektóre poradniki są rzeczywiście miałkie w treści, inne zaś mają sporą wartość poznawczą, dydaktyczną) i przeznaczona dla różnych grup odbiorców. Poza tym te poradniki coraz częściej pisane są właśnie przez terapeutów i doradców, kierujących się różnymi motywami, np. odkrywają w sobie pasję twórczą lub przekonują się, że istnieje społeczne zapotrzebowanie na wydanie popularnego opracowania dotyczącego określonego zagadnienia, albo też po prostu chcą podzielić się swoimi doświadczeniami pomocowymi itp.

Podsumowując tę część rozważań, chcę podkreślić, że w poradnictwie bezpośrednim raczej nie ma konkretnego miejsca dla poradników – jeśli klienci niezachęceni przez doradców próbują przedyskutować na spotkaniu przeczytane wcześniej poradniki, to spostrzegane jest to jako utrudnienie kontaktu, odchodzenie od tego, co istotne, przejawianie oporu przed eksploatacją określonych doświadczeń i wspomnień. Relacja bezpośrednia jest wypełniona rozmową, na początku której głównie mówi klient, a później wspólnie z doradcą lub dzięki uwagom pomagającego dopracowuje strategie skutecznego działania/rozwiązywania problemów. Jeśli poradnik pojawi się w poradnictwie bezpośrednim, to tylko na marginesie pomocowych oddziaływań – zaistnieć tu może jako dodatek w postaci np. zadań domowych, co zdaje się oddawać rys 2.

---

<sup>12</sup> W tym wypadku doradcy nie muszą czytać wszystkiego, co wyszło na dany temat, mogą bowiem skorzystać z adnotowanych zestawień bibliograficznych sporządzanych z myślą o biblioterapeutach. Bardzo interesującym przykładem takiego zestawienia jest np. opracowanie wydane w roku 2000 przez zespół Johna Norcrossa. J.C. Norcross, J.W. Santrock, L.F. Campbell, T.P. Smith, R. Sommer, E.L. Zuckerman, *Authoritative Guided to Self-help Resources in Mental Health*, New York-London 2002.





Rys. 2. Poradnik w poradnictwie bezpośrednim

Kolejna forma pomocy, której chcę się przyjrzeć zupełnie inaczej traktuje książki (w tym również poradniki), tutaj są one bazą spotkań i impulsem powołującym relację pomocy między doradcą i radzącym się, jednakże sposób ich wykorzystania czy podejścia do nich trzeba określić mianem instrumentalnego.

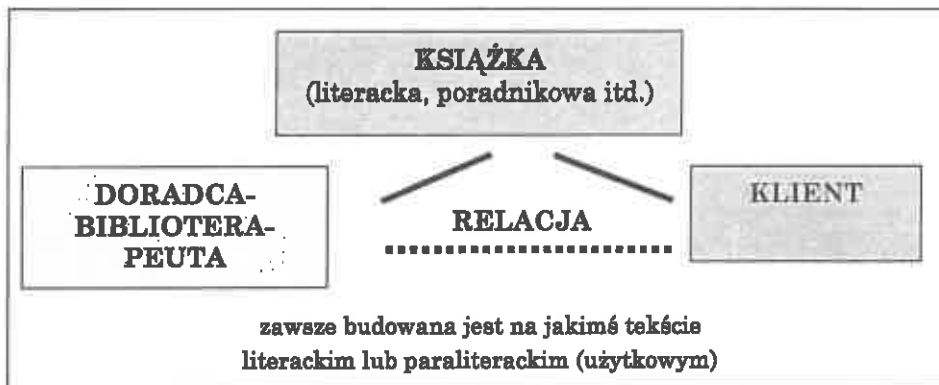
### Instrumentalne potraktowanie książki (poradnikowej) w biblioterapii

Biblioterapia<sup>13</sup>, mówiąc ogólnie, oznacza działania pomocowe podejmowane przez doradcę (nazywanego biblioterapeutą) na rzecz określonego klienta lub grupy klientów, które to działania bazują lub koncentrują się wokół odpowiednio dobranego tekstu literackiego/paraliterackiego, gotowego lub stworzonego (tj. napisanego) przez samych klientów. Choć nazwa tych oddziaływań może nieco mylić (tu: *biblio* – książka, *terapia* – leczenie), to ich istotą nie jest leczenie słowem drukowanym w sensie *stricte* klinicznym, lecz przede wszystkim wspieranie, podtrzymywanie, radzenie, doradzanie, motywowanie itd., czyli działania o charakterze psycho-edukacyjnym.

Biblioterapia wyrasta z założenia, że czytelnictwo jest w stanie oddziaływać na nastawienia jednostki i wpływać na jej zachowanie, dlatego też może mieć bardzo duże znaczenie w modelowaniu, dostarczaniu wzorców i zmienianiu systemu wartości osoby zaangażowanej w te działania. W tej koncepcji przyjmuje się, iż zmiana postaw lub zachowań czytelników jest skutkiem właśnie procesu czytania, i że zmiana ta jest wyraźna, a nawet –

<sup>13</sup> Wyjaśnieniu istoty biblioterapii nie poświęcę wiele uwagi. To zagadnienie było już wielokrotnie omawiane w opracowaniach Ireny Boreckiej, Wity Szulc, Lidii Ippold i wielu innych autorów i autorek.

w pewnych warunkach – możliwa do precyzyjnego przewidzenia<sup>14</sup>. Założenie to odnosi się również do kontaktu czytelnika z książką poradnikową, która bywa czasami stosowana przez profesjonalnych doradców (zwłaszcza amerykańskich<sup>15</sup>) jako środek oddziaływania w relacji bezpośredniej z radzącym się. (Oczywiście takie podejście jest znacznie uproszczone, gdyż praktycznie niemożliwe jest zbadanie wpływu dowolnego czynnika na proces przemiany człowieka, lub choćby stylu jego myślenia czy działania.)



Rys. 3. Poradnik w biblioterapii

Biblioterapię – wyrastającą na bazie książki poradnikowej – budowaną przez doradcę ze zdrowymi (a nie zaburzonymi psychicznie w głębszym stopniu) klientami uznałam za plasującą się w odmianie rozwojowej<sup>16</sup>, którą

<sup>14</sup> R.S. Lenkowski, *Bibliotherapy. A Review and Analysis of the Literature*, „Journal of Special Education” 1987, Vol. 21, No. 2.

<sup>15</sup> S. S t a r k e r, *Psychologists and Self-help Books. Attitudes and Prescriptive Practices of Clinicians*, „The Personal and Guidance Journal” 1981, Vol. 60, No. 3.

<sup>16</sup> Różnice między biblioterapią kliniczną a jej odmianą rozwojową uwidaczniają się już w samych tytułach opracowań z tego zakresu. I tak np. do klinicznej odmiany biblioterapii odnoszą się: J. B o r e c k a, *Metodyka pracy z czytelnikiem chorym i niepełnosprawnym. Wstęp do biblioterapii*, Olsztyn 1991; J.T. P a r d e c k, *Self-help Books and Clinical Intervention*, „Journal of Instructional Psychology” 1991, December, Vol. 18, Issue 4; t e n ż e, *Using Books to Prevent and Treat Adolescent Chemical Dependency*, „Adolescence” 1992, Spring, vol. 26, issue 10. Natomiast w obrębie rozwojowej odmiany biblioterapii wymienić można np.: M.R. J a l o n g o, *Bibliotherapy. Literature to Promote Socioemotional Growth*, „The Reading Teacher” 1983, No. 4; M. C o l e m a n, L.H. G a n o n g, *The Uses of Juvenile Fiction and Self-help Books with Stepfamilies*, „Journal of Counseling & Development” 1990, Vol. 68, No. 3; J.T. P a r d e c k, *Using Literature to Help Adolescents cope with problems*, „Adolescence” 1994, Summer, Vol. 29, Issue 114.

można nazwać biblioporadnictwem<sup>17</sup>. Sądzę, że biblioterapia jest źródłem i rodzajem udzielanego i odczuwanego przez radzącego się wsparcia, które wypływa tak z relacji pomocowej radzącego się z doradcą lub terapeutą, jak i z samej sytuacji czytania tekstu, a więc z relacji czytelnika z autorem wpisanym w tekst lub z książką, czyli głównie ze sobą samym.

Biblioterapia rozwojowa wiąże się z kierowanym – przez doradcę – czytelnictwem książek przez klienta. Przez czytanie wskazanych (fragmentów) publikacji klient zdobywa większe rozumienie siebie i swojej sytuacji życiowej lub uzyskuje pomoc w rozwiązywaniu problemów, tj. sugestie, informacje, wskazówki, inspiracje itp.<sup>18</sup> Mianem biblioterapii można również określać rozmaite programy pracy z radzącymi się oparte na „interaktywnych procesach zastosowania drukowanych i niedrukowanych materiałów, zarówno wyobrażeniowych, jak i informacyjnych, ułatwiających przy pomocy bibliotekarza lub innego profesjonalisty osiągnięcie wglądu w normalny rozwój lub dokonywanie zmian w zaburzonym zachowaniu”<sup>19</sup>. Dla innej jeszcze autorki biblioterapia rozwojowa oznacza „proces asymilacji wartości psychologicznych, społecznych i estetycznych z książek z ludzkim charakterem, osobowością i zachowaniem”<sup>20</sup>.

Rozwojowa odmiana biblioterapii – jak wynika z przytoczonych definicji – nastawiona jest na umożliwienie wzrostu czy rozwoju osobistego czytelnika, na przygotowanie go do samodzielnego radzenia sobie z własnymi problemami, na osiągnięcie wglądu i większego rozumienia własnych emocji, sytuacji życiowej, konsekwencji podejmowanych działań. Treści zawarte w książkach mają dostarczać wartości i inspiracji, nie zaś leczyć czy terapeutyzować. Tak więc cele formułowane przez doradców posługujących się biblioterapią rozwojową można porównać do tych, które stawiają przed sobą profesjonaliści w poradnictwie – zwłaszcza dialogowym i liberalnym<sup>21</sup>.

W polskiej biblioterapii poradniki ciągle jeszcze nie są zbyt często „stosowanym” środkiem oddziaływań pomocowych. Można by jednak przyjąć, iż w pewnym sensie biblioterapia dąży do przekształcenia każdego dowolnego tekstu właśnie w „poradnik”, czyli w tekst pomocowy, treść którego wskaże czytelnikowi-radzącemu się kierunek poszukiwania i możliwości zmiany, ułatwi zrozumienie problemu, podpowie co robić, zasugeruje rozwiązania.

<sup>17</sup> S.T. Glading, C. Glading, *The ABCs of Bibliotherapy for School Counselors*, „The School Counsellor” 1991, Vol. 39.

<sup>18</sup> R.J. Riordan, L.S. Wilson, *Bibliotherapy. Does it work?*, „Journal of Counseling and Development” 1989, Vol. 67, No. 9, s. 506-508.

<sup>19</sup> I. Borecka, *Metodyka pracy...*, s. 8.

<sup>20</sup> W. Szulc, *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie*, Poznań 1994, s. 52.

<sup>21</sup> A. Kargulowa, *Poradnictwo jako wiedza i system działań. Wstęp do poradownictwa*, Wrocław 1986.

Wspólna – pomagającego i wspomaganego – analiza wybranego utworu ma na celu wywołanie zamierzonych efektów, np. wypracowanie konstruktywnych zachowań czy mobilizację wewnętrznych sił klienta. Wydaje się, że w profesjonalnym pomaganiu budowanym na bazie pracy z poradnikiem nawiązują się dwie komplementarne relacje: (1) doradcy z klientem i (2) klienta z książką poradnikową; jednakże ta druga relacja jest uznawana za poślednią względem pierwszej i bez niej prawie zupełnie nieistotna. Obecność doradcy w biblioterapii jest obligatoryjna, to on bowiem – we współpracy ze wspomaganym – ustala cele procesu pomocy, rozważa użycie określonych metod oddziaływania i, oczywiście, wybiera odpowiednie teksty na kolejne spotkania z klientem. Dana książka może stać się zatem pretekstem do spotkania, lub też jest kontekstem porównawczym dla określonego problemu radzącego się. W pierwszym wypadku biblioterapeuta przedstawia radzącym się przygotowany wcześniej program (zestaw zagadnień, które, jego zdaniem, warto omówić), w drugim natomiast – doradca dobiera odpowiednie utwory po zapoznaniu się z potrzebami klientów, „zdiagnozowaniu” ich problemów.

Najogólniej można powiedzieć jednak, iż ciągle jeszcze w polskiej biblioterapii dominuje podejście kliniczne, odbierające samodzielność i sprawstwo radzącemu się – literatura i omawiane w jej kontekście problemy czy trudności (a więc treść spotkań, przedmiot rozmów) są narzucane przez pomagającego. To biblioterapeuta „diagnozuje” problemy radzącego się i to on wie, które utwory nadają się do zastosowania w danej trudnej sytuacji<sup>22</sup>. Wyselekcjonowana przez niego literatura traktowana jest jako środek w procesie leczenia pacjenta, jako szczególny rodzaj antidotum. Doradca, po (diagnoścycznej) rozmowie z radzącym, aplikuje odpowiednie, jego zdaniem, lekarstwo, które dawkowane w przepisanych porcjach prawdopodobnie poskutkuje i „wyleczy”. Działania tego typu służą korygowaniu niepożądanych zachowań czy zmianie sposobu myślenia pacjenta.

Sytuacja w pomocy profesjonalnej skoncentrowanej na wykorzystaniu książki zaczyna się powoli zmieniać; wiąże się to m.in. ze zmianami na rynku książki w Polsce, z pojawianiem się coraz bardziej świadomych czytelników, powszechnością różnych mediów oferujących szeroką ofertę treści nadających się do zastosowania w procesach samopomocy itd.

---

<sup>22</sup> Por. np. bardzo ciekawe, choć dość dawno wydane opracowanie *The Abnormal Personality Through Literature*, eds. A.A. Stone, S. Smart-Stone, Prentice-Hall, Englewood Cliffs 1966.

## Pomaganie samemu sobie za pośrednictwem lektury poradnika

Przyjmowane przez biblioterapeutów założenie, iż podczas czytania zostaje nawiązana bliska, dynamiczna interakcja między czytany tekstem a osobowością czytelnika pozwala na postawienie tezy, iż relacja zapośredniczona książką poradnikową jest szczególną odmianą biblioterapii, jak i szczególną odmianą poradnictwa. Czytanie poradników w amerykańskiej literaturze przedmiotu określane bywa np. jako terapia zaordynowana sobie czy jako samodzielnie ukierunkowane poradnictwo (*self-administrated therapy, self-oriented counseling*), a nawet jako autoterapia<sup>23</sup>, poradniki zaś są często polecane przez profesjonalnych doradców i terapeutów – traktujących je jako rodzaj uzupełnienia – do samodzielnego studiowania bez wspólnego dyskusowania ich treści podczas spotkań terapeutycznych czy poradniczych. W takim nastawieniu ujawnia się „większa wiara” doradców w możliwości osób radzących się i w ich rosnące umiejętności do samopomocy oraz przekonanie, że czytelnik nie musi być kontrolowany czy bezpośrednio kierowany, aby mógł konstruktywnie skorzystać z takiego narzędzia czy źródła informacji, jakim jest poradnik.

Tradycyjni biblioterapeuci najprawdopodobniej stanowczo odrzucają możliwość uznania samodzielnej lektury poradnika za odmianę biblioterapii. Dla nich bowiem w ten proces immanentnie wpisana jest – oprócz czytania książki przez czytelnika – bezpośrednia relacja pomocowa z doradcą, w czasie trwania której pacjent uczy się określonych umiejętności i zapoczątkowuje własne samorozumienie. Dialog z doradcą na temat książki prowadzi do rozmowy ze sobą samym o treściach własnych doświadczeń, uczuć i jest to najbardziej znaczący czynnik leczący.

Z kolei niektórzy autorzy poradników są skłonni uznawać proponowane przez siebie programy jak swoiste oddziaływanie o charakterze biblioterapeutycznym, oddziaływanie wpływem osobistym, choć zapośredniczonym słowem drukowanym oraz jego uzdrawiającą mocą. Tak więc potraktowaliby oni poradnik jako relację kierowaną przez nich w sposób pośredni. Co więcej, dla niektórych autorów książka poradnikowa jest substytutem kontaktu bezpośredniego, lub możliwością dotarcia do jak najszerszego grona potencjalnych klientów potrzebujących wsparcia, pomocy i kompetentnej porady, klientów, którym zostaje zaoferowana pomoc o charakterze doradczym, z

<sup>23</sup> Podobnie jak w przypadku biblioterapii używanie terminu autoterapia jest nieco mylące, gdyż terapia odnosi się do postępowania klinicysty leczącego chorego pacjenta.

Z tego też względu znacznie bardziej precyzyjne jest pojęcie autoedukacji.

własnego upoważnienia i których zachęca się niejako do skorzystania z porady w relacji bezpośredniej.

Tutaj omówię relację zapośredniczoną poradnikiem, tzn. taką, którą czytelnik nawiązuje sam ze sobą dzięki lekturze wybranego samodzielnie tekstu pomocowego. W kontekście takiego rodzaju korzystania z lektury można mówić o „zewnętrznej” i „wewnętrznej” relacji pomocy.



Rys. 4. Pomaganie sobie zapośredniczone książką poradnikową

Relacja wewnętrzna istnieje i w pewnym sensie jest już gotowa, dokonana zanim potencjalny czytelnik przystąpi do lektury danego poradnika. Relacja ta została bowiem zapisana przez autora książki w jej treści. Na stronach każdego poradnika czytelnicy poszukujący rady, pocieszenia spotykają nie tyle realnego autora, co doradcę wpisanego w treść, „autora wewnętrznego”. Oczywiście, rola doradcy wirtualnego ewokuje rolę wirtualnego radzącego się; jeśli więc autor realny chciał przedstawić jakiś problem i ukazać sposoby radzenia sobie z nim formuje co najmniej zarysy obu ról/postaci, z którymi w różny sposób może się utożsamiać rzeczywisty czytelnik. Ta relacja nie jest jednak zupełnie niepodatna na lekturę, tj. rozumienie i interpretację dokonywane przez czytelnika; każdy czytelnik czyta inaczej, zwraca uwagę na inne aspekty, w odmienny sposób wykonuje zalecane ćwiczenia itp.<sup>24</sup>

Z kolei relacja zewnętrzna nawiązuje się właśnie między konkretnym czytelnikiem a daną książką poradnikową. W pewnym sensie taki kontakt (czytelnika z książką) zachodzi w biblioterapii, z tym że tu biblioterapeuta jest nieobecny i czytelnik samodzielnie kieruje procesem pomocy sobie. W tym wypadku osoba czytająca poradnik staje się dla siebie doradcą/pomagającym i jednocześnie „obiektem” oddziaływań, eksperymentów, poznania.

<sup>24</sup> E. Zierkiewicz, *Poradnik – oferta wirtualnej pomocy?*, Kraków 2004.

Pomaganie sobie może się zacząć w dowolnym momencie, lecz zazwyczaj nie jesteśmy w stanie dokładnie określić momentu rozpoczęcia tego procesu. Rozpoczęcie lektury nie jest wcale równoznaczne z zainicjowaniem relacji pomocy sobie – można bowiem przeczytać poradnik i nie podejmować żadnych świadomych prób poradzenia sobie z trudnością (tu: powstrzymać się od wykonywania zalecanych ćwiczeń, rozważania uznawanych przez danego autora za istotne zagadnień itp.). Jeśli poszukując pomocy czytelnik sięga po poradnik, to zwykle na początku działa intuicyjnie, spontanicznie, po omacku. Zaciekawiony okładką, tytułem książki, rekomendacją znajomych, albo też załamany czy zdesperowany, podejmuje lekturę jakiegoś poradnika. Gdy czytelnik próbuje samodzielnie wyselekcjonować odpowiednią książkę poradnikową, lub w trakcie czytania uzna, że chce spróbować zmierzyć się ze swoim problemem zgodnie przynajmniej z częścią sugestii i rad przedstawionymi w poradniku, to najprawdopodobniej właśnie ta świadoma decyzja stanowi przełom lub otwiera zasadniczy etap autoedukacji/„autoterapii”. Samo czytanie poradnika nie wystarcza, choć może ono np. w jakimś stopniu zaniepokoić czytelnika i skłonić, by w najbliższym czasie podjął intencjonalną próbę rozwiązania problemu. Z drugiej strony jednak, przeczytanie książki poradnikowej – mimo że „nieprzepracowanej” zgodnie z pomysłem jej autora – może pozostawić w czytelniku niezatarte wspomnienia, jakies rozpoznania, które stopią się z jego innymi poglądami, a po latach zostaną uznane przez daną osobę za skuteczne i pomocne w radzeniu sobie z problemami<sup>25</sup>.

Wydaje się, że w procesach pomocy sobie zapośredniczonych piśmienictwem poradnikowym uaktywniają się podobne mechanizmy psychiczne, jak w biblioterapii, tzn. że zaistnieje identyfikacja, *katharsis* i wgląd. Te trzy mechanizmy stanowią warunek pojawienia się określonych zmian w kliencie. Identyfikacja polega na odczuwaniu przez czytelnika podobieństwa z bohaterem lub sytuacją opisaną w tekście. *Katharsis* pojawia się wówczas, gdy czytelnik doświadcza motywacji i konfliktów zaprezentowanych przez autora jako swoje własne i gdy w substytutywny, zastępczy sposób przeżywa ulgę lub oczyszczenie po rozwiązaniu „literackich” problemów bohatera książki. Zarówno identyfikacja, jak i *katharsis* nie odbywają się poza świadomą refleksją czytelnika; choć czasem mogą pozostawać nieświadomione. Jednak dopiero rozpoznanie w sobie – przez radzącego się – tych dwóch mechanizmów pozwala czytelnikowi na zdobycie wglądu we własne motywy działań, preferowane wartości, potrzeby, istotę nierozwiązanych dotąd problemów itd. A zatem z wglądem mamy do czynienia wówczas, gdy czytelnik

---

<sup>25</sup> G. Halliday, *Psychological Self-help Books. How Dangerous are they?*, „Psychotherapy” 1991, No. 28.

widzi siebie w zachowaniach opisanych w czytany tekście<sup>26</sup>. Do wspomnianych mechanizmów Ewa Tomasiak dodaje jeszcze jeden: projekcję, polegającą na tym, że „uczestnik wyciąga wnioski co do sensu wyrażonego przez autora w kategoriach własnej »teorii życia«, którą może »narzucić« bohaterowi”<sup>27</sup>.

Tylko nieco inaczej mechanizmy zachodzące w czasie lektury tekstu pomocowego przedstawione zostały w *Dictionary of Psychotherapy*: „[...] celem [biblioterapii klinicznej, gdzie terapeuci pomagają pacjentom z problemami emocjonalnymi i behawioralnymi – przyp. aut.] jest rozwój wglądu lub zmiana zachowania poprzez wykorzystanie literatury wyobraźniowej umożliwiającej przeżycie *katharsis* i doświadczenie empatii, a w biblioterapii rozwojowej – gdzie pacjenci są normalni, choć w danym momencie mogą być w kryzysie – celem jest wzrost i samoaktualizacja poprzez wykorzystanie literatury wyobraźniowej i dydaktycznej”<sup>28</sup>.

Wydaje się, że czytelnicy poradników wspierani przez doradców wpisanych w teksty tych książek mogą skutecznie i konstruktywnie przeżywać wspomniane mechanizmy i doświadczać pojawiających się – w wyniku pracy nad rozwiązaniem problemu – zmian w zachowaniu i myśleniu. Literatura wyobraźniowa (tj. beletrystyka) nie podaje żadnych wskazówek jak pracować nad sobą, jak sobie pomagać, nad czym warto jest się zastanowić itp., natomiast poradniki są wypełnione różnymi sugestiami, podpowiedziami, wzorami do naśladowania, informacjami dydaktycznymi, wzmocnieniami itd., które umożliwiają lub przynajmniej ułatwiają udzielanie pomocy sobie.

#### Literatura

- Borecka I., *Metodyka pracy z czytelnikiem chorym i niepełnosprawnym. Wstęp do biblioterapii*, Olsztyn 1991.
- Borecka I., *Biblioterapia – nowa szansa książki*, Olsztyn 1992.
- Brammer L.M., *Kontakty służące pomaganiu. Procesy i umiejętności*, Studium Pomocy Psychologicznej Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 1984.
- Coleman M., Ganong L.H., *The Uses of Juvenile Fiction and Self-help Books with Stepfamilies*, „Journal of Counseling & Development” 1990, Vol. 68, No. 3.
- Dictionary of psychotherapy*, red. Walrond-Skinner S., London-New York 1986.

<sup>26</sup> Por. np. M.R. J a l o n g o, dz. cyt., s. 798; F.A. S c h r a n k, D.W. E n g e l s, *Bibliotherapy as a Counseling Adjunct: Research Findings*, „The Personal and Guidance Journal” 1981, Vol. 60, No. 3, s. 143-147.

<sup>27</sup> E. T o m a s i a k, *Czytelnictwo i biblioterapia w pedagogice specjalnej*, Warszawa 1994, s. 11.

<sup>28</sup> *Dictionary of Psychotherapy*, ed. S. Walrond-Skinner, London-New York 1986, s. 36.



- Egan G., *Kompetentne pomaganie. Model pomocy oparty na procesie rozwiązywania problemów*, przekł. J. Gilewicz, E. Lipska, Poznań 2002.
- Fengler J., *Pomaganie mężczyznom. Wypalenie w pracy zawodowej*, przekł. K. Pietruszewski, Gdańsk 2000.
- Glading S.T., Glading C., *The ABCs of Bibliotherapy for School Counselors*, „The School Counselor” 1991, Vol. 39.
- Grzesiuk L., *Psychoterapia. Szkoły, zjawiska techniki i specyficzne problemy*, red. L. Grzesiuk, Warszawa 1994.
- Halliday G., *Psychological Self-help Books. How Dangerous are they?*, „Psychotherapy” 1991, No. 28.
- Ippold L., *Przegląd piśmiennictwa z zakresu biblioterapii za lata 1945-1990*, „Bibliotekarz” 1992, nr 2.
- Jalongo M.R., *Bibliotherapy. Literature to Promote Socioemotional Growth*, „The Reading Teacher” 1983, No. 4.
- Johnson D., *Podaj dłoń*, przekł. B. Czarnecka, Warszawa 1992.
- Kaja H., *Założenia teoretyczne poradnictwa życia*, [w:] *Poradnictwo we współczesnym społeczeństwie. Rola poradnictwa i doradztwa w optymalizowaniu rozwoju osobowości i podnoszeniu kultury pedagogicznej społeczeństwa. Materiały Ogólnopolskiego Seminarium Naukowego*, red. A. Kargulowa i M. Jędrzejczak, Wrocław 1980.
- Kargulowa A., *Poradnictwo jako wiedza i system działań. Wstęp do poradoznawstwa*, Wrocław 1986.
- Kargulowa A., *Przeciw bezradności. Nurty, opcje, kontrowersje w poradnictwie i poradoznawstwie*, Wrocław 1996.
- Kargulowa A., *O praktyce i teorii poradnictwa. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2004.
- Kargulowa A., Ferencz K., *Społeczny kontekst poradnictwa. Poszukiwanie szans dla poradnictwa w działalności kulturalno-oświatowej*, Warszawa 1991.
- Kennedy E., Charles S.C., *Jak pomagać dobrą radą. Poradnik*, przekł. J. Kołacz SJ, Kraków 2004.
- Lenkowski R.S., *Bibliotherapy. A Review and Analysis of the Literature*, „Journal of Special Education” 1987, Vol. 21, No. 2.
- Murgatroyd S., *Poradnictwo i pomoc*, przekł. E. Turlejska, Poznań 2000.
- Nelson-Jones R., *Practical Counselling and Helping Skills*, London 1997.
- Norcross J.C., Santrock J.W., Campbell L.F., Smith T.P., Sommer R., Zukerman E.L., *Authoritative Guide to Self-help Resources in Mental Health*, New York-London 2000.
- Okun B.F., *Skuteczna pomoc psychologiczna*, przekł. J. Suchecki, Warszawa 2002.
- Pardeck J.T., *Self-help Books and Clinical Intervention*, „Journal of Instructional Psychology” 1991, Dec., Vol. 18, Issue 4.
- Pardeck J.T., *Using Books to Prevent and Treat Adolescent Chemical Dependency*, „Adolescence” 1992, Spring, Vol. 26, Issue 10.
- Pardeck J.T., *Using Literature to Help Adolescents Cope with Problems*, „Adolescence” 1994, Summer, Vol. 29, Issue 114.
- Riordan R.J., Wilson L.S., *Bibliotherapy. Does it Work?*, „Journal of Counseling and Development” 1989, Vol. 67, No. 9.
- Saper Z., Forest J., *Effects of Types of Instruction on Solution of Psychological Self-help Problems*, „Psychological Reports” 1992, No. 70.
- Schrank F.A., Engels D.W., *Bibliotherapy as a Counseling Adjunct: Research Findings*, „The Personnel and Guidance Journal” 1981, Vol. 60, No. 3.

- Starker S., *Psychologists and Self-help Books. Attitudes and Prescriptive Practices of Clinicians*, „American Journal of Psychotherapy” 1988, Vol. XLII, No. 3.
- Strzałkowska A., Kościelska M., Grzesiuk L., Korzeniowski K., Czapiński J., Bralczyk J., *Popularyzacja wiedzy psychologicznej*, „Nowiny Psychologiczne” 1996, nr 2.
- Sztander W., *Rozmowy, które pomagają*, Warszawa 1999.
- Szulc W., *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie*, Poznań 1994.
- The Abnormal Personality Through Literature*, red. A.A. Stone, S. Smart-Stone, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1996.
- Tomasik E., *Czytelnictwo i biblioterapia w pedagogice specjalnej*, Warszawa 1994.
- Yalom I., *Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów*, przekł. A. Tanalska-Duleba, Warszawa 2003.
- Zierkiewicz E., *O konieczności włączania problematyki społeczno-kulturowej tożsamości płci i tożsamości nienormatywnych do zawodowego przygotowania pedagogów-doradców*, [w:] *Odmiany odmienia. Mniejszościowe orientacje seksualne w perspektywie gender*, red. T. Basiuk, D. Ferens, T. Sikora, Katowice 2002.
- Zierkiewicz E., *Wykorzystanie poradników w procesie samopomocy. Wprowadzenie do biblioterapii rozwojowej*, [w:] *Edukacyjne konteksty kultury popularnej*, red. W. Jakubowski, E. Zierkiewicz, Kraków 2002.
- Zierkiewicz E., *Poradnik – oferta wirtualnej pomocy?*, Kraków 2004.  
<http://www.afektywne.webpark.pl/psychoter.html>