

MAREK BŁASZCZYK



PSYCHOLOGIA ZARZĄDZANIA EMOCJAMI

Recenzja książki:

**Mike Annesley, *Emocje. Jak nimi zarządzać*, tłum. M. Adamski,
Bellona, Warszawa 2024**

ABSTRACT. Marek Błaszczuk, *Psychologia zarządzania emocjami* [Psychology of emotion management], edited by Aldona Żurek, Ryszard Necel, „Człowiek i Społeczeństwo” vol. LIX: *Życie rodzinne współczesnych Europejczyków* [Family life among contemporary Europeans], Poznań 2025, pp. 211–220, Adam Mickiewicz University. ISSN 0239-3271, <https://doi.org/10.14746/cis.2025.59.10>.

The article presents a critical approach to *Emocje. Jak nimi zarządzać* [Emotions] by Mike Annesley (Wydawnictwo Bellona, Warszawa 2024). It discusses the main theses presented in the dissertation and invites to reflection on the place and role of emotions in human life.

Keywords: emotions, psychology, self-understanding, existence, human being

Marek Błaszczuk, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Wydział Humanistyczny, Fosa Staromiejska 3, 87-100 Toruń, e-mail: marek_blaszczuk@onet.eu, <https://orcid.org/0000-0001-5518-0115>.

Książka Mike’a Annesleya *Emocje. Jak nimi zarządzać* jest nie tylko interesująca poznawczo, ale i bardzo potrzebna, wpisuje się bowiem w szeroko zakrojoną dyskusję na temat emocji i inteligencji emocjonalnej, w przejrzysty sposób odsłaniając mechanizmy funkcjonowania ludzkiej psychiki. Głównym atutem publikacji jest jej przystępny język, wolny od charakterystycznej dla nauki hermetyczności czy przeintelektualizowania. Dzięki temu może ona dotrzeć do szerszego kręgu czytelników, popularyzując psychologiczną wiedzę o emocjach. Annesley, z jednej strony, akcentuje potrzebę konfrontacji ze swoimi emocjami, oswojenia ich oraz poznania ich autentycznych

źródeł, z drugiej natomiast podkreśla, że celem każdego z nas powinno być dążenie do psychologicznej elastyczności (wolności emocjonalnej), a więc do świadomego przeżywania swojego życia, w tym świadomego reagowania na wszelkie „trudne” (subiektywnie niekomfortowe) sytuacje i doświadczenia.

Nie sposób nie zauważyć, że żyjemy w czasach postępującego kryzysu zdrowia psychicznego. Coraz częściej mówi się o epidemii samotności (Łopatowska i Szubrycht, 2024), zaburzeń lękowych (Rachman, 2005), depresji i dolegliwości psychosomatycznych (Kempisty-Jeznach, 2021). Wskazuje się także na wszechobecne w kulturze współczesnej poczucie „płynności” (Bauman, 2006, 2007, 2011), atomizacji i fragmentaryzacji życia społecznego, na poczucie rozchwiania ludzkiej tożsamości i „utruty ja” (May, 1995, 1994, 1993), wreszcie – na dojmujące poczucie bezsensu życia, zagubienia i anhedonii, „kryzysu orientacji” (Längle, 2016: 21) czy „egzystencjalnej próżni” (Frankl, 2009). Wydaje się, że u podstaw różnego typu kryzysów egzystencjalnych leżą właśnie problemy emocjonalne, w tym nieprzepracowane traumy, głęboko tłumione emocje oraz nabyte (zinternalizowane) w dzieciństwie i bezrefleksyjnie, podświadomie powielane dysfunkcyjne schematy zachowań, wzorce myślenia i postrzegania rzeczywistości. Mając to na uwadze, publikacja *Emocje. Jak nimi zarządzać* zawiera w sobie potencjał autoterapeutyczny, sprzyjający profilaktyce zdrowia psychicznego.

Książka Annesleya składa się z pięciu rozdziałów („Nasza wewnętrzna pogoda”, „Spektrum emocjonalne”, „Zrozumienie swoich emocji”, „Zarządzanie emocjami”, „Odnajdywanie spokoju i zadowolenia”), w których omówione są zarówno podstawowe ludzkie emocje, sposób ich przetwarzania oraz mechanizm funkcjonowania układu limbicznego, jak i wpływ emocji na nasze codzienne decyzje (wybory), myśli i zachowania. Aby nie rozsądzać ram niniejszej wypowiedzi, rekonstruując wywód autora, skupmy się głównie na uwagach krytycznych i polemicznych. Poniższe spostrzeżenia będą więc swoistym komentarzem do jego rozpoznań, poszerzającym horyzont namysłu nad problematyką ludzkiej emocjonalności.

Annesley zwięźle opisuje różnicę między emocjami a uczuciami. Powiada, że emocje – zwłaszcza te podstawowe, jak złość, obrzydzenie, strach, smutek, zaskoczenie i szczęście – są na stałe wpisane w nasz system neurologiczny, umożliwiając nam przetrwanie. Mają zatem charakter uniwersalny, ponadkulturowy, widać je w reakcjach mimicznych. Przeważnie też – zależnie od stopnia ich wyrafinowania – wyzwalają się „szybko i automatycznie” (s. 26). Uczucia są natomiast bardziej złożone, jednostkowe i indywidualne; są nie tylko stabilniejsze od emocji, ale i mogą trwać od nich dłużej. Uczucia jawią się jako subiektywne interpretacje emocji, pozwalając nam przejść od

automatycznej, natychmiastowej, mimowolnej reakcji somatycznej do przybrania konkretnej postawy w określonej sytuacji. Annesley odwołuje się tutaj do następującego przykładu: kiedy spotykamy psa, którego wcześniej nie widzieliśmy, a jedynie słyszeliśmy, że może być agresywny, najczęściej czujemy strach i lekki dyskomfort, zachowujemy więc pewną ostrożność, witając się z czworonogiem. Strach jest właśnie wypełniającą nas emocją, ostrożność zaś uczuciem. Jak pisze autor:

[...] uczucie jest często interpretacją emocji, przekształcając podstawową automatyczną reakcję w praktyczne podejście do sytuacji. Emocje mówią nam, czego unikać, a co jest mile widziane; uczucia mówią nam, jak postępować. Podczas gdy emocje są natychmiastowe, automatyczne i silnie odczuwane, uczucia mają bardziej stabilny charakter; są również bardziej stosowane i trwają dłużej. (s. 45)

Jako ludzie jesteśmy istotami emocjonalnymi. Zwykle jednak wolimy, by inni postrzegali nas jako osoby racjonalne, stateczne i opanowane, mające wszystko pod kontrolą. Nierzadko ukrywamy swoje prawdziwe emocje, tłumimy je, niechętnie o nich rozmawiamy. Być może – z obawy przed oceną, społecznym wykluczeniem czy odrzuceniem – nie chcemy uchodzić za kogoś nie zrównoważonego czy niestabilnego emocjonalnie. Rozum cenimy więc wyżej od emocji. Napięcie między tymi siłami celnie uchwycił już Platon, sięgając po metaforę rydwanu. Rydwan, jak czytamy w *Fajdroście*, ciągną dwa konie o odmiennej naturze. Pierwszy z nich jest szlachetny, opanowany, „pięknej i dobrej rasy”, drugi natomiast – impulsywny, popędliwy i narowisty. Woźnica, który powozi rydwanem, „koniu ma jednego doskonałego, z pięknej i dobrej rasy, a drugiego z całkiem przeciwnej, rumaka zupełnie tamtemu przeciwnego” (Platon, 2007: 35). Pierwszy koń, jak nietrudno zauważyć, symbolizuje tu rozum – to, co racjonalne, przewidywalne, stabilne, stateczne i doskonałe, drugi zaś – to, co emocjonalne, nieokiełznane, zmysłowe, labilne i niezdyscyplinowane. Platon zdaje się więc przekonywać, że rozum i emocje stanowią dwie przeciwstawne siły (dwa aspekty duszy), które nieustannie kierują ludzkim postępowaniem. Dialektykę rozumu i emocji, dodajmy na marginesie, trafnie ukazał także Blaise Pascal, mówiąc o „porządku rozumu” i „porządku serca” (Pascal, 2008; Błaszczyk, 2017).

Współczesne dowartościowanie rozumu zdaje się wynikać z tego, że „rozum jest stały, kontrolowany, wyważony, a emocje odruchowe, pochopne, podatne na skrajności” (s. 49). Rozum przetwarza informacje powoli, analizując zachodzące w świecie zjawiska i doświadczane sytuacje. Prowadzi jednak do „pewniejszych”, bardziej „obiektywnych” i wyważonych

wniosków. Emocje natomiast działają o wiele szybciej, jednak wysuwane na ich podstawie wnioski są obarczone sporym ryzykiem błędu. W tym sensie bywają zawodne, mogąc prowadzić na poznawcze manowce. Podejmując decyzję pod wpływem emocji, możemy jej później żałować – jej konsekwencje mogą bowiem okazać się dotkliwe, a nawet nieodwracalne, rzutując na całość naszego życia. Stąd też nasza skłonność do racjonalizacji. Warto wszakże pamiętać, że nadmierna intelektualizacja (w tym racjonalizowanie, spekulowanie i teoretyzowanie) jest swoistym mechanizmem obronnym, który mniej lub bardziej skutecznie odwraca naszą uwagę od przyjrzenia się swoim emocjom i stanom emocjonalnym (Bradshaw, 1995: 55; Stahl, 2019). A to właśnie ich przepracowanie i zaakceptowanie zdaje się być kluczowym warunkiem zachowania zdrowia psychicznego.

Annesley konstatuje, że kobiety są na ogół „bardziej emocjonalne, ekstrawertyczne, ugodowe i sumienne niż mężczyźni” (s. 61), a co za tym idzie – że częściej oraz w większym stopniu odczuwają smutek, strach, lęk społeczny, poczucie winy i wstydu. Autor nadmienia również, że kobiety zgłaszają „większy poziom bólu po odrzuceniu przez partnera” (s. 61). I choć można zaobserwować taką tendencję, warto jednak zachować tu pewną ostrożność. Nie tyle nawet chodzi tu o potencjalnie „przemocowy” wydźwięk owych spostrzeżeń (głęboko zakorzeniony w kulturze dominującej), ile o ich aspektowość i fragmentaryczność (Błaszczuk, 2022d). Należy bowiem mieć świadomość, że każde ludzkie doświadczenie jest niepowtarzalne, na swój sposób wyjątkowe i indywidualne. Każda osoba jest inna, ma inny charakter, usposobienie oraz specyficzny jedynie dla siebie sposób przeżywania, przetwarzania i regulowania emocji. Emocjonalność dotyczy więc zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Mając to na uwadze, szkoda, że Annesley nie odniósł się do ustaleń innych badaczy, wedle których mężczyźni bywają bardziej romantyczni od kobiet (Wojciszke, 2005: 60–61), szybciej się zakochują oraz częściej popełniają samobójstwa po odrzuceniu i zawodzie miłosnym (Fisher, 2017: 353). Szkoda również, że autor – eksponując kobiecą emocjonalność – pominął ich skłonność do manipulowania, uciekania się do intryg oraz stosowania wobec mężczyzn „agresji pasywnej”, zachowania pasywno-agresywne uchodzą bowiem za swoisty rodzaj przemocy (agresji), powszechnie kojarzonej z domeną płci męskiej.

Annesley nieco powierzchownie mówi o lęku i strachu. Z jednej strony słusznie zaznacza, że „strach jest na ogół bardziej ekstremalną formą, ale trwa krócej” (s. 102), podczas gdy „lęk jest często doświadczany jako chroniczny szum w tle, który może trwać tygodniami, a nawet dłużej” (s. 102). Lęk wiąże się tutaj z nadmierną aktywacją (pobudzeniem) ludzkiego umysłu,

który nieustannie nas sabotuje, generując pesymistyczne wizje przyszłości, niepożądane i niekorzystne dla nas scenariusze. Z drugiej strony zaś autor podkreśla, że jednym z głównych źródeł lęku jest przepracowanie, codzienny stres i zmartwienia (s. 105). Doświadczenia te mogą oczywiście nasilać lęk, jednak wydaje się, że jako taki sięga on znacznie głębiej (Horney, 1993). Szkoda więc, że autor nie porusza problematyki traumy (Levine, 2017, 2015, 2018; Schiraldi, 2022; Herman, 1998; Cohen i in., 2011; Gonzalez, 2023), która bezpośrednio – już na wczesnym etapie naszego życia – podkopuje naszą samoocenę, pewność siebie i poczucie własnej wartości, uderza bowiem w sam rdzeń naszej osobowej tożsamości, dotyczy samych fundamentów naszej egzystencji, tego, kim jesteśmy; uderza tym samym w najbardziej osobistą, intymną część naszej duszy, godząc w podstawową potrzebę bezpieczeństwa. Co więcej, lęk – w przeciwieństwie do strachu – bywa też postrzegany jako swoisty stan egzystencjalny. Tak jak strach pojawia się w nas jako reakcja na konkretne, rzeczywiste wydarzenie (zachodzące w świecie zewnętrznym), które wywołuje w nas subiektywne poczucie dyskomfortu, tak lęk jest nieokreślony, bezkształtny, irracjonalny i bezprzedmiotowy (Błaszczuk, 2022a). Trudno ustalić konkretną jego przyczynę pomimo sygnalizowanego przez jednostkę chronicznie złego samopoczucia. Lęk okazuje się bowiem nieoczywistym, nie do końca uświadomionym źródłem licznych dolegliwości psychosomatycznych, rzutując na jakość naszego życia, wszelkie jego przejawy i aspekty.

Annesley zauważa, że negatywne myślenie oraz negatywne mówienie o sobie nie pozwalają nam osiągnąć sukcesu („dla większości ludzi myślenie jest ciągłym monologiem wewnątrz umysłu” [s. 188], „istotą negatywnego mówienia o sobie jest to, że tłumi ono wysiłki, by uwierzyć w siebie i swoje możliwości, a tym samym zrealizować swój potencjał” [s. 190]). Nie tylko skutecznie ograniczają naszą kreatywność i twórczy potencjał, ale i wyzwalają w nas dodatkowy stres psychologiczny, negatywne nastawienie do siebie zwiększa bowiem odczucie wewnętrznego niepokoju, co z kolei prowadzi do obniżenia samooceny; obniżona samoocena nasila natomiast smutek, który w skrajnych sytuacjach może przerodzić się w depresję i zaburzenia afektywne. Mamy tu do czynienia z błędnym kołem reakcji emocjonalnych, których nieuchronnym skutkiem jest wypaczenie poznawcze. Objawia się ono zarówno nadmierną autokrytyką, jak i projektowaniem katastroficznych scenariuszy wydarzeń. Myślimy wówczas, że nie warto w ogóle podejmować działania, ponieważ i tak nie uda nam się zrealizować wyznaczonych zadań. Nie wierzymy w siebie i swoje możliwości, pozbawiając się poczucia sprawczości.

Pewien niedosyt budzi jednak to, że Annesley, mówiąc o roli „wewnętrznego krytyka”, nie nawiązuje do terapii schematów, coraz bardziej dziś popularnego podejścia (modelu) psychoterapeutycznego (Young i in., 2014; Young, 1999; Young i Klosko, 2014; Arntz i Jacob, 2016). Terapia ta pozwala odsłonić nasze indywidualne, jednostkowe wzorce (schematy właśnie) emocjonalnej reaktywności, które – na nieświadomym poziomie – organizują bieg naszego życia. Celem terapii schematów jest rozpoznanie niezaspokojonych w dzieciństwie potrzeb emocjonalnych, umożliwiając nam przepracowanie nieadaptacyjnych schematów zachowań. „Wewnętrzny krytyk”, według tego ujęcia, może wykształcić się w nas wówczas, gdy mieliśmy nadmiernie wymagających i karzących rodziców lub opiekunów. Konsekwencją tego typu doświadczeń może być perfekcjonizm, skłonność do obsesyjnego kontrolowania i analizowania (racjonalizowania), ciągle niezadowolenie z siebie, poczucie bycia niewystarczającym, niska samoocena oraz przejawianie w dorosłym życiu zachowań autodestrukcyjnych. Szkoda również, że Annesley zakorzenionego w nas „autocenzora” („wewnętrznego krytyka”) nie interpretuje w kontekście wyuczonej bezzadolności (Kaja, 1997: 63–74). Pokazałoby to związek negatywnego myślenia i mówienia o sobie z przejawianiem określonej postawy życiowej.

Annesley zaznacza, że wyrażanie emocji jest „podstawową ludzką potrzebą” (s. 194). Pomaga w tym prowadzenie dziennika: „przelewanie myśli na papier jest naturalnym ujściem dla refleksyjnego umysłu” (s. 194). Regularne pisanie o swoich myślach i emocjach ma ogromne znaczenie (auto)terapeutyczne. Szkoda jednak, że autor nie wspomina tu o fenomenie pisania ekspresywnego (Pennebaker i Smyth, 2018). Jest to bowiem technika terapeutyczna polegająca na pisaniu krótkich tekstów na temat smutnych, traumatycznych, przykrych i niekomfortowych wydarzeń życiowych, które stały się naszym udziałem. Pozwala to „oczyścić umysł, zredukować odczuwany stres oraz uwolnić stłumione emocje” (Błaszczuk, 2022b: 175), dzięki czemu poprawi się nasze samopoczucie, zdrowie i kondycja psychofizyczna. Wyrażanie skrywanych (tłumionych) emocji przynosi psychiczną ulgę, służy nabraniu dystansu do siebie, otaczającej rzeczywistości, a nade wszystko – do swoich doświadczeń, które ukształtowały naszą tożsamość, to, kim dzisiaj jesteśmy.

Warto pamiętać, że ekspresywne pisanie nie jest ćwiczeniem intelektualnym, afirmującym nasze zdolności literackie czy erudycję, lecz autorefleksyjnym, umożliwiającym oswojenie się z drzemiącymi w nas emocjami. Powstałe teksty nie są więc przeznaczone do publikacji czy publicznych odczytów; są jedynie pewną wskazówką dla nas, świadectwem naszej życiowej drogi. Pisząc, odsłaniamy siebie, poznajemy swoje autentyczne

potrzeby, pragnienia, wartości i przekonania. Lepiej rozumiemy motywy swoich zachowań, swoje lęki i troski, mentalne blokady i ograniczenia. Mówiąc najogólniej: zaletą ekspresywnego pisania jest nie tylko „porządkowanie, organizowanie i rozumienie własnych doświadczeń” (Pennebaker i Smyth, 2018: 107), ale i wzmocnienie poczucia „sprawczości, stabilności emocjonalnej i osobistego sukcesu” (Pennebaker i Smyth, 2018: 187). Aby wszakże pisanie zyskało charakter terapeutyczny, musimy być szczerzy sami ze sobą, przełamując „ostatnią granicę wstydu” (Hłasko, 1988: 21). Będąc w procesie terapeutycznym, możemy bowiem mieć poczucie egzystencjalnej nagości, które wiąże się z odrzuceniem wszelkich masek, za którymi nierzadko się skrywamy w życiu społecznym.

Annesley charakteryzuje wreszcie sztukę uważności (ang. *mindfulness*), akcentując korzyści wynikające z jej praktykowania: „*mindfulness* sprawia, że jesteśmy bardziej ugruntowani i elastyczni w naszych reakcjach” (s. 208), „*mindfulness* pozwala nam lepiej skupić się na danej czynności lub na tym, co ktoś mówi” (s. 207), „regularna praktyka *mindfulness* poprawia samopoczucie psychiczne i fizyczne, zmniejszając stres i niepokój, a nawet pomagając utrzymać prawidłowe działanie układu odpornościowego organizmu” (s. 215). Medytacja uważności wyostrza samoświadomość, poprawia samoocenę, poczucie własnej wartości i pewność siebie, pozwala także lepiej poznać swoje emocje, wewnętrzne konflikty, napięcia i przesilenia, umożliwia więc głębsze samopoznanie, sprzyjając psychologicznej elastyczności. Annesley słusznie podkreśla, że praktyka *mindfulness* obejmuje trzy zasadnicze elementy: „bycie w pełni uważnym – na wszystko, co dzieje się w twoim umyśle i ciele” (s. 204), „pozostawanie w chwili obecnej – bez myślenia o przeszłości czy przyszłości” (s. 204) oraz „nieosądzanie siebie – zamiast tego całkowita akceptacja tego, jaki jesteś” (s. 204). Warto dodać, że podobne założenia leżą u podstaw terapii akceptacji i zaangażowania (ang. ACT, *Acceptance and Commitment Therapy*; Harris, 2018; Wilson i DuFrene, 2018; Błaszczuk, 2022c) oraz terapii równoważeniem perspektyw postrzegania czasu (ang. TPT, *Time Perspective Therapy*; Zimbardo i Sword, 2018; Błaszczuk, 2021), o których autor nie wspomina.

Annesley trafnie diagnozuje błędne, najczęściej rozpowszechnione w obiegowych opiniach, przekonania (czy też uprzedzenia) na temat medytacji. Wymienia tu choćby to, że medytacja jest „zasadniczo duchową praktyką” (s. 217), że wymaga ona siedzenia na podłodze „ze skrzyżowanymi nogami” (s. 217) oraz że podczas jej praktykowania należy „kontrolować swoje myśli” (s. 217), wykazując się specjalnymi umiejętnościami koncentracji. Medytacja pozwala się zrelaksować i wyciszyć, niwelując dyskomfort

i nagromadzony stres, jednak nie redukuje się do konkretnego systemu religijnego, nie wymaga też przybierania specjalnej pozycji, krzyżowania nóg czy układania rąk wzdłuż ciała. Postuluje raczej spokojne oddychanie, w tym skupienie się na teraźniejszości (bieżącej chwili) oraz nieoceniające przyglądanie się swoim myślom i emocjom – temu, co właśnie dzieje się w naszej głowie (umyśle). Medytacja nie polega także na usilnym (obsesyjnym) kontrolowaniu swoich myśli i uczuć. Uczy ona raczej nabrania do nich stosownego dystansu, sprzyjając głębszemu samopoznaniu.

Przejdźmy do podsumowania. Książka Mike’a Annesleya *Emocje. Jak nimi zarządzać* stanowi ważny głos w sprawie profilaktyki zdrowia psychicznego. Autor nie tylko przypomina, że odczuwane przez nas emocje są czymś naturalnym i normalnym, że nie należy ich tłumić czy zagłuszać, lecz także zaznacza, że świadomy wybór reakcji na pojawiającą się w nas emocję jest jedną z podstawowych umiejętności życiowych („świadomy wybór reakcji na emocje jest podstawową umiejętnością życiową” [s. 29], „nie można obwiniać się za swoje emocje, a jedynie za sposób, w jaki na nie reagujemy” [s. 207]). Nasza egzystencja ma jedynie taki sens, jaki sami jej nadamy („życie nie ma innego znaczenia niż to, które sam mu nadasz” [s. 234]). Jesteśmy więc – zapiszmy w duchu Sartre’owskiego egzystencjalizmu (Sartre, 1998 2007; Błaszczuk, 2019) – głównymi kreatorami (twórcami, architektami) swego życia, a zarazem osobami odpowiedzialnymi za jego przebieg. Jeśli potraktujemy wypełniające nas emocje jako przeszkody, które zagrażają naszemu bezpieczeństwu, to nie zrealizujemy w pełni swojego twórczego potencjału, skazując się na liczne duchowe rozterki i cierpienia. Jeśli natomiast potraktujemy emocje jako „przydatne informacje o nas samych” (s. 11), swoistą „opowieść o naszej przeszłości” (s. 11), to – poprzez terapeutyczną konfrontację z nimi – mamy szansę na głębsze samopoznanie, a co za tym idzie: na udane, spełnione i satysfakcjonujące życie. Publikacja Annesleya, z uwagi na jej walor poznawczy i propedeutyczny, godna jest polecenia zarówno przedstawicielom nauk humanistycznych i społecznych, zwłaszcza psychologom, psychoterapeutom i nauczycielom, jak i wszystkim, którzy dążą do samorozwoju i pragną nauczyć się zarządzać swoimi emocjami.

Literatura

- Bauman, Z. (2006). *Płynna nowoczesność*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
Bauman, Z. (2007). *Płynne czasy. Życie w epoce niepewności*. Warszawa: Sic!.
Bauman, Z. (2011). *Kultura w płynnej nowoczesności*. Warszawa: Agora.

- Błaszczyk, M. (2017). Pascal jako prekursor filozofii egzystencjalnej. *Przegląd Filozoficzny*, 3, 149–162.
- Błaszczyk, M. (2019). Człowiek według Jeana-Paula Sartre’a. *Przegląd Filozoficzny*, 2, 39–52.
- Błaszczyk, M. (2021). Sens, szczęście i czas. *Świat i Słowo*, 1, 297–305.
- Błaszczyk, M. (2022a). Fenomenologia i psychologia lęku. *Polskie Forum Psychologiczne*, 1, 101–115.
- Błaszczyk, M. (2022b). Terapeutyczny fenomen pisanie. *Kultura Współczesna*, 1, 175–182.
- Błaszczyk, M. (2022c). Terapia akceptacji i zaangażowania. *Remedium*, 7–8, 25–28.
- Błaszczyk, M. (2022d). O kobiecości. *Logos i Ethos*, 1, 233–253.
- Bradshaw, J. (1995). *Powrót do swego wewnętrznego domu*. Warszawa: Medium.
- Cohen, J., Mannarino, A., Deblinger, E. (2011). *Terapia traumy i traumatycznej żałoby u dzieci i młodzieży*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Fisher, H. (2017). *Anatomia miłości*. Poznań: Rebis.
- Frankl, V. (2009). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Czarna Owca.
- Gonzalez, A. (2023). *To (nie) ja. Jak zaakceptować dawne traumy i pójść dalej*. Łódź: Feeria.
- Harris, R. (2018). *Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Herman, J.L. (1998). *Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hłasko, M. (1988). *Piękni, dwudziestoletni*. Warszawa: Alfa.
- Horney, K. (1993). *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Poznań: Rebis.
- Kaja, B. (1997). Lęk przed niepowodzeniem a wyuczona bezradność. *Forum Psychologiczne*, 2, 63–74.
- Kempisty-Jeznach, E. (2021). *Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne*. Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Länge, A. (2016). *Gdy rodzi się pytanie o sens. Praktyczne zastosowanie logoterapii*. Warszawa: Barbelo.
- Levine, P. (2018). *Głos wnętrza. Jak ciało uwalnia się od traumy i odzyskuje zdrowie*. Warszawa: Czarna Owca.
- Levine, P. (2017). *Trauma i pamięć. Mózg i ciało w poszukiwaniu autentycznej przeszłości*. Warszawa: Czarna Owca.
- Levine, P. (2015). *Uleczyć traumę*. Warszawa: Czarna Owca.
- Łopatowska, A., Szubrycht, M. (2024). *Epidemia samotności. Jak budować trwałe więzi we współczesnym świecie*. Poznań: Filia.
- May, R. (1993). *Miłość i wola*. Poznań: Rebis.
- May, R. (1994). *Odważa tworzenia*. Poznań: Rebis.
- May, R. (1995). *O istocie człowieka. Szkice z psychologii egzystencjalnej*. Poznań: Rebis.
- Pascal, B. (2008). *Myśli*. Warszawa: Hachette.
- Pennebaker, J.W., Smyth, J.M. (2018). *Terapia przez pisanie*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Platon (2007). *Fajdros*. W: Platon, *Dialogi*, tłum. W. Witwicki. Warszawa: Verum.
- Rachman, S. (2005). *Zaburzenia lękowe*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Sartre, J.P. (2007). *Byt i nicłość. Zarys ontologii fenomenologicznej*. Kraków: Zielona Sowa.

- Sartre, J.P. (1998). *Egzystencjalizm jest humanizmem*. Warszawa: Muza.
- Schiraldi, G. (2022). *Traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Stahl, S. (2019). *Odkryj swoje wewnętrzne dziecko. Klucz do rozwiązania (prawie) wszystkich problemów*. Kraków: Wydawnictwo Otwarte.
- Wilson, K., DuFrene, T. (2018). *W sieci natrętnych myśli. Jak uwolnić się od bezustannej walki z lękiem i niepokojem*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojciszke, B. (2005). *Psychologia miłości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Zimbardo, P., Sword, R. (2018). *Żyj lepiej, kochaj mądrzej. Jak uwolnić się od przeszłości, cieszyć się teraźniejszością i tworzyć idealną przyszłość*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.