

## **Instruktorzy życia szczęśliwego. Fenomen współczesnych poradników – wybrane aspekty<sup>1</sup>**

**Joanna Kędzierska**, Collegium Civitas

Zaglądamy do księgarni czy odwiedzając uliczne stoiska nie sposób nie zauważyć pokaźnego asortymentu poradników. Pisane przez popularnych psychoterapeutów, lekarzy, zawodowych konsultantów z różnych dziedzin, propagatorów ruchu New Age, ale także przez „zwykłych ludzi”, którzy swą wiedzę na temat opisywanego problemu czerpią z osobistego doświadczenia, starają się odpowiedzieć na wszelkie pytania, które może sobie stawiać współczesny człowiek. Różnią się przy tym znacznie od literatury poradnikowej obecnej jeszcze kilkadziesiąt lat temu, a koncentrującej się na kwestiach czysto praktycznych, np. jak ugotować smaczny i tani obiad dla całej rodziny, jak kąpać niemowlę, jak zbudować półkę na książki i jakiego środka użyć, by usunąć uporczywe plamy. Współczesne poradniki zaglądamy do wnętrza człowieka, reagują na to, co przysparza mu najwięcej cierpienia lub stanowi przedmiot jego największych aspiracji, odwołują się do jego najintymniejszych przeżyć i emocji.

Zastosowanie większości z proponowanych przez współczesne poradniki wskazówek wymaga przeorganizowania całego dotychczasowego sposobu myślenia, postawy względem życia i siebie samego. Dzisiejsze „poradniki pani domu” czy książki kucharskie rzadko kiedy ograniczają się do podawania przepisów kulinarnych – zazwyczaj można w nich znaleźć całą filozofię zdrowego odżywiania, porady lekarzy i dietetyków na temat tego, co powinniśmy jeść, a przede wszystkim - dlaczego warto być wiecznie młodym. Poszukując sposobów na zwiększenie własnej efektywności zawodowej zostajemy wtajemniczeni w arkania „cudownej mocy podświadomości” i uniwersalnych zasad rządzących wszechświatem<sup>2</sup>.

Poradniki są świadectwem czasów, w których żyjemy oraz problemów, z którymi boryka się dzisiejszy człowiek. Ich niesłabnąca popularność świadczy o desperackiej wręcz potrzebie współczesnej jednostki uzyskania pomocy w uporaniu się z rzeczywistością lub jakimś jej fragmentem. Dla wielu poradniki stały się istotnym źródłem wiedzy o tym, jak

---

<sup>1</sup> Artykuł powstał na podstawie mojej pracy magisterskiej „Instruktorzy życia szczęśliwego. Analiza współczesnych poradników – wybrane aspekty”, napisanej pod kierunkiem prof. dr hab. Hanny Palskiej, obronionej w Collegium Civitas w 2004 r.

<sup>2</sup> Wątek „mocy podświadomości” pojawia się w wielu analizowanych przeze mnie poradnikach, zwłaszcza traktujących o sukcesie i rozwoju duchowym. Jednym z bardziej płodnych autorów popularyzujących tę koncepcję jest Joseph Murphy. Szerzej koncepcja ta została omówiona w mojej pracy magisterskiej.

budować relacje z innymi ludźmi, jak wychowywać dzieci i zapewnić sobie trwałość małżeństwa, jak dbać o urodę i zdrowie, by zachować atrakcyjny wygląd i aktywność do późnej starości, wreszcie – jak traktować siebie samego, radzić sobie z własnymi emocjami i dylematami tożsamościowymi. Poradniki reagują na przemiany zachodzące w sferze wartości, obowiązujących norm i wzorów zachowań, na nowe wymiary osobistych problemów jednostki, jednym słowem – na to wszystko, z czym współczesna jednostka musi się uporać i co przysparza jej największych rozterek.

W pewnym stopniu także – jako jeden z elementów refleksyjności nowoczesności – kształtują i upowszechniają kolejne wzory zachowań, mody i podejścia do życia, przyczyniając się do „rutynowej organizacji i reorganizacji” omawianych w nich i analizowanych aspektów życia społecznego (Giddens, 2002, s. 20).. Warto zatem przyjrzeć się temu zjawisku oczyma socjologa kultury.

### **Ponowoczesność jako źródło cierpień**

Nie sposób wyjaśnić przyczyn społecznego zapotrzebowania na literaturę poradnikową nie odwołując się do specyfiki ponowoczesnej rzeczywistości<sup>3</sup>. Jednostce współczesnej przyszło bowiem żyć w świecie zmiennym, a przez to nieprzewidywalnym i niepewnym. Niegdyś porządek społeczny, w którym funkcjonowała i wartości, wokół których organizowała swoje życie, zapewniały jej przez swą trwałość i niezmienność poczucie bezpieczeństwa. Człowiek nie miał większych problemów z odnalezieniem się w tej tradycyjnej rzeczywistości, opierając się na spójnym i wspólnym dla całego społeczeństwa systemie wartości. Przyszłość nie napawała go lękiem, bowiem w większości swych aspektów nie różniła się znacznie od przeszłości i teraźniejszości.

Współczesny świat zaś „ucieka”: zmiany w rozmaitych dziedzinach życia, nauki i techniki nie tylko następują szybciej niż kiedykolwiek do tej pory, ale „niespotykany jest także *zasięg* i radykalny *wpływ*, jaki wywierają na zastane praktyki i zachowania społeczne” (Giddens, 2002, s. 23) oraz na osobiste doświadczenia jednostki. Otwarcie się społeczeństw na nowe systemy wartości, ideologie, style życia, wzory kulturowe i osobowe, wprowadziło zarówno ciekawą różnorodność i swobodę wyboru, jak i etyczny, kulturowy i społeczny zamęt. Wielość akceptowanych społecznie wzorów zachowań i dróg prowadzących do

---

<sup>3</sup> Wśród badaczy współczesności nie ma całkowitej zgodności co do terminu, którym można określić współczesne nam czasy. Niektórzy (np. Zygmunt Bauman) uznają je za na tyle odmienne od epoki nowoczesnej, że stosują pojęcie „ponowoczesność”. Inni (np. Anthony Giddens) opowiadają się za terminem „późna nowoczesność”, podkreślając tym samym ciągłość procesów, które rozpoczęły się w epoce nowoczesności i trwają do dziś, w nieco zmienionej jedynie formie. W artykule zdecydowałam się na stosowanie terminu Baumana, gdyż według mnie trafniej oddaje on specyfikę współczesnej rzeczywistości.

spełnienia indywidualnych potrzeb oraz do realizacji życiowych celów dezorientuje jednostkę, pozbawia poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym losem.

Określeniem człowieka w ponowoczesnych czasach stało się *homo optionis* (Beck, Beck-Gernsheim, 2002) - „człowiek zmuszony nieustannie rozstrzygać i decydować samodzielnie o wszystkim: karierze, rodzinie, małżeństwie, macierzyństwie czy ojcostwie, religii, wartościach, których będzie przestrzegać, tożsamości, podtrzymywaniu więzi społecznych” (Slany, 2002, s. 38).. Wyborów tych przyszło mu dokonywać w warunkach permanentnej zmiany i niejednoznaczności – ponowoczesność jest bowiem zgodą na istnienie wielu, często ze sobą sprzecznych standardów (Bauman, 1995). Współczesna jednostka nader często staje w obliczu sytuacji, w której albo żaden ze znanych jej wzorów działania nie nadaje się do zastosowania, albo nadaje się więcej niż jeden. Utraciwszy trwałe punkty orientacji, dostarczany niegdyś przez wspólnotę, w której żyła, pozbawiona gotowych ram, w które wpisać mogłaby swoje życie, jednostka pozostawiona została samej sobie w stanie permanentnej niepewności, zagubienia i niepokoju. Jak bowiem funkcjonować w rzeczywistości, w której nic nie jest dane raz na zawsze, nic nie jest raz na zawsze pewne? Jak działać, gdy wiedza, umiejętności przynoszące uznanie, wartości i reguły działania prowadzące do sukcesu nie tylko szybko tracą swą aktualność, ale i uniwersalność? Gdy stosowane z powodzeniem w jednym aspekcie życia, okazują się całkowicie bezużyteczne w kształtowaniu innego?. Decyzja, które z działań jest w danej sytuacji najodpowiedniejsze często nie jest łatwa, a jej konsekwencje bywają trudne do przewidzenia.

Biografia współczesnego człowieka stała się zatem „biografią ryzyka” (Beck, Beck-Gernsheim, 2002, s. 37), sytuacją nieustanego zagrożenia niebezpieczeństwem porażki. Życie jawi się jako łańcuch ryzykownych decyzji - w obliczu niezliczonych dostępnych opcji i braku jednoznacznie powszechnych standardów postępowania, nigdy nie można być do końca pewnym, czy dokonano się słusznego wyboru i czy porzucona alternatywa nie była tą lepszą. Obawa przed przegapieniem „zyciowej szansy” towarzyszy każdej poważniejszej decyzji.

Chęć zminimalizowania ryzyka porażki często skłania do szukania pomocy w podejmowaniu kluczowych decyzji. Pokusą stają się gotowe sposoby działania, oferowane przez poradniki jako sprawdzone i stuprocentowo skuteczne. „Ludzie nękani przez niepewność ponowoczesnego typu nie mają głowy do kaznodziejów, napominających o ludzkich słabostkach i wątpliwości ludzkiego rozumu i ludzkiej woli. Przeciwnie – szukają takich doradców, którzy przekonywać ich będą, że nie brak im niczego, co do pomyślnego

życia potrzebne i wskażą palcem, gdzie to, co trzeba, znaleźć; którzy dodadzą zagubionym otuchy – dowodząc, że na każdą biedę jest sposób i że klienci/ pacjenci potrafią wszystko, co trzeba dokonać, jeśli tylko słuchać się będą porad i przyłożą się gorliwie do ich wykonania.” (Bauman, 1997, s. 148).

Tym samym otwiera się pole działania dla rozmaitych „organizatorów życia” (Toffler, 1997, s. 561) – kadry zawodowych i społecznych konsultantów do spraw rozwiązywania konkretnych problemów. Autorzy poradników nie wytkną czytelnikowi jego ułomności, nie utwierdzą w bezradności i niesamowystarczalności, wręcz przeciwnie – przekonają, że *Niemożliwe jest możliwe*<sup>4</sup>, zapewnią o cudownych siłach drzemiących w każdym człowieku, o zdolnościach, które pozwolą przezwyciężyć wszelkie życiowe problemy, o ile tylko uwierzymy, że je posiadamy i nauczymy się je wykorzystywać.

Zmienność i wieloznaczność ponowoczesności uległy prywatyzacji i stały się przedmiotem osobistych trosk i dylematów jednostki (Bauman, 1995). To na niej ciąży konieczność przywrócenia we własnej świadomości spójności otaczającego ją świata, to jednostka musi poskładać – niczym puzzle lub klocki – fragmenty rzeczywistości, by uzyskać jakikolwiek punkt orientacji i przywrócić światu przewidywalność, a sobie poczucie kontroli nad własnym życiem. Jest to cena, jaką człowiek zapłacić musiał za wolność samostanowienia – uniezależnienie się od ograniczeń nakładanych nań w społeczeństwach tradycyjnych przez polityczne i religijne autorytety czy tradycję. W toku *indywidualizacji* społeczeństw, człowiek stopniowo uwalniał się od kulturowych i społecznych pęt, uniemożliwiających mu kierowanie się w działaniu własnymi myślami, odczuciami i pragnieniami (Fromm, 1999). Rozluźniając więzi z otoczeniem, coraz bardziej zaznaczał swą indywidualność i odrębną tożsamość. Z procesu tego wyłonić się miał jako podmiot świadomy, samowystarczalny i odpowiedzialny sam za siebie. Wyzwalając się jednak z wszelkich ograniczających go więzów, człowiek wyzwolił się również z więzi nadających jego życiu sens i zapewniających mu poczucie bezpieczeństwa, skazując się tym samym na nieustające rozterki samotnych wyborów.

Możliwość samostanowienia okazała się wymogiem, któremu trudno sprostać bez ponoszenia bolesnych konsekwencji. Nawet pobieżna analiza tytułów dostępnych poradników sygnalizuje niepokojącą kondycję psychiczną, jaka stała się udziałem współczesnych jednostek: *Jak żyć, żeby nie zwariować; Uwolnić się od stresu w wielkich i małych*

---

<sup>4</sup> Jest to tytuł poradnika autorstwa D. P. Schlossa, wydanego przez wydawnictwo Medium w 1997 r.

*nieszczęściach; Domowe sposoby na depresję; Zasady równowagi życiowej* (Santorski, 2002; Witkin, 2002; Cicero, Formichelli, Good, Messinger, West, 2003; Eyre, Eyre; 2002) – te i im podobne publikacje mają nieść ratunek zagrożonej psychice ponowoczesnego człowieka. Oferując ogólną, prostą i spójną filozofię życiową, pozwalają jednostce wierzyć w istnienie uniwersalnego sposobu ominięcia życiowych pułapek i zakrętów. Realizują ludzkie „marzenie o wielkim uproszczeniu, o świecie przejrzystym, bez wahań i szamotań, w którym jasne jest, co dobre, a co złe, kto dobry, a kto zły, i jasne raz na zawsze” (Bauman, 1999, s. 39).

Jednostka ponowoczesna stoi przed innym jeszcze, lecz równie dla niej istotnym zadaniem: musi samodzielnie, własnym wysiłkiem zbudować swoją tożsamość, odpowiedzieć sobie na pytania dotyczące tego, kim jest i kim chce być. W społeczeństwach tradycyjnych tożsamość człowieka formowana była w znacznej mierze przez wspólnotę, w której żył od urodzenia i na której wybór nie miał większego wpływu. W społeczeństwach ponowoczesnych człowiek w toku swego życia uczestniczy w wielu środowiskach społecznych, rzadko kiedy ze sobą skoordynowanych, z żadnym z nich nie utożsamiając się do końca i całym sobą. To do niego należy wybór, która ze wspólnot – i czy w ogóle jakakolwiek – ma być punktem odniesienia dla budowanej tożsamości. Refleksyjne budowanie własnej tożsamości nie jest pozbawione rozterek, tym bardziej, że jej trwałość uzależniona jest od społecznej akceptacji. Od dylematów związanych z odpowiedzią na pytania: kim jestem? kim chcę być? uwolnić chce jednostkę rynek, oferując gotowe, społecznie już zaaprobowane wzory osobowe i „tożsamości”, wraz z całym zestawem odpowiednich akcesoriów (Bauman, 1995). Poradniki wpisują się w tą rynkową tendencję, dostarczając szczegółowych instrukcji „jak zostać...”: pewnym siebie człowiekiem sukcesu, idealną panią domu, duszą towarzystwa, kobietą z klasą, namiętym kochankiem czy/ oraz troskliwym rodzicem. Wystawione na sprzedaż, dopracowane w każdym calu wzory osobowe uwalniają jednostkę od „mąk samostanowienia” i „rozpaczliwych starań o społeczną aprobatę” (Bauman, 1995, s. 227), stanowiąc dlań atrakcyjny punkt odniesienia dla budowy własnej tożsamości.

### **Ponowoczesność jako arena działania ekspertów**

Poradniki stanowią jedną z form innego jeszcze zjawiska specyficznego dla ponowoczesnej rzeczywistości, a związanego ze społecznym zapotrzebowaniem na wiedzę specjalistyczną i fachowe ekspertyzy. Poradnictwo przyjmuje bowiem także postać bezpośrednich usług, firm doradczych, kursów i szkoleń. Specjalistyczne ekspertyzy

przenikają wszelkie aspekty życia społecznego i jednostkowego, służąc jednocześnie do ich refleksyjnego kształtowania (Bauman, 1995; Giddens, 2002).

Podłożem dla silnej pozycji i autorytetu ekspertów z różnych dziedzin jest szybki rozwój wiedzy z poszczególnych gałęzi nauki i techniki, a co za tym idzie – rosnący podział specjalizacji. Wiedza czerpana od poprzednich pokoleń, intuicja czy osobiste doświadczenie jednostki często przestają wystarczać, czy wręcz okazują się zupełnie bezużyteczne. Z pomocą przychodzą wówczas specjaliści z różnych dziedzin – eksperci od rozwiązywania problemów, przed którymi staje jednostka. Osobiste kwalifikacje jednostki zastąpione zostały przez kwalifikacje fachowe (Bauman, 1995).

Eksperci pełnią funkcję pośrednika pomiędzy nauką a jednostką, „tłumacza” naukowych rozwiązań problemów na zrozumiały dla przeciętnego człowieka język i konkretne, praktyczne wskazówki. Niegdyś owych wskazówek dostarczali „wszechstronni” i „wszechwiedni” znachorzy i czarownicy, dziś mamy do wyboru specjalistów od poszczególnych dziedzin techniki, medycyny, życia społecznego czy psychicznego jednostki. Ich wiedza udostępniana może być w formie usługi – bezpośredniej konsultacji, lub towaru – na przykład poradnika. Autorzy tego typu publikacji dostarczają „naukowych” i „stuprocentowo skutecznych” rozwiązań problemów jednostki, do której z kolei należy wprowadzenie owych rozwiązań w życie. Mamy więc do czynienia z sytuacją, gdy ten, kto działa, nie jest jednocześnie tym, kto posiada kompletną i kompetentną wiedzę w dziedzinie, której działanie dotyczy.

Poprzez masowe publikacje, wiedza profesjonalnych doradców spopularyzowała się i stała łatwo dostępna dla laików: przeciętny człowiek nie tylko ma możliwość zwrócić się bezpośrednio do specjalisty po poradę, ale ta porada już czeka na niego na półce. Wartość uzyskanej w ten sposób wiedzy jest oczywiście różna, niemniej jednostka, stojąca przed określonym problemem bądź poszukująca informacji na interesujący ją temat, ma szansę rozwiązać ów problem w sposób „profesjonalny”, sięgając po odpowiedni zestaw wydrukowanych w postaci książkowej ekspertyz, bez konieczności wstydlivej niekiedy bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. Co więcej, w niektórych przypadkach, czytelnik sam dzięki poradnikowi może stać się „ekspertem” – mam tu na myśli zwłaszcza literaturę popularną dotyczącą samouzdrawiania oraz medycyny niekonwencjonalnej. Wiedza ta, choć zazwyczaj bardzo ogólna, pozwala zyskać wrażenie, iż jednostka może w pełni kontrolować te zdarzenia, które do tej pory kontroli się wymykały.

Eksperci w pewnym sensie zawładnęli życiem jednostki i uzależnili ją od swoich orzeczeń. Nie tylko bowiem dostarczają potrzebnych jej informacji, których na próżno szukałaby gdzie indziej, ale mają również istotny udział w zadecydowaniu, co jednostka uzna za problem wymagający specjalistycznej interwencji. To eksperci, dostarczając rozwiązań problemów, definiują jednocześnie dane zjawisko jako problem, wytyczają granice między tym, co przebiega prawidłowo, a tym, co wymaga naprawy. Sytuacje niegdyś tolerowane i traktowane jako nieodłączny element życia czy rzeczywistości, stały się „problemami”, gdy okazało się, że istnieje dla nich rozwiązanie i tolerowane dłużej już być nie muszą. Z jednej strony więc społeczne zapotrzebowanie na ekspertyzy spowodowane jest brakiem osobistych kwalifikacji przeciętnej jednostki, z drugiej – napędzane jest i potęgowane przez samych ekspertów (Bauman, 1995).

Wiedza ekspertów znalazła zastosowanie nie tylko w momentach przełomowych czy problematycznych, ale i została włączona w codzienne życie jednostki, jest wykorzystywana do jego refleksyjnego konstruowania na poszczególnych etapach i w poszczególnych obszarach (Giddens, 2002). W warunkach ponowoczesnych „kurczą się obszary działania <<po prostu>>. (...) Tożsamość, ciało i zdrowie stają się przedmiotem pracy jednostek i obiektami dokonywanych przez nie wyborów”, są *refleksyjnymi projektami*. (Jacyno, 2004, ss. 108 – 109; Giddens, 2002, s. 47). Równie ważne jak zgłębianie wiedzy o otaczającym świecie stało się zgłębianie wiedzy o samym sobie, o własnych reakcjach, emocjach. Modne jest „bycie” swym własnym terapeutą i psychoanalitykiem. Życie stało się wyzwaniem, kolejnym zadaniem do wykonania, wymagającym świadomego, strategicznego podejścia. Na poradniki można więc spojrzeć również jako na element fachowego przygotowania się do owego zadania. W sposób profesjonalny – sugerują poradniki – można nie tylko wykonywać swoje zawodowe obowiązki. Można również profesjonalnie założyć rodzinę, wychować dziecko, budować swoje relacje z otoczeniem, świadomie kształtować samego siebie i dbać o swój rozwój fizyczny, intelektualny i duchowy. Wszelkie porażki to porażki na własne życzenie – skoro bowiem istnieją rozwiązania naszych problemów, sami jesteśmy sobie winni, jeśli po nie nie sięgniemy. Jak owych porażek uniknąć – doradzą rzesze psychologów, pedagogów, socjologów i terapeutów z różnych szkół, podając w uproszczonej formie, ale dzięki temu przekonujące i proste w zastosowaniu osiągnięcia swych dziedzin.

### **Przewodniki Życiowe, Terapeuci, Trenerzy i Eksperci**

Uwzględniając to, co zostało napisane do tej pory na temat zjawisk i procesów wyróżniających współczesne społeczeństwa, można dokonać podziału analizowanych

poradników na cztery kategorie. Kategorie te stanowią typy idealne i niezmiernie rzadko, jeśli w ogóle, występują w czystej postaci. Poniżej proponuję krótką charakterystykę każdego z wymienionych typów.

1. *Przewodniki Życiowe*: Kształtują najbardziej ogólną orientację i postawę życiową jednostki, prezentują całościową i spójną filozofię, wokół której może ona zorganizować całe swoje życie. Dostarczają pewnej wizji świata, koncepcji człowieka i jego natury, naczelných wartości, którymi należy się kierować, wskazują życiowy cel i drogę, która do tego celu poprowadzi. Zaspokajają potrzebę autorytetu życiowego, „zaufania godnego drogowskazu” (Bauman, 1995, s. 215). Opierają się na autorytecie mędrca, wskazującego zagubionej, odczuwającej duchową pustkę i poszukującej sensu życia jednostce jedyną słuszną drogę do prawdy i spełnienia. Kategorię tę tworzą głównie publikacje w duchu New Age mówiące, jak osiągnąć wewnętrzne, trwałe poczucie szczęścia dzięki uzyskaniu harmonii umysłu, duszy i ciała, a także poradniki czysto psychologiczne, traktujące o samorealizacji, służące „zrozumieniu siebie” i odkryciu „swego prawdziwego ja”.

2. *Terapeuci*: Skierowane są do jednostki będącej w przełomowym momencie życia lub stojącej przed jakimś osobistym kryzysem, który będzie miał olbrzymie konsekwencje dla jej przyszłości. Ów kryzys wiąże się ze szczególnym, długotrwałym cierpieniem oraz z sytuacją, gdy zagrożone jest prawidłowe funkcjonowanie psychiczne jednostki. Jako przykład takiego zagrożenia można podać: depresję, niskie poczucie własnej wartości, stany lękowe, nałogi, oraz wydarzenia, które ryzyko wystąpienia powyższych problemów ze sobą niosą. W tym przypadku poradniki – Terapeuci zastępują lekarzy psychiatrów, psychologów i psychoterapeutów, przedstawiając proces wydostawania się z sytuacji cierpienia.

Znacznej uwagi i samoświadomości wymagają również inne przełomy w życiu jednostki – momenty, które nie muszą wiązać się z cierpieniem, ale wymagają szczególnej troski, gdyż doświadcza się ich tylko raz, pierwszy raz lub niezmiernie rzadko: dojrzewanie, menopauza, małżeństwo, ciąża, macierzyństwo. Poradniki – Terapeuci dostarczają wielu informacji dotyczących funkcjonowania ciała i psychiki, wyznaczają pewne normy, mówią, jak przejść rozmaite etapy życia prawidłowo, bezboleśnie i bez przykrych konsekwencji.

3. *Trenerzy*: Wpisują się w zjawisko oferowania przez rynek „tożsamości na sprzedaż”, o którym mówił Bauman (1995; s. 227). Trenerzy doradzają, jak STAĆ SIĘ kimś, kim chcemy być, wyraźnie przy tym lekceważąc wrodzone predyspozycje jednostki. Dostarczają narzędzi i technik służących przemianie w wymarzony ideał: oferują pełen przekrój wiedzy na temat danego wzoru i związanych z nim zachowań, atrybutów, gestów, stylu życia, charakteru i



sposobu myślenia. Wiedza, na podstawie której formułowane są porady, pochodzi z wielu dziedzin: medycyny, psychologii, dietetyki, mistyki i innych, co służy stworzeniu pełnego, spójnego i kompletnego obrazu owego ideału, którym czytelnik pragnie się stać.

4. *Eksperci*: Stanowią zbiór porad praktycznych, najskuteczniejszych i najbardziej efektywnych sposobów wykonywania określonych czynności. Z poradników – Ekspertów można więc dowiedzieć się na przykład, jak napisać list motywacyjny, posprzątać dom, by cały lśnił, jak negocjować, ugotować zupę, schudnąć, medytować czy uwodzić.

Podsumujmy to, co zostało powiedziane do tej pory: współczesne poradniki stanowią reakcję na wewnętrzne – psychiczne i emocjonalne – potrzeby człowieka, wywołane procesami właściwymi dla społeczeństw ponowoczesnych. Zaspokajają pragnienia najbardziej ogólne: prostej wizji świata, autorytetu, wskazówek, jak sobie w skomplikowanym świecie radzić, a także pragnienia bardziej konkretne, dotyczące specyficznych problemów, z którymi boryka się jednostka, a które często są efektem owych ponowoczesnych zmian.

Stanowią zatem ciekawy i bogaty materiał do analizy sygnalizujący, z jakimi problemami boryka się ponowoczesne społeczeństwo, co współczesnemu człowiekowi przysparza najwięcej cierpienia i co stanowi przedmiot jego aspiracji<sup>5</sup>. Poradniki swą treścią komentują procesy i zjawiska zachodzące w każdej z problematycznych sfer życia społecznego i osobistego; swym przekazem – traktowanym jako wypowiedzi ekspertów – same mogą w pewnym stopniu wpływać na kształt tych sfer, upowszechniając pewne wartości, style życia i modele działania. Przyjrzyjmy się zatem, jaką wizję człowieka odnaleźć można w publikacjach wydanych ostatnio w Polsce<sup>6</sup>.

### ***Zbliżyć się do ideału. Modele człowieka prezentowane w poradnikach.***

Poradniki w głoszonych przez siebie poglądach odzwierciedlają zarówno właściwą kulturze ponowoczesnej różnorodność i wielość koncepcji, strategii życiowych czy wzorów postępowania, jak i charakterystyczną dla niej dominację pewnych tendencji i wartości.

---

<sup>5</sup> Trzy z tematów najczęściej podejmowanych przez poradniki: sukces, związki małżeńskie i partnerskie oraz rozwój duchowy, omówione zostały szczegółowo w mojej pracy magisterskiej.

<sup>6</sup> Materiał źródłowy stanowią poradniki rodzimych i zagranicznych autorów, wydane w Polsce w latach 1990 – 2004.

Znaczne rozbieżności w uznawanych przez poszczególnych autorów wizjach świata oraz propagowanych stylach życia uniemożliwiają zbudowanie jednego, ogólnego, spójnego i kompletnego obrazu człowieka, jaki miałby się z nich wyłaniać. Niemniej jednak istnieją pewne obszary, w których ich poglądy są do siebie zbliżone.

Poradniki zgodnie podkreślają aktywną rolę jednostki w kreowaniu przebiegu własnego życia i tworzeniu samej siebie. Autorzy potępiają bierność, zrezygnowanie, brak odwagi i konsekwencji w postępowaniu oraz nieumiejętność lub niechęć do wykorzystania własnego potencjału, widząc w nich źródło takich zjawisk jak: bieda, zły stan zdrowia, nieatrakcyjny wygląd fizyczny, brak życiowej satysfakcji, cierpienie czy samotność. Poradniki prezentują obraz człowieka, który wie, co chce osiągnąć, ma jasno wytyczone, ambitne życiowe cele, jest przy tym świadom swojej wartości i wierzy, że osiągnąć je może, że na to w pełni zasługuje i że otrzymanie tego, czego pragnie, jest jego niezbywalnym prawem.

Dla tak postrzeganego człowieka szeroko pojęta kontrola wydaje się być wyzwaniem jeśli nie najważniejszym, to przynajmniej jednym z najistotniejszych. Sprawuje ją poprzez pogłębianie wiedzy fachowej (w tym również wiedzy psychologicznej i dotyczącej związków międzyludzkich), a także dzięki umiejętności opanowania nie tylko własnych reakcji, lecz i odczuwanych emocji, co pozwala mu wyeliminować wszelką przypadkowość, traktowaną jako niepożądany element ludzkiego życia. Człowiek z poradnika wie zatem, jak generować w sobie pozytywne emocje – potrafi na zawołanie nie tylko okazać, ale i prawdziwie poczuć entuzjazm, zachwyt, radość czy pewność. Kontrola własnych emocji i reakcji pełni również funkcję terapeutyczną – zmierza ku temu, by jak najmniej boleśnie odczuwać świat. Cierpienie stłumić można rozmaitymi autosugestiami, rytuałami motywacyjnymi i technikami relaksacyjnymi. Wpłynięcie w ten sposób na własną definicję sytuacji pozwala zebrać siły i energię do konfrontacji z rzeczywistością i zewnętrznym światem.

Kontroli i refleksyjnej trosce powinno podlegać również ciało. Nie chodzi tu jednak o estetyczny aspekt owej troski, lecz o wymiar psychiczny i tożsamościowy. Ludzkie ciało traktowane jest w poradnikach jako prosta konsekwencja stosunku do samego siebie, element świadczący o osiągniętym poziomie samoświadomości i samopoznania. Zadbane, silne i sprawne – ma być dowodem, że i człowiek szanuje samego siebie; ciało słabe, chorowite i zaniedbane jest oznaką słabości i emocjonalnych problemów, tudzież lenistwa i niedbalstwa.

Człowiek z poradnika powinien zachować zdrowie i aktywność do późnej starości. Z tego też względu sfera zdrowotna podlega szczególnej trosce – istotne jest nie leczenie

dolegliwości, ale zapobieganie im, między innymi poprzez podjęcie świadomej decyzji o zdrowym odżywianiu i dbałości o kondycję fizyczną. Człowiekowi zależeć powinno nie tylko na tym, by nie chorować, lecz by wzmacniać wytrzymałość własnego organizmu, sprawność i witalność. Powinien umieć oszacować ryzyko zachorowania na różne choroby i zminimalizować je odpowiednim postępowaniem.

Celem ludzkiej egzystencji, jak podają poradniki, ma być osobiste szczęście – nie chwilowe, przemijające, lecz permanentne i dostępne natychmiast. Można nawet powiedzieć, iż nie tylko celem, ale wręcz wymogiem: skoro bowiem istnieją „niezawodne rozwiązania” i „skuteczne sposoby” na jego osiągnięcie, to niestosowanie ich świadczy o lekkomyślności i braku odpowiedzialności za własne życie. Stąd bierze się w poradnikach negatywny stosunek do ludzi nieszczęśliwych i niespełnionych: jednostka współczesna nie może już za trudną sytuację życiową winić rządu, polityków, innych ludzi czy pecha. Ktoś, kto nie czuje się zadowolony i spełniony, może mieć pretensje tylko do siebie, bo nie ma odwagi realizować swoich pragnień.

Życie człowieka spełnionego powinno być wygodne, przyjemne i przynosić mu maksimum satysfakcji, osiąganey poprzez zaspokajanie osobistych potrzeb i pragnień. Wobec tego nie należy ograniczać się w swych ambicjach i marzeniach. Człowiek powinien pragnąć dla siebie tego, co jakościowo najlepsze, największe, najtrudniejsze do zdobycia – i śmiało po to sięgać – niezależnie bowiem od tego, ile się w życiu zdobyło, zawsze można zdobyć więcej.

Nieodłącznym elementem spełnionego życia stają się sukces, zamożność oraz samorealizacja. Afirmatywny stosunek do tych wartości wyrażają nie tylko poradniki poświęcone karierze i sukcesowi, lecz także te radzące w kwestiach małżeństwa, partnerstwa, wychowywania dzieci czy sztuki szczęśliwego życia. Spektakularny sukces i bogactwo – niezależnie od tego, czy zostały osiągnięte dzięki własnym zdolnościom i talentom, poprzez samozaparcie oraz ciężką i wytrwałą pracę, czy też przy pomocy „sił podświadomości”, nie są już traktowane jako godne podziwu osiągnięcia wybitnych, nieprzeciętnie zdolnych jednostek, lecz jako obowiązujący standard ludzkiego życia i warunek, który spełnić musi każdy, by zasłużyć na elementarny szacunek otoczenia.

Poradniki lansują model człowieka, który powinien być także otwarty na nowe doznania emocjonalne, duchowe i cielesne. Ważne, by życie jednostki nie okazało się zwyczajne i przeciętne (czyli: „zmarnowane”), by przełamywało rutynę i obfitowało w nowe przeżycia, przygody, wyzwania, nowe emocje i stany świadomości, mające – poza

dostarczaniem przyjemności – stanowić dowód, że nieustannie rozwijamy się duchowo, fizycznie, intelektualnie i emocjonalnie. Czyje życie jest nudne i zanedo spokojne, tego cechuje brak ambicji, lenistwo, niskie poczucie własnej wartości, brak sprytu bądź kompletna naiwność, czyli nieznanostwo życiowych realiów – sugerują autorzy.

Kolejną wartością, urastającą w poradnikach do rangi nadrzędnej, jest „autentyczność”: rozumiana w wymiarze indywidualnym – jako „bycie sobą”, lub też w wymiarze uniwersalnym, ogólnoludzkim – jako „odkrycie swojej prawdziwej natury”. . Ostatecznym kryterium, według którego jednostka ocenia jakość własnej egzystencji, jest wierność osobistym i subiektywnym, nie zaś narzucanym przez społeczeństwo czy rodzinę pragnieniom, marzeniom, odczuciom.

Takie ujęcie tego problemu nie oznacza jednak, że w poradnikach odnajdziemy pochwałę refleksyjności czy pogłębionej analizy samego siebie i własnych stanów psychicznych. Dla autorów omawianych publikacji najważniejsza jest skuteczność w dążeniu do samorealizacji i szczęścia, toteż rozmyślanie nad sensem ludzkiego istnienia, rolę cierpienia czy poświęcenia traktowane jest jako marnotrawstwo cennego czasu. Poradniki z góry dają odpowiedź, jakie emocje powinniśmy odczuwać, gdyż są dobre, a jakich należy unikać jako szkodliwych. Jeśli zatem mowa w poradnikach o analizie własnych stanów psychicznych, to odbywa się ona według kryterium pożądane – niepożądane, przyjemne – nieprzyjemne. Tak rozumiana autoanaliza nie tyle służy poznaniu siebie w całej swej naturze, co wyeliminowaniu z własnego życia elementów bolesnych i negatywnie nastrojących.

Model człowieka wyłaniający się z poradników to nie typ buntownika, który w walce o wyższą ideę zmagają się z całym światem. Autorzy proponują adaptację i przystosowanie się do otaczającej rzeczywistości, zaakceptowanie praw i reguł, którymi się rządzi, choć naturalnie różnie ową rzeczywistość postrzegają: jako teatr, w którym należy zaprezentować się od jak najlepszej strony, jako ring, na którym wygra sprytniejszy, bardziej przebiegły i silniejszy psychicznie, jako arenę walki o własne „ja” z innymi, którzy chcą je stłamsić, lub, przeciwnie, jako świat w swej istocie przyjazny, pełen miłości, w którym ludzie są wobec siebie szczerzy i pomocni, jako przestrzeń pełną szans i możliwości. Niezależnie jednak od tego, jaka jest to wizja, wniosek płynie z nich podobny: świata nie należy się obawiać, bowiem istnieją w nim określone reguły, których można się nauczyć i które można odpowiednio wykorzystać.

Powyżej zaprezentowane zostały zbieżne punkty zawartych w poradnikach wypowiedzi na temat celów, jakie powinien stawiać sobie człowiek i wartości, jakie winien uznać za priorytetowe. Bardziej szczegółowe ujęcie tego tematu, uwzględniające różnice w podejściach poszczególnych autorów, wymaga podjęcia pewnych zabiegów typologicznych. Wyłaniające się z analizowanych poradników koncepcje „człowieka idealnego” ująć można w trzy modele: Człowieka Ambitnego, Oświeconego i Wtajemniczonego.

**1. Człowiek Ambitny:** Wytacza sobie jasne cele i wysoko stawia poprzeczkę. Kariere i realizację w sferze zawodowej nierzadko traktuje jako życiowy priorytet, ale i do budowania sfery prywatnej, zwłaszcza związków z partnerem, podchodzi równie odpowiedzialnie i świadomie. Rodzina, sukces, własna osobowość – stanowią dlań kolejne zadanie do wykonania, kolejne wyzwanie dla jego kreatywności i kolejną okazję do sprawdzenia się. Poprzez entuzjastyczne przyjmowanie wyzwań, skupienie się na aktywności, pracowitości, i wytrwałości, człowiek taki oswaja i neutralizuje niepewność otaczającego go świata. Jest bowiem przekonany, że rozwijając w sobie te cechy, zawsze i w każdych okolicznościach samodzielnie stawia czoło problemom. Prośba o pomoc postrzega jako oznakę słabości i życiowego nieudacznictwa.

Każde podejmowane przez siebie działania chce wykonać perfekcyjnie i przygotowuje się do niego najlepiej jak potrafi. Wysiłek zainwestowany we wszystko co robi, przemyślenie wszystkiego pod każdym aspektem jest dla niego najpewniejszym gwarantem osiągnięcia tego, czego pragnie – a pragnie tego, co najlepsze, a nie tego, co tylko satysfakcjonujące. Wie, że nic od życia nie otrzyma za darmo, dlatego nie obawia się radykalnych, odważnych i nonkonformistycznych posunięć – tak w prywatnej, jak i zawodowej sferze życia. Zdaje sobie sprawę, że nie ryzykując – nie wygrywa. Paradoksalnie, właśnie owa akceptacja ryzyka i oswojenie się z nim jako nieodłączną częścią życia, przynosi mu poczucie bezpieczeństwa, pewności i spokoju.

Model ten zorientowany jest na ciągły rozwój i doskonalenie: własnych umiejętności, cnót, relacji z partnerem, własnej firmy, kariery. Stagnacja oznacza dlań zniedołężnienie tak fizyczne, jak i mentalne, beczynność degraduje go w jego odczuciu jako człowieka, nuda w związku równoznaczna jest z jego uśmierceniem. Toteż typ *Ambitny*, nawet, gdy jest zadowolony ze swego życia w jego obecnym kształcie, nie ustaje w poszukiwaniu jego lepszej formy, wyższego poziomu doskonałości. Wyznaje zasadę: „chcieć to móc” –

przeszkodą i powodem do rezygnacji nie mogą być zatem żadne zewnętrzne okoliczności, warunki fizyczne i intelektualne

Model *Ambitny* przekonuje, że żadne pragnienie nie jest bezsensowne i nieuprawnione, że można osiągnąć nieosiągalne na pierwszy rzut oka szczyty, inwestując w to „kapitał”, który posiada każdy: czas, wysiłek, wytrwałość i samozaparcie; że warto jest mieć ambitne cele i wymagania.

**2. Człowiek Oświecony:** Zorientowany jest na głęboki, duchowy rozwój. Dzięki medytacji, jodze, ćwiczeniom oddechowym i wprowadzaniu się w „wyższe stany umysłu”, udaje mu się osiągnąć to, za czym tęsknią zestresowani i znerwicowani ludzie współcześni: wewnętrzny spokój, harmonię i permanentne szczęście. Powyższe praktyki stanowią dlań sposób na kontakt z Absolutem oraz ze swoją pierwotną i najgłębszą częścią, a także źródło intensywne, „totalnych” doznań natury metafizycznej. Utrzymuje, że poznał prawdziwą istotę wszechświata, dzięki czemu ma wrażenie, że żyje w świecie przyjaznym, dobrym, a nie w rzeczywistości niejednoznacznej, skomplikowanej, zmiennej i wrogiej człowiekowi. Wierzy, że istnieje „wyższa rzeczywistość” i dąży do jej poznania. Jest przekonany, że wszystko w swej prawdziwej naturze jest dobre i piękne – i to pierwotne, czyste dobro stara się dostrzegać. Ludzi obdarza miłością czystą i bezwarunkową, życzliwie odnosi się do zwierząt, posiada głęboko rozwiniętą świadomość ekologiczną.

Rozwój duchowy oznacza dlań przywrócenie światu spójności, klarowności i prostoty oraz poznanie odwiecznej tajemnicy ludzkiego bytu. Żywi głębokie przekonanie, że jest częścią otaczającego go świata, że świat ten jest wobec niego przyjazny i że on sam odnalazł swoje w nim miejsce. Nie chce żyć powierzchownie, nie chce żyć w pośpiechu i nieustannym stresie, dlatego poszukuje głębszych sensów wszelkich zjawisk, sensów, których nie da się pojąć ani zmysłami, ani rozumem, a jedynie poprzez „wgląd bezpośredni”.

Pragnie poznać prawdę, ale nie tą empiryczną, relatywną i zmienną, którą uważa za iluzoryczną i częściową, ale prawdę ponadczasową i ostateczną, odkrywającą najgłębszy sens i cel wszelkiego bytu, pierwotną przyczynę. Dostrzega rzeczy niewidzialne i niepojmowalne tylko i wyłącznie zmysłami i analitycznym rozumem. Preferuje poznanie pozazmysłowe i pozarozumowe.

Zdystansowany jest do tego, co według niego przemijające i tymczasowe – do swojego ego, do ról społecznych, które pełni. Nie oznacza to bynajmniej, że odrzuca całą współczesną cywilizację i jej osiągnięcia. Nie jest pustelnikiem, odludkiem, choć lubi

kontemplować w samotności. Może być menadżerem, sprzedawcą, dyrektorem, kierowcą, naukowcem, kucharzem, kimkolwiek – i całkiem profesjonalnie i odpowiedzialnie traktować swoją pracę, mieć poważne zawodowe ambicje, kariera może być dlań jednym ze źródeł samorealizacji. Owa uduchowiona, „oświecona” strona jego życia jest jednak tą, na której się skupia i która jest dla niego najistotniejsza.

Potrafi kontrolować zarówno swoje ciało, jak i umysł czy emocje, jest wewnętrznie wyciszony i spokojny. Wierzy, że nic nie dzieje się bez przyczyny, że wszystko jest ze sobą powiązane i że trzeba patrzeć na świat jako całościowy, zintegrowany system wzajemnych zależności. W jego życiu najważniejsza jest wewnętrzna równowaga. Poprzez „ureczywistnienie harmonii” chce swoją egzystencję uczynić optymalną.

Jego postawa może wydawać się być jedną z form ucieczki od rzeczywistości. Sam *Oświecony* zaprzeczyłby jednak temu twierdząc, że dzięki skupieniu się na własnym rozwoju duchowym, osiągnął pełną integrację i symbiozę z otaczającym go światem, gdyż poznał jego najgłębszą istotę.

**3. Człowiek Wtajemniczony:** Pod względem przyświecających mu ambicji dorównuje typowi pierwszemu. Szuka jednakże drogi najwygodniejszej i najkrótszej, chce osiągnąć jak najwięcej przy jak najmniejszym udziale wysiłku, toteż atrakcyjne dla niego stają się magiczne sposoby przyciągania pieniędzy, idealnego małżonka i rozwiązywania wszelkich problemów życiowych. Stosuje podobne praktyki, co typ *Oświecony*, ale cel jego jest zgoła odmienny: interesuje go wymierny efekt owych praktyk. Nie jest dlań istotna cała ich otoczka filozoficzna, religijna czy światopoglądowa, jak najbardziej natomiast ich właściwości magiczne i cudotwórcze. Wtajemniczony wierzy zatem w afirmacyjne formułki przyciągające bogactwa, idealnego partnera, uzdrawiające z nieuleczalnych chorób, oraz przynoszące mu spokój ducha i szczęście w każdej sferze życia.

Jest to człowiek, który zaczyna i kończy dzień na modlitwie do podświadomości, by przyniosła mu majątek, otacza się amuletami i przedmiotami „naładowanymi kosmiczną energią”, mieszkanie urządza zgodnie z zasadami Feng Shui, choroby leczy autosugestią, problemy małżeńskie rozwiązuje, afirmując szczęśliwe i udane pożycie.

Posiadał tajemnicę „kosmicznych sił rządzących wszechświatem” i „mocy drzemających w jego umyśle” i ta wiedza całkowicie mu wystarcza do budowy pomyślnego i szczęśliwego życia, życia w jego najlepszym kształcie. Człowiek *Wtajemniczony* jest bowiem otoczony wspaniałymi ludźmi, poważany, bogaty, żyje w wyśmienitym zdrowiu i ze wspaniałą rodziną

u boku. Nie forsuje umysłu, nie zaharowuje się, tylko zdaje się na wyobraźnię i „siłę podświadomości”. Poznał „klucz do życia pełniejszego” i przy jego pomocy pomaga sobie i bliskim.

Wie, że nie należy źle nawet myśleć i wypowiadać się o innych, nie mówiąc już o wyrządzaniu im krzywdy czynem, bowiem – wedle tajemnicy, którą posiadał – jego podświadomość przyciągnie do niego w nadmiarze to, co stanowi treść jego myśli. Dlatego stara się mieć myśli dobre, konstruktywne i życzliwe: nie zazdrości, nie złościzy, nie narzeka.

Istnienie takich modeli jak Człowiek *Oświecony* i Człowiek *Wtajemniczony* może stanowić sygnał, że współczesnemu człowiekowi brakuje owej tajemniczości, z której świat został odarty przez poszukującą wyjaśnień wszystkiego naukę. To, że nauka potrafi coraz więcej zjawisk wytłumaczyć, nie oznacza, że wie, jak się od wszystkich niepożądanych uwolnić. Z jednej strony zatem daje nadzieję, z drugiej – pozbawia złudzeń, jak choćby co do tego, że każdą chorobę da się wyleczyć. Lekarze czasem wydają wyrok śmierci – ludziom zdesperowanym nie pozostaje wówczas nic innego, jak chwytać się wszystkiego, co daje jakąkolwiek nadzieję. Nie potrafiąc poradzić sobie z pewnymi elementami rzeczywistości, człowiek odwołuje się albo do religii, albo do magii i czarów – do jakichkolwiek sił wyższych, które są potężniejsze niż człowiek, i które na dodatek są jednoznacznie dobre i nam życzliwe. Człowiek, którego zawiodły wszelkie racjonalne rozwiązania, chce wierzyć w niezawodność owych sił i bezpośredni do nich dostęp. Jest to ucieczka od rzeczywistości, ucieczka w świat lepszy, doskonalszy i „prawdziwy”, w którym cierpienie nie stanowi nieodłącznej części życia, a zło istnieje jedynie w umysłach ludzi i można je pokonać pozytywnym myśleniem. Poradniki prezentujące ten model wtórują pragnieniom człowieka, by życie było dobre, proste i pozbawione cierpień.

Niniejszy artykuł stanowił próbę przybliżenia zjawiska, jakim są współczesne poradniki. Starłam się w niej zidentyfikować mechanizmy, jakie leżą u źródeł popularności tych publikacji, a także odtworzyć wizję człowieka, jaką można w nich odnaleźć.

Treści głoszone przez poszczególnych autorów w wielu miejscach rozmiągają się ze sobą i zawierają sprzeczne idee. Jedne z poradników propagują takie wartości, jak altruizm, empatia, bezwarunkowa, czysta miłość, inne będą zwracały uwagę na asertywność, ambicję i spryt. Jedne będą stać po stronie wartości liberalnych, inne będą proponować powrót do wartości tradycyjnych.



Czy wobec tego poradniki rzeczywiście spełniają swoją funkcję i rozwiązują główny problem, na jaki są reakcją – problem niepewności i dezorientacji jednostki wobec wielu wzorów postępowania, oferowanych przez kulturę ponowoczesną? Czy w obliczu mnogości dostępnych publikacji, które lansują sprzeczne ze sobą często koncepcje strategii życiowych, wartości, wzorów zachowań uznawanych za słuszne i skuteczne – człowiek nie staje przed kolejnym wyborem: któremu poradnikowi zaufać? Czyż nie jest to kolejne źródło niepewności, której przecież miały zapobiec?

A jednak popularność poradników nie maleje. Potrafią wzbudzić zaufanie człowieka, popierając swoje wywody pseudonaukową argumentacją i przykładami, „wziętymi z życia”. Wydaje się zatem, że człowiek zdesperowany, zdezorientowany i zalękniony, potrzebuje po prostu zrozumienia i nadziei i te właśnie potrzeby poradniki zaspokajają w pierwszej kolejności.

#### **Bibliografia:**

- Bauman, Z. (1995). *Wieloznaczność nowoczesna, nowoczesność wieloznaczna*. Warszawa: PWN.
- Bauman, Z. (1997). Ponowoczesne losy religii. W A. Zeidler-Janiszewska (red.), *O szansach i pułapkach ponowoczesnego świata. Materiały z seminarium Profesora Zygmunta Baumana w Instytucie Kultury (jesień 1995 – wiosna 1996)*, (s. 130-170). Warszawa: Instytut Kultury.
- Bauman, Z. (1999, nr 1 (929)). To, co najważniejsze, nie zostało jeszcze powiedziane. *Przegląd Powszechny*.
- Beck, U., Beck-Gernsheim, E. (2002). *Individualization. Institutionalized Individualism and its Social and Consequences*. Londyn: SAGE Publications.
- Cicero, K., Formichelli, L., Good, B., Messinger, K. M., West, J. (2003). *Domowe sposoby na depresję*. Warszawa: Diogenes.
- Eyre, L. i R. (2002). *Zasady równowagi życiowej*. Warszawa: Klub dla Ciebie.
- Fromm, E. (1999). *Ucieczka od wolności*. Warszawa: SW Czytelnik.
- Giddens, A. (2002). *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*. Warszawa: PWN.
- Jacyno, M. (2004). Wszystkie globalne problemy zaczynają się na twoim talerzu. W M. Jacyno, A. Jawłowska, M. Kempny (red.). *Kultura w czasach globalizacji*, (s. 105-119). Warszawa: IFiS PAN

- Jacyno, M., Jawłowska, A., Kempny, M. (red.). (2004). *Kultura w czasach globalizacji*. Warszawa: IFiS PAN.
- Santorski, J. (2004). *Jak żyć, żeby nie zwariować. Bliżej siebie w stresie*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co
- Schloss, D.P. (1997). *Nieosiągalne jest możliwe*. Warszawa: Medium.
- Slany, K. (2002). *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie*. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- Toffler, A. (1997). *Trzecia fala*. Warszawa: PIW.
- Witkin, G. (2002). *Uwolnić się od stresu w wielkich i małych nieszczęściach*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Zeidler-Janiszewska, A. (red.). (1997). *O szansach i pułapkach ponowoczesnego świata. Materiały z seminarium Profesora Zygmunta Baumana w Instytucie Kultury (jesień 1995 – wiosna 1996)*. Warszawa: Instytut Kultury.