

**Kiriakos Chatzipentidis**

Instytut Psychologii

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Uniwersytet Wrocławski

## **Zastosowanie biblioterapii w leczeniu zaburzeń seksualnych. Doniesienie z wybranych badań**

### ***Implementation of a Bibliotherapy in the treatment of sexual dysfunction. Research review***

#### **Abstrakt:**

Artykuł przedstawia opis badań nad zastosowaniem poznawczo-behawioralnej biblioterapii w leczeniu zaburzeń seksualnych. Analiza artykułów z baz danych EBSCO, Science Direct, ProQuest wskazuje, że biblioterapia jest z powodzeniem stosowana w leczeniu zaburzeń seksualnych, zwłaszcza w zaburzeniach pobudzenia seksualnego (HSDD) jako skuteczna, ogólnodostępna i tania terapia uzupełniająca szczególnie w leczeniu kobiet.

#### **Słowa kluczowe:**

biblioterapia, seskuologia, zaburzenia seksualne, biblioterapia poznawczo-behawioralna, terapia seksualna.

#### **Abstract:**

The article is a review of research into uses of a cognitive-behavioral bibliotherapy in the treatment of sexual dysfunctions. Analysis of articles from the EBSCO databases, Science Direct, ProQuest indicates that bibliotherapy is successfully used in the treatment of sexual dysfunction, especially in Hypoactive sexual desire disorder (HSDD) as an effective, widely available and cost-effective adjunctive therapy in the treatment of women in particular.

#### **Key words:**

bibliotherapy, sexology, sexual dysfunction, cognitive-behavioral bibliotherapy, Sexual Therapy.

Problematyka seksuologiczna jest obecna w piśmiennictwie na temat biblioterapii co najmniej od lat 60. ub. wieku. Wynika to zarówno z przeglądu bazy Medline, jak i tekstów polskich bibliotekarzy szpitalnych – pionierów polskiej biblioterapii, np. w katalogu działowym opracowanym przez M.D. Gostyńską dla biblioteki szpitalnej w dziale książek popularno – naukowych (Gostyńska, 1967), gdzie wyodrębnione zostały cztery hasła „Chcę być zdrowy”, „Konflikt”, „Sens życia” i „Seks”. Przegląd bazy Medline wykonany w Bibliotece Głównej AM w Poznaniu w roku 1990 zawiera kilka pozycji na temat problemów natury seksualnej, m.in. publikacja Bauer R., Stein J., *Sex counseling on campus: short-term treatment techniques* (Bauer & Stein, 1973), znajdujących się

w obszarze biblioterapii klinicznej (Szulc, 1991). Umiejscowienie biblioterapii na pograniczu nauk humanistycznych, społecznych oraz medycznych, umożliwia szerokie zastosowanie metod biblioterapeutycznych, najczęściej, jako dopełnienie terapii tradycyjnych (Hubin et al., 2011).

Przeprowadzone w ostatnich latach badania wskazują na skuteczność narzędzi biblioterapeutycznych w zmianie zaburzonego zachowania; tak rozumiana biblioterapia poznawczo-behawioralna jest stosowana m.in. w terapii zaburzeń seksualnych (Yeater et al., 2004). Grupa belgijskich psychologów klinicznych na łamach czasopisma „Sexologies” (Hubin et al., 2011) opublikowała ważny artykuł przeglądowy, omawiający miejsce biblioterapii w leczeniu zaburzeń seksualnych, zawierający opis badań psychologicznych, w których posługiwano się narzędziami biblioterapeutycznymi. Dane, które autorzy zebrali w specjalistycznych bazach z zakresu psychologii (PsycInfo), edukacji (ERIC) i medycyny (Medline) wykazują istotną liczbę prac z zakresu seksuologii dotyczących biblioterapii, a stanowiących od 3.1% do 6.6% publikacji ogółem z zakresu badań nad seksualnością człowieka. A. Hubin, P. De Sutter oraz C. Reynaert, autorzy artykułu *Biblioterapia: Efektywne narzędzie terapeutyczne w kobiecych zaburzeniach seksualnych?* (Hubin et al., 2011) traktują biblioterapię, jako ukierunkowane czytanie (*guided reading*) dla celów terapeutycznych i wymieniają jego następujące cechy:

- potrzeba przeczytania pisemnego materiału przez pacjenta;
- zastosowanie się do zawartości;
- ocena postępu.

## 1. Celowość stosowania narzędzi biblioterapeutycznych w seksuologii

W terapii zaburzeń seksualnych od dawna stosuje się literaturę erotyczną. Znaczna liczba klinicystów (Hubin et al., 2011) włącza do terapii ćwiczenia alternatywne, zaprojektowane do stymulowania erotycznej wyobraźni, szczególnie poprzez zalecanie pacjentkom czytania literatury erotycznej. Rozwinięta wyobraźnia erotyczna może skutkować wzrostem pobudzenia seksualnego. Polecanie takiej literatury daje podwójny efekt:

- 1) terapeutyczny – poprzez zdobycie i wzbogacenie repertuaru seksualnych fantazji,
- 2) antycypacyjny – czytanie tekstów erotycznych może pozwolić pacjentom z zaburzeniami pobudzenia seksualnego (HSDD) na osiągnięcie odpowiedniego stanu umysłu, skutkującego wzrostem pożądania, poprzez pozytywną antycypację seksualnej relacji.

## 2. Biblioterapia a poradniki

Na wstępie należy zaznaczyć, że statystycznie (Catania et al.) aż 88% pacjentów uczestniczących w tradycyjnej terapii seksualnej, stosowało najpierw biblioterapeutyczną samopomoc w postaci poradników, a 85% psychologów klinicznych i psychoterapeu-

tów przyznało, że poleca poradniki (Balzer, 2012). Psychologowie oceniają, że aż 93% ich pacjentów uzyskało szeroko pojętą pomoc dzięki poradnikom, a 69% poprzez czytanie autobiografii oraz, że samopomocowe źródła mają szkodliwe działanie tylko od 1% do 3% przypadków. Jednak ok. 95% książek biblioterapeutycznych na rynku wydawniczym jest publikowanych bez jakiegokolwiek realnego dowodu na skuteczność. Dlatego też najważniejsze jest, aby czytanie było ukierunkowane, a konkretna literatura samopomocowa polecana przez terapeutów (Hubin et al., 2011). Rekomendowanie poradników, które nie były empirycznie sprawdzone może skrzywdzić pacjenta (Balzer, 2012). Należy nadmienić, że głównym celem poradników nie jest wyleczenie problemów psychologicznych, ale wzmocnienie wewnętrznych sił czytelnika.

Gdy czytanie dla siebie nie pomaga, oznacza to konieczność zastosowania bardziej kompleksowej terapii. Biblioterapia rozumiana jest wtedy, jako czytanie książek pod nadzorem terapeuty i stanowi narzędzie uzupełniające w tradycyjnej terapii. Sondaż wśród 158. psychoterapeutów pokazał, że 51% (szczególnie ci z dłuższym stażem zawodowym) rekomendowało biblioterapię pacjentom (Hubin et al., 2011).

### 3. Biblioterapia zaburzeń seksualnych

Poniżej zostaną krótko omówione wyniki wybranych badań nad zastosowaniem biblioterapii w terapiach zaburzeń seksualnych.

Biblioterapeutycznym narzędziem, specjalnie zaprojektowanym w celu leczenia przedwczesnej ejakulacji jest m.in. książka, pt.: *Confidential file 101 – dr Carter*, opowiadająca fikcyjną historię mężczyzny cierpiącego na omawianą przypadłość. Po zapoznaniu się z tym specjalnie zaprojektowanym tekstem, aż 75% pacjentów utrzymywało, że ich problemy po przeprowadzonej biblioterapii całkowicie zniknęły (Hubin et al., 2011).

Zastosowanie biblioterapii przyniosło również interesujące wyniki w leczeniu zaburzeń pobudzenia seksualnego (HSDD). W badaniu przeprowadzonym przez Jacques'a Van Lankvelda, profesora psychologii klinicznej z Open Universiteit w Holandii, uczestniczyło 199 par, w których przynajmniej jedna osoba była dotknięta HSDD. Uczestnicy zostali poddani 10-tygodniowej poznawczo-behawioralnej biblioterapii z minimalnym kontaktem z terapeutą. Pary otrzymały poradnik biblioterapeutyczny, uzyskały ustne wyjaśnienie jak z niego korzystać i zostały zachęczone do telefonowania z pytaniami, w godzinach otwarcia poradni, gdy będą potrzebować wsparcia terapeuty (van Lankveld, 1993). W efekcie zaobserwowano mniej narzekań na częstotliwość relacji seksualnych i ich ogólną poprawę. Z kolei w badaniach porównawczych nad anorgazmą (Libman et al., 1984) nie wykazano wielkich różnic pomiędzy trzema rodzajami terapii: tradycyjną terapią par, terapią grupową a biblioterapią. W każdym z przypadków odnotowano za to ogólny wzrost satysfakcji seksualnej u leczonych kobiet. Terapia przeprowadzona we Francji za pomocą książki *Becoming orgasmic [Stając się zdolną do*

przeżywania orgazmu] wśród kobiet dotkniętych anorgazmią skutkowałą znacznym wzrostem seksualnej ekscytacji i poszerzeniem seksualnego repertuaru, jednak nie stwierdzono zmiany w częstotliwości orgazmów. W kolejnym badaniu 117 kobiet cierpiących na waginizm, czytało i słuchało ustnych instrukcji dotyczących relaksacji i ćwiczenia seksualnych fantazji. Po dwunastu miesiącach leczenia 15% kobiet stosujących biblioterapię z minimalnym kontaktem z terapeutą, było zdolnych do osiągnięcia penetracji, a u tych, które łączyły terapię grupową i biblioterapię - 21% (Hubin et al., 2011). Autorski poradnik biblioterapeutyczny został użyty również w amerykańskich badaniach mających na celu zmniejszenie zachowań ryzykownych studentek amerykańskich college'ów podczas randek. Rezultaty w porównaniu z grupą kontrolną wykazały prewencyjną funkcję biblioterapii - poddani jej uczestnicy zaczęli przejawiać obniżoną chęć uczestnictwa w zachowaniach ryzykownych podczas randek (Yeater et al., 2004).

Badania przeprowadzone przez amerykańską psycholog dr Alexandrę M. Balzer z Uniwersytetu Missouri, a opisane w jej pracy doktorskiej (Balzer, 2012), skupiły się na wpływie tekstów biblioterapeutycznych w leczeniu kobiet z zaburzeniami pobudzenia seksualnego. Uczestnicy, którzy w ramach biblioterapii czytali książkę autorstwa Kathryn Hall<sup>1</sup>, pt.: *Reclaiming Your Sexual Self: How You Can Bring Desire Back into Your Life* [Odzyskując swoje seksualne Ja, czyli o tym jak wprowadzić pożądanie z powrotem do swojego życia], (Hall, 2004), osiągnęli statystycznie lepsze rezultaty w wzbudzaniu seksualnego pożądania w porównaniu do grupy kontrolnej. Natomiast uczestnicy z kolejnej grupy, którzy czytali książkę Laurie B. Mintz - *A Tired Woman's Guide to Passionate Sex* [Przewodnik zmęczonej kobiety po pasjonującym seksie]<sup>2</sup> (Mintz, 2009), osiągnęli statystycznie jeszcze lepsze rezultaty we wzbudzaniu seksualnego pożądania w porównaniu do grupy kontrolnej. Badanie potwierdziło, że lektura *A Tired Woman's Guide to Passionate Sex* gwarantowała lepsze rezultaty, okazując się bardzo dobrym, sprawdzonym empirycznie narzędziem biblioterapeutycznym. Co ciekawe uczestnicy grupy kontrolnej również otrzymali książkę Mintz, ale nie byli poinformowani, że podlegają badaniu, i że w ten sposób zostaje im udzielana interwencja. Inne grupy uzyskiwały mailowe przypomnienia, że podlegają badaniu, wyjaśnienia, na czym ono polega oraz, że wymaga się od nich, aby przeczytali przesłaną im książkę. Samo wysłanie książki grupie kontrolnej nie pomogło, ważna była świadomość podlegania terapii i mobilizowanie do czytania lektury. Różnice pomiędzy grupami potwierdzają, że biblioterapia ma szanse, gdy nosi zna-

<sup>1</sup> Poradnik został napisany przez dr psychologii klinicznej Kathryn S. K. Hall, certyfikowaną terapeutkę seksualną, prowadzącą prywatną praktykę w Princeton w stanie New Jersey (USA) w zakresie terapii seksualnej, terapii poznawczo-behawioralnej i terapii par. *Reclaiming Your Sexual Self* (...) został uznany przez Society for Sex Therapy and Research [Stowarzyszenie dla Terapii Seksualnej i Badań] za najlepszy poradnik seksualny 2004 r. <http://www.drkathrynhall.com/>

<sup>2</sup> *A Tired Woman's Guide to Passionate Sex* został napisany przez profesor psychologii klinicznej na Uniwersytecie Floryda Laurie B. Mintz, doświadczoną seksuolog i psychoterapeutę, eksperta w terapii kobiet i par. Poradnik ten to m.in. opis ćwiczeń, stadium przypadku, zarówno samej autorki, jak i pacjentek, którym pomogła za pomocą autorskiego, pięciostopniowego planu, zaprojektowanego dla kobiet z obniżonym libido. <http://www.psychologytoday.com/experts/laurie-b-mintz-phd>

miona czytania ukierunkowanego (*guided reading*). W pracy została również wyrażona nadzieja, że następne badania zbadają strategie minimalnej interwencji, włączając biblioterapię w leczenie niskiego pobudzenia seksualnego u kobiet. Takie badania mogłyby odkryć równie skuteczne narzędzie typu *A Tired Woman's Guide to Passionate Sex*. Najważniejszym wnioskiem wysuniętym przez Alexandrę M. Balzer w podsumowaniu badań jest stwierdzenie, że podejście biblioterapeutyczne zrewolucjonizowałoby leczenie i postrzeganie niskiego pobudzenia seksualnego (Balzer, 2012).

Mechanizmy powstawania profesjonalnego poradnika biblioterapeutycznego pokazuje dr psychologii Tamara Penix Sbraga<sup>3</sup>, w dysertacji naukowej pt. *Sexual Self-Control: Development and Preliminary Evaluation of a Cognitive-Behavioral Bibliotherapy Intervention* [*Seksualna samokontrola: Opracowanie i wstępna ocena poznawczo-behawioralnej interwencji biblioterapeutycznej*]. W pracy tej został zawarty program prewencyjny powrotu do nałogu, przeznaczony dla osób z problemem seksualnej samokontroli. Stworzenie poradnika poprzedził zmuśny proces przeglądu literatury przedmiotu. Najbardziej skuteczne techniki i strategie zapobiegania powrotowi do nałogu zostały zaadaptowane i zmodyfikowane pod względem leczenia dewiacji seksualnych. Następnie, pod kątem stylu i formatu wydawniczego, zbadano poradniki biblioterapeutyczne o potwierdzonej skuteczności, które uzyskały akceptację czytelników i osiągnęły sukces komercyjny. Uznani i odnoszący sukcesy autorzy i redaktorzy prac biblioterapeutycznych również zostali poproszeni o opinie i rady dotyczące stylu i sposobu prezentacji treści biblioterapeutycznych. Ostatecznie program leczenia przybrał formę poradnika, który przesłano do konsultacji zespołowi psychologów i autorów tekstów psychologicznych. Dopiero gdy poradnik został uznany za jasny, klarowny i przede wszystkim wierny zamierzeniom pracy, został wydrukowany i użyty jako główny bodziec w badaniu.

Badaniem zamierzano objąć 75. mężczyzn z USA, ochotników w wieku 23-67 lat. Każdy z nich borykał się z problemem seksualnej samokontroli, od uzależnienia od pornografii po ekshibicjonizm (z wyłączeniem gwałcicieli i pedofilów, którzy nie zostali poddani badaniu). Uczestnicy musieli wykazać umiejętność czytania w języku angielskim przynajmniej na poziomie ósmej klasy oraz wyrazić gotowość do przeczytania poradnika i zastosowania się do jego zawartości. Zestaw kwestionariuszy oceniających skuteczność programu terapeutycznego, został przesłany badanym pocztą, po upływie miesiąca od otrzymania poradnika. Stosowanie materiałów biblioterapeutycznych w ciągu jednego miesiąca zostało uznane za optymalny okres w wielu wcześniejszych zakończonych sukcesem badaniach (Sbraga, 2002 za: Gould, Clum, & Shapiro, 1993; Jamison & Scogin, 1995; Ogles, Craig, & Lambert, 1991). Ostatecznie 58. mężczyźni udzieliło

---

<sup>3</sup> Dr Tamara Penix Sbraga wykłada psychologię kliniczną na Central Michigan University. Specjalizuje się w badaniach i leczeniu problemów z samokontrolą zachowań seksualnych. Jest członkiem Stowarzyszenia Rozwoju Terapii Behawioralnej, Stowarzyszenia Analizy Zachowań, Towarzystwa Naukowego Psychologii Klinicznej i Stowarzyszenia Terapii Przystępców Seksualnych. <https://www.newharbinger.com/author/tamara-penix-sbraga>

odpowiedzi, pisemnie bądź telefonicznie, na pytania zawarte w kwestionariuszach. Uczestnicy, którzy odmówili uczestnictwa w badaniu – preferowali kontakt osobisty z terapeutą, bądź obawiali się, że ktoś, kto nie wie, że są chorzy, mógłby znaleźć poradnik. Analiza kwestionariuszy wykazała, że w wyniku ukierunkowanego, samopomocowego podejścia w postaci biblioterapii, badani nabyli większą wiedzę o strategiach prewencyjnych powrotu do nałogu oraz zaczęli wykazywać mniejszą częstotliwość i wagę strat spowodowanych brakiem seksualnej samokontroli. Badanie przeprowadzone przez T.P. Sbraga uświadamia, że zaawansowana biblioterapeutyczna prewencja powrotu do nałogu może przybrać postać efektywnej, niedrogiej, nieinwazyjnej i ogólnodostępnej interwencji dla osób dotkniętych problemem seksualnej samokontroli.

Metaanaliza (Hubin et al., 2011) opisanych powyżej badań wskazuje, że rezultaty uzyskane przez pacjentów, którzy używali materiałów biblioterapeutycznych w terapii są znacznie lepsze od tych, którzy czytali wybrane przez siebie książki nie uczestnicząc w terapii i od grup kontrolnych niepodlegających leczeniu. Jednocześnie należy zaznaczyć, że mankamentem powyższych badań, była najczęściej mała próba, bądź brak danych z badań długofalowych. Omówione prace przypominają, że podstawy biblioterapii nie opierają się tylko na badaniach naukowych. Istnieje wiele przeszkód w ocenie efektywności narzędzi biblioterapeutycznych. Biblioterapia może, ale nie musi okazać się skuteczna we wspomaganie rozwoju osobistego, rozwiązywaniu problemów i im zapobieganiu. Żaden cytowany autor nie twierdzi również, że biblioterapia jest bardziej efektywna niż tradycyjna terapia seksualna, ale co najważniejsze większość widzi poprawę wśród pacjentów (Hubin et al., 2011).

#### **4. Profil osoby najbardziej podatnej na biblioterapię zaburzeń seksualnych**

Biblioterapia jak każda terapia seksualna wymaga zaangażowania i aktywnego uczestnictwa, stąd też pożądana jest zdolność do samozarządzania (*self-management*). Jednocześnie im mniejsza frekwencja wizyt u terapeuty, tym mniejsze wsparcie i zachęta dla szukających pomocy. Wymagana jest wytrwałość w czytaniu rekomendowanych książek i stosowanie w praktyce zaleceń. Co więcej, w każdej terapii zaburzeń seksualnych chodzi o to, żeby ludzie po zakończeniu terapii tradycyjnej czy biblioterapii wciąż stosowali się do jej wytycznych. Jeśli biblioterapia pozbawiona jest kontaktu z terapeutą, albo kontakt jest rozciągnięty w czasie (*spaced-out contact*), jest ona wtedy mniej spersonalizowana niż tradycyjna. Czytelnicy muszą stosować materiały biblioterapeutyczne w odpowiedni dla siebie sposób, biorąc pod uwagę sytuację, kontekst i rodzaj relacji, w której się znajdują. Niezbędna jest świadomość zależności pomiędzy autoanalizą poznawczą, emocjonalną i zachowania (Hubin et al., 2011).

Wielką wagę przykłada się do umiejętności czytania. Tradycyjna biblioterapia przeznaczona jest dla ludzi, którzy mają wyrobiony zmysł i smak czytelniczy. Wielu

kobiet i mężczyzn jednak nie cieszy czytanie, albo przynajmniej nie odpowiada im lektura literatury erotycznej (Hubin et al., 2011). Prawdopodobnie (musi to być jeszcze zbadane) najlepsze rezultaty dzięki biblioterapii zaburzeń seksualnych osiągają ludzie, którzy są bardziej skrupulatni, sumienni, dokładni, zorganizowani od tych, którzy są niecierpliwi i niewydukowani. Co ciekawe, najlepiej wykształceni nie są również najbardziej podatni na leczenie biblioterapeutyczne. Obecnie wydaje się, że to kobiety będą wykazywać najbardziej pozytywne nastawienie w kierunku samopomocy biblioterapeutycznej. Są one też lepiej wydukowane od mężczyzn. Mężczyźni wykazują większą wrażliwość wobec obrazów erotycznych, a kobiety lepiej odbierają symbolizm, klimat, atmosferę – elementy, które najpełniej łączy w sobie literatura (Hubin et al., 2011). Jakość relacji w związku pełni również bardzo ważną rolę w powodzeniu leczenia dysfunkcji seksualnych za pomocą działań biblioterapeutycznych.

## **5. Zalety biblioterapii w leczeniu zaburzeń seksualnych**

Biblioterapia zwiększa dostępność leczenia seksuologicznego. Leczenie może ograniczyć, bądź czasami wykluczyć kontakt z terapeutą. Jest to ważne dla pacjentów, którzy wolą uniknąć ujawniania i opisywania intymnych szczegółów pożycia. Niektórzy pacjenci nie kierują się obawą przed kontaktem z terapeutą, ale po prostu nie mają czasu regularnie spotykać się ze specjalistą. Zaletą biblioterapii jest to, że książki są szeroko dostępne i mogą być czytane zawsze i wszędzie przez czytelników szukających rozwiązania swoich problemów. Kolejny praktyczny czynnik to cena: książka jest tańsza od terapii. Biblioterapia jest mniej inwazyjna, mniej restrykcyjna i mniej kosztowna, a przede wszystkim dostępna i możliwa również w zaciszu domowym (Hubin et al., 2011).

## **6. Zakończenie**

Biblioterapia zaburzeń seksualnych uświadamia wielość podejść terapeutycznych. Do tej pory jednak niewiele narzędzi biblioterapeutycznych zostało potwierdzonych empirycznie w terapii seksualnej, dlatego też powinny być prowadzone dalsze badania w tym zakresie. (Hubin et al., 2011). Nie ulega wątpliwości, że biblioterapia nie jest tym samym, co tradycyjna terapia, jednak oferuje ona ciekawą i efektywną alternatywę, a jako narzędzie dopełnia tradycyjne metody terapii zaburzeń seksualnych.

## 7. Bibliografia:

- Balzer, A. M. (2012). Efficacy of bibliotherapy as a treatment for low sexual desire in women. (Unpublished doctoral dissertation). University of Missouri, Columbia, s. 87-89.
- Bauer, R., Stein, J. (1973). Sex counseling on campus: short-term treatment techniques. *Am. J. Orthopsychiatry*, nr 5, s. 845 – 853.
- Catania, J. A., Pollack, L., McDermott, L. J., Qualls, S. H., Cole, L. (1990). Help-seeking behaviours of people with sexual problems. *Arch Sex Behav Vol. 19*, s. 235-250.
- Hall, K. (2004). *Reclaiming Your Sexual Self: How You Can Bring Desire Back into Your Life*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Hubin, A., De Sutter, P., Reynaert, C. (2011). Bibliotherapy: An effective therapeutic tool for female sexual dysfunction? *Sexologies Vol. 20*, s. 88-93.
- Libman, E., Fichten, C.S., Brender, W., Burstein, R., Cohen, J., Binik, G. (1984). A comparison of three therapeutic formats in the treatment of secondary orgasmic dysfunction. *J Sex Marital Ther Vol. 10(3)*, s. 147-159.
- Mintz, L. (2009). *A tired woman's guide to passionate sex*. Avon, MA: Adam's Media.
- Sbraga, T. P. (2002). Sexual Self-Control: Development and Preliminary Evaluation of a Cognitive-Behavioral Bibliotherapy Intervention. (Unpublished doctoral dissertation). University of Nevada, Reno.
- Szulc, W. (1991). Biblioterapia. Stan badań. *Biul. Gł. Bibl. Lek.*, nr 345, s. 14 - 32.
- Gostyńska, M. D. (1967). Terapia czytelnicza jako jedna z metod psychoterapii leczniczej. *Zdrowie Psychiczne*, nr 1, s. 33 - 41.
- Van Lankveld, J. J. D. M., Everaerd, W., Grotjohann, Y. (2001). Cognitive-behavioral bibliotherapy for sexual dysfunctions in heterosexual couples: a randomized waiting-list controlled clinical trial in the Netherlands. *J Sex Res Vol. 38(1)*, s. 51-67.
- Yeater, E. A., Naugle, A. E., O'Donohue, W., Bradley A. R. (2004). Sexual Assault Prevention With College-Aged Women: A Bibliotherapy Approach. *Violence and Victims*, Vol. 19, Nr. 5, October, s. 594.