

Danuta Wolska, Ewelina Sobocha

Instytut Pedagogiki Specjalnej Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków

Znaczenie bliskich relacji w dorosłym życiu osób z autyzmem

Relacje interpersonalne w domu, w szkole, w miejscu pracy są dla osób z autyzmem ogromnym wyzwaniem. Wymagają wyćwiczenia w biegu życia prawidłowych zachowań regulacyjnych, komunikacji i otwartości na drugą osobę. Gutstein, Sheely [2002] wskazują, że nawiązanie kontaktów z rówieśnikami przez osoby z autyzmem wymaga opanowania przez nie odpowiednich strategii i działań, by prawidłowo rozumieli społeczny kontekst relacji, kontrolowali własne zachowania i potrafili podjąć rolę bycia partnerem społecznym. Rodzice i terapeuci powinni podjąć działania mające na celu rozwój ciekawości w zakresie interakcji społecznych, stawiania się członkiem zespołu i dostosowywania się do warunków społecznych. Niniejszy artykuł ma na celu wskazanie jakie znaczenie mają relacje z drugą osobą w dorosłym życiu oraz jak wspomóc osobę z autyzmem w prawidłowym ich nawiązywaniu.

Słowa kluczowe: autyzm, bliskie relacje, dorosłość

The importance of middle relationship in adult people of persons with autism

Interpersonal relationships at home, at school and in the workplace are a huge challenge for people with autism. They require training in the course of life of correct regulatory behavior, communication and openness to the other person. Gutstein, Sheely [2002] indicate that establishing contacts with peers by people with autism requires that they master appropriate strategies and actions to correctly understand the social context of relationships, control their own behavior and be able to take the role of being a social partner. Parents and therapists should take action to develop curiosity in terms of social interaction, becoming a member of the team and adapting to social conditions. This article aims to show the importance of relationships with a second person in adult life and how to help a person with autism to properly make them.

Keywords: autism, close relationships, adulthood

Wprowadzenie

Do podstawowych kwestii rozwoju społecznego należy tworzenie relacji międzyludzkich i związane z nimi zmiany rozwojowe [Schaffer 2006: 89]. Każda „istota” społeczna żyje wśród ludzi i podejmuje na każdym etapie swojego życia próby tworzenia relacji z drugim człowiekiem. Relacja ma szansę zadziałać, jeśli osoba podtrzymuje kontakty interpersonalne, które są widziane jako spotkanie dwojga ludzi na określonym obszarze. Celem tego działania jest poznanie drugiego człowieka i podjęcie wspólnej aktywności [Frydrychowicz 1993, 9: 31–42].

Zdolności czy kompetencje społeczne można określić jako sprawność w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji. To umiejętność dzielenia się emocjami oraz aranżowanie intymnych sytuacji z innymi ludźmi, to zdolności prowadzenia konwersacji. Niestety, osoby z autyzmem mają trudności w tym obszarze i dlatego muszą zdecydowanie więcej czasu poświęcić na wykształcenie umiejętności społecznych [Henault 2015: 71]. Attwood [2013] przytacza cechy, które kolidują z tymi umiejętnościami. Należą do nich: brak wzajemności i dojrzałości w bliskich relacjach, ubogi zasób słów, umiejętności adaptacyjne, uboga ekspresja werbalna, ograniczenia i trudności w radzeniu sobie z emocjami. Wśród osób z autyzmem są takie, które wolą uciekać w swoje pasje i zainteresowania niż angażować się w relacje międzyludzkie. „[...] pisanie i praca nad moimi wykładami są dla mnie ja własne dziecko. Wkładam w to wiele pracy i część siebie. Mam przy tym wrażenie, że dużo mi to daje. Bardzo dobrze się przy tym czuję. Oczywiście nie zastąpi to innej istoty ludzkiej, ale jest czynnikiem, który nadaje mojemu życiu sens” [PreiBman 2017].

Wśród osób z autyzmem są też tacy, którzy dużo czasu poświęcają innym ludziom. Dążą i pragną spotkać partnera, z którym będą mogli dzielić życie, wziąć ślub i założyć rodzinę. Wizerunek osamotnionego, wycofanego człowieka z autyzmem nie jest typowy dla wszystkich osób. Osoby z autyzmem, pragnące zbudować związek, bardzo cierpią z powodu trudności w zakresie umiejętności społecznych, odpowiedzialnych za tworzenie bliskich relacji. Ich cierpienie ujawnia się jako samotność, depresja czy frustracja, a czasem lęk, gniew. Autyści czasem celowo unikają relacji z innymi, ponieważ strach przed odrzuceniem jest silniejszy. Jest on osadzony w poczuciu braku kompetencji i doświadczeń w sferze społeczno-personalnej. Wiele dorosłych osób z autyzmem chce unikać sytuacji, gdzie musieliby podjąć działanie zmierzające do przełamywania barier. Powołują się oni na negatywne wspomnienia i przykre doświadczenia z przeszłości. Wolą unikać sytuacji, gdzie mogą poznać nowych ludzi, a owocem będą kontakty towarzyskie, przekłada się to na poczucie własnej wartości [Henault 2015: 72]. Jackson [2018: 127], będąc osobą z zespołem Aspergera, tak opisuje swoje doświadczenia: „Wychođenje i udzielanie się towarzystwo może być dobre, ale może też być straszne.

Sprawy mogą przybrać zły obrót i często tak się dzieje, dlatego ważne jest, aby się na to przygotować. Czasami nic nie szło po mojej myśli, a nawet zaczynało się okropnie, ale można było temu zapobiec, przygotowując plan awaryjny. Chodzi o to, że plany ulegają zmianie. Przynajmniej w kwestii ważnych wydarzeń, czy chodzi o nawiązanie kontaktów, przyjaźni, czy jeszcze o coś innego.”

Rozwijanie umiejętności międzyludzkich i społecznych jest szalenie istotne i przydatne dla osób z autyzmem. Zdecydowanie wpływa na poprawę jakości interakcji społecznych, pozwala rozwijać nowe zachowania i wdrażać je w codziennym życiu. Głównym celem rozwijania umiejętności społecznych jest ulepszanie i doskonalenie repertuaru zachowań adaptacyjnych. Ogromną rolę przypisuje się komunikacji werbalnej i pozawerbalnej, dzięki niej ludzie mogą się do siebie zbliżyć, nazwać uczucia, wyrazić pragnienia, jednak by to mogło zadziałać, niezbędne są podstawowe umiejętności [Henault 2015: 73].

Świat osób z autyzmem opisywany jest często jako: „świat pod szkłem”, „po drugiej stronie lustra”, „świat na granicy zrozumienia” czy „piękny, lecz niezrozumiały”. Powszechnie wśród ludzi budzi on wiele obaw i lęków, przede wszystkim dlatego, że społecznie nie jest uznawany za normę, zakłócając racjonalne widzenie świata. Osobom z autyzmem przypisuje się takie właściwości, jak: zagadkowość, dziwaczność, niezrozumiałość itp. Tym samym autyzm jest zaburzeniem, które nadal jest nierozwikłaną zagadką i stanowi wciąż tajemnicę dla dociekliwych badaczy. W literaturze przedmiotu podejmowane działania skupiają się nie tyle na rozpoznaniu zaburzenia, co na potencjale jednostki – jej mocnych stronach w toczącym się rozwoju na różnych płaszczyznach życia. Zmiany, które następują w postrzeganiu osób z autyzmem i innymi niepełnosprawnościami, pozwalają dostrzec swoisty fenomen niepełnosprawności. Poddano analizie i rozważaniom zagadnienia dotychczas bagatelizowane. Skupiono uwagę na obszary zaniedbane, takie jak: poczucie własnej wartości osób z autyzmem, potrzeba doświadczenia szczęścia, miłości, samostanowienie czy nadziei [Gerland 2015: 7].

Na przestrzeni ostatnich lat dorosłość osób z autyzmem stopniowo i powoli wyłania się z więzów stereotypowych sformułowań, których przykładem jest chociażby wyrażenie: „nie ma dorosłości – jest wieczne dziecko”. Obecne zmiany ukierunkowują się w stronę dorosłości określanej jako aktywna, twórcza obecność w otaczającym środowisku z szansą i perspektywą życia godnego, i satysfakcjonującego [Kruk-Lasocka, Antosz 2018: 55].

Dorośle osoby z autyzmem doznają różnorodnych trudności związanych z relacjami międzyludzkimi. Obliguje się ich do funkcjonowania i egzystowania w środowisku publicznym, gdzie pragną być niezależnymi, jednak mimo wszystko muszą prezentować zachowania, które są społecznie akceptowane. Główną barierą do owocnych i satysfakcjonujących relacji stanowią ograniczenia w nawiązywaniu kontaktów [Henault 2015: 17]. Warto pamiętać, że decyzja o wchodzeniu w re-

lacje może być wyborem dorosłej osoby z autyzmem [Fornalik 2017: 278]. Część osób z autyzmem i zespołem Aspergera pragnie oraz dąży do posiadania przyjaciółki/przyjaciela [Ashkenazy, Yergeau 2013: 76]. Jednak wiele osób z autyzmem jest nieszczęśliwych, popada w depresję, czują się samotne. Bardzo pragną prawdziwej przyjaźni, ale również relacji zaspokajającej ich potrzeby seksualne. Jackson [2018] podkreśla, że u osób z autyzmem stany lękowe i depresja są ze sobą powiązane. Jest wiele powodów, sprawiających, że osoby z autyzmem są bardziej narażone na depresję, stany przygnębienia czy odczuwanie smutku. Attwood [2017] wskazuje, że najczęściej jest to silne uczucie izolacji społecznej, samotność i alienacja, poczucie niskiej wartości, które oparte jest na krytycznej ocenie rówieśników, a nie na ocenie ich własnych kompetencji, emocjonalne i psychiczne zmęczenie spowodowane utrzymywaniem kontaktów towarzyskich, konieczność radzenia sobie ze zmianami i, tym co nieoczekiwane, oraz trudności z organizacyjnymi aspektami życia. Przyczyną może być też styl poznawczy, który skupia się na tym, co może pójść nie tak lub na popełnianiu błędów, a to prowadzi do pesymistycznego spojrzenia na życie. Potencjalną przyczyną depresji może też być traktowanie osób z autyzmem jako niepełnosprawnych, a nie jako nieco odmiennych. To powoduje, że osoby te postrzegają siebie jako osobę z nieodwracalną ułomnością i stałą nieporadnością społeczną. Autor podkreśla, że niektóre cechy autyzmu mogą przedłużyć czas trwania depresji i zwiększyć jej intensywność. Osoby z autyzmem mają trudności z określeniem i wyjawieniem wewnętrznych myśli i uczuć w trakcie rozmowy, wybierają ciszę i samotność oraz zwalczają uczucie smutku i rozpacz subiektywnymi myślami. Mogą zablokować swoje myśli, wywołać uczucie przyjemności i dzięki swojej pasji odzyskać energię, którą utracili w ciągu dnia. Inni lepiej radzą sobie z wyrażaniem i ujawnianiem swoich uczuć. Mają świadomość, że druga osoba może im zapewnić bardziej obiektywny pogląd i uzasadnienie swoich emocji, może im poprawić humor, rozpraszać obawy oraz okazując sympatię lub współczucie za pomocą słów i gestów. Rodzina i przyjaciele mogą odciągnąć ich uwagę organizując wspólne zajęcia i rozrywki lub też uciekając się do żartów.

1. Wirtualny świat

Poznanie drugiej osoby i nawiązanie relacji jest możliwe tylko wówczas, gdy jest gdzie ją spotkać. Tradycyjnymi miejscami, gdzie nawiązywano pierwsze kontakty z chłopakiem/dziewczyną czy potencjalnym partnerem/partnerką zwykle bywały bary, imprezy, jakieś spotkania towarzyskie wśród znajomych, a czasem nawet miejsce pracy [Hendrickx 2008: 16]. Jednak dla dorosłych osób z autyzmem to nie są typowe i przyjazne miejsca. Są one zbyt zatłoczone, zbyt głośne, pełne

różnych zapachów, błysków, krzyków. Szanse na nawiązanie i zbudowanie relacji w pracy dla osób z autyzmem też są znikome, gdyż osoby te wykonują prace zlecane, czasem przy komputerze lub nie są aktywni zawodowo. Osoba z autyzmem raczej nie jest duszą towarzystwa. W wieku szkolnym rzadko są one zapraszane na imprezy czy wypadki z rówieśnikami. Tak też pozostaje w życiu dorosłym. W związku z tym maleją szanse na znalezienie potencjalnego partnera/partnerki, a nawet przyjaciela czy przyjaciółki [Fornalik 2017: 279].

Wśród osób z autyzmem coraz powszechniejsze jest nawiązywanie relacji przez Internet. Popularne są wśród tej grupy ludzi czaty, różne portale społecznościowe, fora dyskusyjne, a także portale randkowe. Niektórzy użytkownicy tej grupy w swoich profilach ujawniają informację, że są autystykami, inni to ukrywają. Dorosłe osoby z autyzmem posiadają najbliższego przyjaciela w konwersacjach online, lecz rzadko w realnym świecie. Czasami te osoby umawiają się na wirtualny seks, podkreślając, że jest to dla nich wystarczające, wynika to z trudności w relacjach z innymi i niezrozumieniu sytuacji społecznych. Dotyczy to również relacji społecznych, których charakter ulega zmianom [Hendrickx 2008: 17]. Dla osób z autyzmem korzyścią jest, że wirtualne randki nie wymuszają oceny na podstawie pierwszego wrażenia. To wrażenie może skutecznie przysłonić prawdziwy obraz osoby. Wirtualne kontakty pozwalają na unikanie kontaktu wzrokowego, dotykowego czy modulowanie głosu, dla osób z autyzmem stanowi to swoistą barierę. Osoby zainteresowane tymi działaniami są wówczas w stanie skoncentrować się na budowaniu więzi poprzez maila, smsy, rozmowy telefoniczne i rozmowy na czatach, a dopiero na kolejnym etapie rozważyć możliwość spotkania w realnym świecie [Fornalik 2017: 279].

Wirtualny świat może stać się źródłem problemów dla osób z autyzmem. Mogą zaistnieć sytuacje niezręczne, ale także niebezpieczne. Przyczyną może być nadmierna prawdomówność osoby z autyzmem [Hendrickx 2008: 18], czasem niewłaściwe odczytanie intencji wirtualnego znajomego. Te ukryte znaczenia są dla nich dużym wyzwaniem. Przestrzeń społeczna jest miejscem, gdzie jest mnóstwo sygnałów i przekazów pozawerbalnych, ukrytych w gestach, mimice czy modulacji głosu. W wyniku tych trudności osoby z autyzmem tracą czasem okazję do pogłębiania z kimś relacji, gdyż nie wyłapują znaczącego komunikatu [Fornalik 2017: 280].

2. Atrakcyjny wygląd ma znaczenie

Umiejętność nawiązywania kontaktów, bliskie relacje – w tych obszarach znaczenie ma również atrakcyjny wygląd i bycie seksownym. W tej przestrzeni osoby dorosłe z autyzmem zdecydowanie będą potrzebowały wsparcia i pomocy.

Szczególnie istotna jest pomoc w rozumieniu jakie cechy bywają dla innych atrakcyjne, a jakie cechy odstrasza. Istotne jest także, by wyjaśnić, że nie każde spotkanie towarzyskie oznacza randkę. Ważnym celem działań w tematyce relacji jest nauczenie ich budowania związków, opartych na miłości i intymności, których elementem może, a nie musi być, seks. Priorytetowym aspektem będzie nauka różnicowania i unikania relacji opartych na wykorzystywaniu i manipulacji [Fornalik 2017: 280]. Bliskie relacje z drugą osobą to sprawa dość złożona. To konsekwencja, że „każdy człowiek ma własne pojęcie o tym czym jest intymność, a każda para ma swoje doświadczenia. Dla niektórych intymność oznacza spacerowanie pod rękę, dzielenie się emocjami, wspólne spożywanie posiłków lub zbliżenia miłosne czy seks” [Henault 2015: 101].

Według Henault [2015: 101] „brak intymności jest głównym źródłem braku szczęścia par dotkniętych zespołem Aspergera”. Przyczyn wspomnianych trudności jest wiele. Jedną z nich jest brak doświadczeń w budowaniu relacji z innymi ludźmi we wcześniejszych etapach życia. Inne przyczyny, mające źródło w deficycie teorii umysłu u osób z autyzmem, powodują ograniczenia rozumienia i przewidywania potrzeb emocjonalnych partnera. Rozumienie drugiej osoby jest trudne. Ludzie nie działają jak maszyny, które reagują tak samo – nawet gdy impuls jest taki sam. Ludzie funkcjonują nielogicznie, kierując się emocjami i reakcjami innych. Jednym z najistotniejszych czynników mających wpływ na kształt bliskiej relacji mają zaburzenia sensoryczne (np. nadwrażliwość słuchowa może spowodować niechęć do opieki nad dzieckiem, które płacze, krzyczy itp., nadwrażliwość węchowa – może być przyczyną niezadowolenia ze stosowania nie takiego zapachu perfum, nadwrażliwość dotykowa – nagły, niechciany dotyk może wywołać ból.) Niejednokrotnie to stanowi wyzwanie dla związku [Fornalik 2017: 285–286].

Relacje przyjacielskie są formą korzyści, gdy jesteśmy dziećmi. Kiedy wkraczamy w dorosłość, dojrzewamy, przyjaźń staje się czymś czego pragniemy i potrzebujemy, by osiągać sukcesy i szczęście. Różnica jest jednak taka, że jako dorosłe osoby mamy pewne kategorie przyjaciół. Ludzie, których spotykamy w naszym dorosłym życiu, odgrywają różne role. Jednak każdy z nich kształtuje nas jako ludzi i każda relacja pełni określoną funkcję. W przypadku osób z autyzmem dopiero w bezpośrednich kontaktach z innymi ludźmi, a nawet w bliskich relacjach podczas intymnych spotkań, zdają sobie sprawę jak bardzo ludzie są różni. Każdy ma swoją własną historię, którą ukształtowała genetyka oraz osobiste doświadczenia [Jackson 2018: 181]. Autyści, ze względu na problemy komunikacyjne i sensoryczne, mają duży kłopot z podtrzymywaniem przyjaźni i dlatego często decydują się na samotne życie. „Jako osoba z zaburzeniami ze spektrum autyzmu mam dużo współczucia i empatii wobec wielu osób, ale to nie to samo co przyjaźń. Są ludzie, których lubię i których podziwiam, z którymi lubię od czasu

do czasu przebywać i rozmawiać, nie lubię jednak tego, co teoretycznie kobiety lubić powinny: wspólne zakupy, kino, chodzenie do restauracji” [Simon 2016: 96].

Pracując z osobami z autyzmem nad kształtowaniem umiejętności do nawiązywania przyjaźni warto wspólnie realizować zadania związane z jej nawiązywaniem: sprawne rozpoznanie potencjalnych przyjaciół i wycucie, od kiedy osoby te można uważać za przyjaciół, autentyczny wysiłek towarzyski i rozumienie zasad rządzących światem, stosunków towarzyskich, konieczne do spędzania czasu w fizycznej obecności tych osób oraz uświadomienie sobie, że przyjaźń trzeba podtrzymywać w okresach pomiędzy spotkaniem twarzą w twarz [Hendrickx 2018: 178].

Istotną częścią kryterium diagnostycznych zaburzeń ze spektrum autyzmu jest fakt, że osoby te bardzo źle znoszą zmiany. W kontekście bliskich relacji warto mieć na uwadze, że w młodości nikt nie uczy osób z autyzmem jak radzić sobie ze stratą kogoś kogo kochamy, w perspektywie zakończenia związku. Osoby te są najgorzej przygotowane, a zerwanie może odwrócić ich życie do góry nogami. Prawdopodobnie to te bariery i trudności tworzą mit, że ci ludzie nie są zdolni do miłości. Zakłada się, że nie potrafią zaangażować się w bliskie relacje/związek z drugą osobą, pozbawiając ich wszelkich zdolności nawiązywania z kimś romantycznych relacji [Jackson 2018: 147]. Bezsprzecznie osoby te są zdolne do miłości, przywiązania, zaufania, pożądania czy zauroczenia, jedynie stanowi dla nich trudne wyzwanie, którego trud podejmują coraz częściej z sukcesem.

3. Rola komunikacji w bliskich relacjach

Komunikacja to kompilacja języka werbalnego i niewerbalnego. Osoby z autyzmem posiadają kompetencje komunikacyjne, jednak są one zwykle bardzo słabe [Henault 2015: 75]. To ze względu na problemy natury komunikacyjnej i sensorycznej, z którymi na co dzień te osoby mają trudności i są zwykle przyczyną niepowodzeń i problemów w zakresie podtrzymywania relacji (przyjaźni), w konsekwencji stają się odludkami i samotnikami. Problemy pojawiają się już w dzieciństwie. Bombińska-Domżał, Zawidniak [2017: 148] wskazują, że fundamentalnym problemem dla dziecka z autyzmem w szkole jest konieczność uczestniczenia w złożonych interakcjach społecznych z wieloma osobami naraz. Opóźnienie przetwarzania informacji społecznych w obszarze werbalnym i niewerbalnym powoduje, że dzieci te często gubią się w zawilosciach społecznego życia. Wymaganie adekwatnych reakcji w sytuacjach społecznych wśród rówieśników mogą przerastać ich umiejętności i najczęściej są przyczyną izolowania się od grupy. Autorki zwracają uwagę, że osoby wspierające osobę z autyzmem powinny umieć

ocenić, kiedy jej celowa izolacja staje się ucieczką od nowych, trudnych sytuacji, zadań wymagających deficytowych umiejętności, a kiedy realnie służy odpoczynkowi od nadmiaru bodźców i realizacji potrzeby relaksu i wyciszenia. W pierwszym przypadku konieczna jest interwencja w kierunku udzielenia pomocy w zakresie rozwoju prawidłowej komunikacji i rozumienia kontekstu sytuacji społecznych. Jest to niezbędne, by osoba z autyzmem nie reagowała ucieczką w samoizolację od wyzwań życia codziennego. W drugim przypadku, gdy izolacja staje się potrzebą, otoczenie powinno uszanować prawo osoby z autyzmem do odpoczynku w samotności.

Simone [2016: 93] zwraca uwagę, że samotne kobiety są postrzegane jako dziwaczne i podejrzane, jednocześnie wymaga się od nich bycia towarzyskimi w przeciwieństwie do samotnych mężczyzn, którzy nie budzą społecznych podejrzeń. Trudności zaczynają się w szkole, kiedy inni rówieśnicy śmieją się z niemodnego wyglądu, wycofania czy specyficznych zachowań. Te negatywne doświadczenia pokutują w późniejszym dorosłym życiu, mimo że osoby z autyzmem z czasem uczą się nawiązywać nić porozumienia z innymi ludźmi i dostrzec w nich pozytywne strony. Osoby z autyzmem mają trudności w podtrzymywaniu prawidłowych relacji z ludźmi w swoim wieku. Jako młodzi łatwiej nawiązują kontakty z osobami starszymi ze względu na dojrzałość intelektualną. Z kolei, gdy dorastają, korzystniej czują się z ludźmi młodszymi, gdyż nie osiągają dojrzałości emocjonalnej. Reasumując ogromną trudność stanowi dla nich znalezienie ludzi, którzy będą otwarci, a jednocześnie młodzi duchem. Ograniczenia natury komunikacyjnej i sensorycznej powodują, że osoby z autyzmem utrzymują stałe kontakty głównie z partnerem i własnymi dziećmi, bo czują się przez nich zrozumiani [Simone 2016: 94].

Zakończenie

Dorosłość osób z autyzmem jest wyzwaniem dla nich i osób wspierających je w tej fazie życia. Pragną oni uzyskać jak najwięcej wskazówek i inspiracji, które umożliwiłyby im przeżywać dorosłość w satysfakcjonujący sposób. Autorki w niniejszym artykule pragnęły zwrócić szczególną uwagę na kształtowanie umiejętności do nawiązywania relacji koleżeńskich, budowania przyjaźni i nawiązywania związków w życiu dorosłym, gdyż jest to jeden z istotnych elementów dorosłego życia każdego człowieka.

Bibliografia

- Attwood T. (2013), *Zespół Aspergera. Kompletny przewodnik*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk.
- Ashkenazy E., Yergeau M. (2013), *Relationship and Sexuality. A Handbook for and by Autistic People*, Autistic Self Advocacy Network, Washington.
- Bombińska-Domżał A, Zawidniak N. (2017), *Wspieranie rozwoju komunikacji społecznej uczniów z autyzmem wysokofunkcjonującym i zespołem Aspergera w nauczaniu integracyjnym i włączającym [w:] Psychoedukacja w procesie wspomagania rehabilitacji osób z niepełnosprawnością*, P. Majewicz, M. Kościółek, E. Dyduch (red.), Wydawnictwo Naukowe UP, Kraków.
- Fornalik I. (2017), *Mam autyzm, mam seksualność I co dalej? Poradnik dla rodziców terapeutów i nauczycieli*, Wydawca Fundacja JiM, Łódź.
- Frydrychowicz S.(1993), *Na co w procesie interakcji komunikacyjnej mogą sobie pozwolić dzieci, a na co nie powinny sobie pozwalać osoby dorosłe?*, *Studia psychologiczne, Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Bydgoszcz*.
- Gerland G. (2015), *Prawdziwy człowiek. Osobista opowieść o dorastaniu i edukacji w autyzmie*, Wolters Kluwer SA, Warszawa.
- Gutstein S., Sheely R.K. (2002), *Relationship development intervention with children, adolescents and adults: social and emotional development activities for Asperger syndrome, autism, PDD and NLD*, Jessica Kingsley Publishers, London.
- Hendrickx S. (2018), *Kobiety i dziewczyny ze spektrum autyzmu, od wczesnego dzieciństwa do późnej starości*, Wydawnictwo UJ, Kraków.
- Henault I. (2015), *Zespół Aspergera a seksualność. Od dojrzewania poprzez dorosłość*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk.
- Jackson L. (2018), *Seks, prochy i zespół Aspergera. Przewodnik po dorosłości dla osób z zespołem Aspergera*, przekł. B. Radwan, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Kruk-Lasocka J., Antosz W. (2018), *Koszula i krawat. Obrazki wylaniającej się dorosłości*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- PreiBmann C. (2017), *Zespół Aspergera*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.
- Schaffer H.R. (2006), *Rozwój społeczny. Dzieciństwo i młodość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Simon R. (2016), *Aspergirls siła kobiet z zespołem Aspergera*, Harmonia Universalis, Gdańsk.