

Narratív szemléletmód a szerfüggő önéletírások és felépüléstörténetek mögött

BALIKÓ FANNI

Absztrakt: A leírt és kimondott szavaknak ereje, mi több saját élete van. A beszéd Stern szerint „kétélű kard”, az önmagunkról szóló elbeszélés során ugyanis egyes tartalmak elhalványulhatnak, míg mások kiemelkednek. Az addiktológia területén az elmúlt években számos példát találunk önéletrajzi és élettörténeti interjúk, írások elemzésére. A függőségtől való szabadulás és visszaesés veszélye szempontjából kiemelt jelentőséggel bír, milyen eseményekre helyeződik a hangsúly, a gyógyulás folyamatában miként érzékeli saját hatóerejét a felépülő. Az elbeszélés nem csak egy sajátos beszédmód, hanem olyan cselekvés- és eseménysorozatok, amelyek értelmet és irányt adnak, logikus vonulatba rendezik az élményeket és történéseket. Ezért számos esetben terápiás csoportok is épülhetnek a saját történetek, élmények, tapasztalatok megosztása általi felszabadulás, közös történetalkotás gyakorlatára. Emellett a személyes betegségértelmezések és gyógyulástörténetek alkalmasak az identitásváltozás alakulásának lekövetésére, az alkalmazott megküzdési stratégiák vizsgálatára, illetve az értelemtalálás folyamatának vizsgálatára.

Az identitás narratív elmélete

Az történetmesélés univerzális emberi képesség, amely nem csak az értelemtalálás és a tudás átörökítésének eszköze, hanem az ember alapvető hozzáférési módja az őt körülvevő világhoz (Pléh, 2012). Az önmagunkról szóló történet, vagyis a narratívák olyan cselekvés- és eseménysorozatok, amelyek az idő múlásával, oksági elveket követve bontakoznak ki. Ezek az oksági szabályok megkövetelik az események koherens, logikus sorrendű bekövetkezését (Graesser, Haut-Smith, Cohen és Pyles, 1980), az így kialakult vezérfonal pedig kirajzolja az

emberi élet ívét. Számos tudományterület érdeklődik az átalakulás- és gyógyulástörténetek iránt, amelyek akár önmagukban képesek a gyógyítás eszközévé válni. A narratív identitás elmélete komplex modell, amely a személyiségfejlődés, a kognitív pszichológia, valamint a kulturális pszichológia eredményein alapszik (Mezőfi, 2014). Az élettörténeti narratívumok tematikus kategorizálása McAdams (2001) nevéhez fűződik.

A narratívumok alapvető szocializációs mechanizmusok, a társas tapasztalatok szervezése mellett azonban az intrapszichikus folyamatok megértésében és saját identitásunk formálásában is nagy szerepük van (László, 2005). Ahogy Erikson (1956) pszichoszociális elmélete is mutatja, a változó életkörülmények és minket érő események hatására identitásunk folytonossága sem állandó. A serdülőkor és az idősödés, életközépi válság krízise például kifejezetten megterhelő időszakok, amikor nagy szükség lehet az addigi tapasztalatok és leendő célok összehangolására. Emellett az elbeszélés lehetőséget teremt például egy trauma vagy megterhelő életesemény bekövetkezte folytán megszakadt, egymástól eltávolodott személyiség-fragmentumok újbóli összekötésére. A velünk történt események elbeszélés általi logikus vázra fűzése tehát a koherencia-teremtés egyik legfontosabb eszköze.

A felépüléstörténetnek egyéni és közösségi szinten egyaránt fontos szerepe van. A jelentéstalálás, koherenciateremtés aktusán túl a médiában és a köztudatban megjelenő történetek hatással lehetnek a tudatmódosító szerekekkel kapcsolatos kollektív attitűdre (Mezőfi, 2014). Hughes (2007) szerint a szerhasználat olyan identitás-gyakorlat, amely által a függő személy megkonstruálja énjét. Az identitás alakulásába azonban társas tényezők is belejátszanak, így a józan identitás felépítésében komoly jelentősége van a gyógyuló függőt körülvevő közegnek is.

Pszichológiai jelentéssel felruházható nyelvi tartalmak

A narratív pszichológia úgy tekint a nyelvre, mint a lelki tartalmakat hordozó komplex rendszerre. A jelentésadás, az átélt élmények, az identitás, a társas világhoz való viszony és az alkalmazkodás mind a szövegben is azonosítható konstruktumok (László, 2005). A narratológia tudományterülete arra az alapvetésre épül, hogy véges számú alkotóelem és pszichológiai jelentés végtelenül változatos felszíni szövegbe konvergál. Az alábbi áttekintés a legfontosabb, pszichológiai jelentéssel felruházható szövegelemeket hivatott bemutatni.

Az élettörténeti elbeszélések magukban foglalják az elbeszélőn kívül más szereplők jelenlétét, a szövegben felbukkanó alakokhoz társított funkciók pedig informatívak a társas kapcsolatok feltérképezése terén. A szereplők amellet, hogy előre mozdítják a cselekményt, olyan fontos interperszonális és pszichológiai funkciókat is képviselnek, mint például a segítségnyújtás, a védelmezés vagy a biztonság funkciója (László, 2005). A témához kapcsolódóan kiemelkedő Péley Bernadette munkássága, aki droghasználó fiatalok elbeszéléseiben azonosított családi történeteket, szerepköröket, visszatérő interakciós jellegzetességeket, illetve transzgenerációs érzelemszabályozási mintákat. A kutatás eredményei alátámasztják, hogy a fiatalkori deviáns magatartás mögött a korai szelf-tárgy kapcsolat zavarai azonosíthatók (Péley, 2002).

Az irodalomban megjelenő konkrét és metaforikus terek vizsgálata kapcsán Mihail M. Bahtyin neve merülhet először fel. Bahtyin (2001) a románc műfajának elemzése során figyelte meg azt a visszatérő motívumot, amely szerint a szerelmesek találkozásuk után elszakadnak egymástól, majd megpróbáltatások árán újraegyesülnek. Pohárnok Melinda (2004) borderline és depressziós nőbetegek elbeszéléseiben vizsgálta a szeparáció-individuáció megnyilvánulását. Különböző tárgykapcsolat és a szelf-fejlődési elméletek alapján dolgozta ki a közeledés-távolodás narratív paradigmáját, amely az én és a másik között húzódozó interaktív térben valósul meg. Az eredmények pedig rámutatnak, hogy az ismétlődő térbeli mintázatok érzelmi távolságszabályozással kapcsolatos értelmezést is lehetővé tesznek. A szereplők közti hierarchizált interperszonális viszonyokra az alá-fölé-, illetve mellérendelő szerkezetek használata utalhat, így a győzelem-bukás vagy a menny-pokol mind olyan szimbolikus téri jegy, amely összefüggésbe hozható a belső állapotok kivetülésével (László, 2005). A főszereplő által bejárt út, az állomások, a fordulópontok számos rejtett információval szolgálhatnak írója pszichés állapotáról. A mesékkel való terápiás munkában is kiemelt jelentősége van a mesei helyszíneknek, ebből ugyanis következtetni lehet rá, hogy a segítséget kérő éppen hova helyezi magát a történetben, hol akadt el élete folyamában (Boldizsár, 2016).

A tér mellett az idő is az elemzés fontos referenciapontja. Az időélmény szerepe az elbeszélés idői szervezését jelenti, amely az igeidők és az időhatározók vizsgálatával könnyen elemezhetővé válik. Pennebaker (1997) kutatása során összefüggést talált az aktuális stressz magasabb szintje és a jelen idejű időhatározók gyakori használata között. Az idői szerkezet megbomlása jelzésértékű jelenség, az időn kívüliség gyakran figyelhető meg drogfüggő

személyek írásaiban, azt az érzést keltve az olvasóban, hogy a történet főhőse kiszakadt az időből, bezárulva saját belső világába. Az időtlenség érzékletesen jelenik meg Varga Judit *Éjfél után...* (S. László, „Amszterdami” Lacika önvallomása) című kötetében. A címszereplővel készült interjúkon uralkodó alaphangulat a teljes céltalanság, emellett a szövegben számos példát találhatunk az instabil értékítéletekre, az értelem és felismerések hiányára. A sehová nem tartó történet végül tragikus módon a főszereplő öngyilkosságával zárul (Rácz, 2005). Az idő fragmentáltsága és a bizarr, szubjektív időélmény gyakran jelenik meg olyan pszichiátriai kórképek esetében is, amelyek az én-határok felbomlásával járnak, mint például a klinikai szintű nárcizmus vagy borderline személyiségzavar (Ehmann, 2004). Ebből kiindulva a szerfüggő személyek –gyakran drog indukálta pszichózisban vagy alkoholos delíriumban– átélt megváltozott időélménye talán a skizofrén betegek tapasztalásaival rokonítható.

Az elbeszélői perspektíva reflektorként képes vezetni a befogadó figyelmét, emellett pedig az átélt élmények távolításának eszköze is lehet. Pólya Tibor (2004) olyan narratív jegyek, mint a személyes névmások, téri-idői határozószavak és igeidők alapján kétféle elbeszélői nézőpontot azonosított. Az elbeszélői mód olyan retrospektív álláspont, amelyben az elbeszélő már a jelen felidézés pillanatában értékeli a múltbeli történéseket. Szereplői módban viszont újra átéli őket az eredeti tapasztalás szerint. Az újbóli átélést legerősebben tükröző nyelvi jegy a gyakori jelen idejű igék használata. A visszatekintő perspektíva esetében integrált emlékről és érzelmi kiegyensúlyozottságról beszélhetünk, az ismételt átélés azonban feldolgozatlan traumát, érzelmi bizonytalanságot jelezhet (Pólya, 2004).

A drogos felépüléstörténetekben gyakran jelenik meg egy külső elbeszélő, többnyire családtag vagy közelálló személy, aki kívülről narrálja az eseményeket. Sinkáné Sinka Rita *Kővirág* című önéletrajzi könyvében például az édesanyja levelei, mint belső hang kísérik végig a főszereplő pokoljárását. A kívülre helyezett értelmező szólam az anya leveleiben testesül meg, ő reprezentálja az előrevivő én-pozíciót. Ezáltal a kulcsfontosságú felismerések nem a főszereplőtől hangzanak el, hanem ezekből a levelekből derülnek ki (Rácz, 2005).

A fokalizáció alapján a narrátor nézőpontja lehet belső, perszonalizáló, érzésekkel és értékelésekkel telített, illetve lehet kameryszerűen külső, objektív. A szerfüggő narratívák esetében az sem ritka, hogy egy családtag szemszögéből ismerjük meg a főszereplő életét. Pusztaháziné Gazdag Ilona *Más világ. Egy anya naplójából* című könyvében fia halálát követően visszaemlékezések formájában próbálja meg feldolgozni gyermeke

heroinhasználóvá válását, majd elvesztését. Az anyai narráció ebben az esetben teljes mértékben belső, az érzékletes és őszinte megnyilvánulás által az olvasó beleláthat a veszteség feldolgozásának fájdalmas és embert próbáló folyamatába.

A narratív koherencia az egyik legfontosabb diagnosztika értékű lehorgonyzási pont a szövegelemzés folyamán, ugyanis megbízható képet nyújthat a pszichés állapotokról (László, 2005). Antonovsky (1987) egyenesen az általános egészség, pszichológiai jóllét mutatójának tarja, ezzel kapcsolatos kutatásai pedig alátámasztják, hogy a magasabb szövegszintű koherencia erősebb énnel és stabilabb identitással jár együtt. Mindezt Pennebaker (2001) vizsgálati eredményei is alátámasztják, aki traumát átélt személyek írásait vetette össze kontrollcsoport adataival és megfigyelte, hogy az értelmező szavak gyarapodása összefügg a trauma feldolgozásának mértékével. Boldizsár Ildikó (2010) szerint az archaikus történetek terápiás alkalmazása azért megfelelő eszköz, mert a betegségeket és a meséket -különösen a varázsmeséket- összekötő szál az egyensúlyi állapot megbomlása, amelynek helyreállítása a való életben is tapasztalható pozitív változásokat indukál.

Mivel a függőség és az abból való gyógyulás állapota gyakran társul depresszív állapottal, szorongással, szuicid hajlamokkal, az öndestruktív késztetések nyelvi azonosítása kiemelt jelentőségű lehet. Kézdi (1995) szerint az alkoholfüggők esetében például gyakori a hirtelen felindulásból elkövetett, impulzív öngyilkosság, a drog indukálta pszichózis pedig hasonlóan beszűkült tudatállapottal járhat együtt. A megsemmisítő tagadás fontos jele lehet az öngyilkosságot megelőző beszűkült lelkiállapotnak (Ringel, 1974 in Kézdi, 1995). Ezzel összefüggésben a szelf-referencia csökkenése szintén fontos jele lehet az öndestruktív késztetéseknek és negativizmusnak a pre-szuicid szindróma jegyeinek azonosításában (Hargitai, 2004). A szövegben található tagadások túlsúlya tehát rávilágít az érintett élethelyzetének szubjektíven megélt elviselhetetlenségére, emellett a segélykérő kommunikáció (cry for help) további fontos nyelvi megnyilatkozásai lehetnek a negatív érzelmi töltetű szavak vagy a családtagok gyakori említése (Buda, 2001).

A beavatási rítusok hiánya és a drogfogyasztás

Régen, az archaikus időkben az emberek élete rítusok mentén zajlott. Az élet fordulópontjain rituálék segítettek át biztonságot és kereteket nyújtva, különösen olyan nehéz élethelyzetekben, mint a betegség, a gyász folyamata, vagy az életszakaszváltások normatív krízise. Napjaink rítusvesztett világában nagy szükségünk lenne az útmutatásra, amelyek elődeinket is átsegítette életválságaikon. Arnold van Gennep (2007) Átmeneti rítusok című könyvében részletesen foglalkozik a rítuselmélettel és fejt ki az átmeneti rítusok jelentőségét. A pszichoanalízis Freud utáni képviselői, mint Bettelheim vagy Róheim is egyetértenek abban, hogy a serdülőkor krízise körül nagyon erős a beavatások szerepe. Ehhez kapcsolódóan a könnyűdrogokat gyakran kapudrogként szokás aposztrofálni, mivel ezek a szerek jelentik a belépőt a keményebb drogok és komoly – akár emberéleteket követelő – függőség világába.

A gyermeki és felnőtt lét fordulópontja Erikson (1956) pszichoszociális elmélete szerint is kitüntetett időszak, az életszakaszváltással járó normatív krízis feszültsége pedig gyakran csapódik le deviáns viselkedésekben vagy különböző függőségek kialakulásában. A régi, gyermeki identitásból való kiszakadást gyakran vándorút követi, amely a határon élést, számkivetettséget mintázza és általában kihívásokkal, próbatételekkel nehezített. Az új, felnőtt minőség elnyerésének időszakához fűződnek talán a legerősebb beavatási rítusok. A világtól elzárt törzsi társadalmakban és felvilágosult, modern világunkban egyaránt megjelennek a beavatási rítusok, mint a gyermeki és a felnőtt minőség közötti éles átmenet. Az átalakulás létrejöhet látható, fizikai síkon, amikor a fiatal új alakban tér haza, a változás azonban sokszor a személyiség mélyebb struktúráiban megy végbe, világnézeti változást, újradefiniált életcélokat hozva (Erikson, 1956).

Péley Bernadette Rítus és történet című könyvében az archaikus beavatási rítusok pszichológiai funkcióit vizsgálja és szintén egyetért abban, hogy a mai társadalom alapvetően „beavatásszegény” (Péley, 2002). Emiatt a kinőtt gyermeki státusz sokszor a szükségesnél tovább marad fenn, mindezt pedig tovább nehezíti, ha ebben a környezet is támogató. A drogfüggőség kialakulásának hátterében számos tényező állhat, amelyek közül kiemelkedő jelentőséget tulajdonítanak a korai interakciók minőségének. Ehhez kapcsolódóan Péley (2002) droghasználó fiatalok elbeszéléseiben családi történeteket, szerepköröket, visszatérő interakciós jellegzetességeket, illetve transzgenerációs érzelmszabályozási mintákat azonosított. A kötődés- és tárgykapcsolat elméletek szerint a korai anya-gyerek kapcsolat válik

minden későbbi kapcsolat reprezentációjává, továbbá az implicit érzelemszabályzás, vagyis az érzelmek átélésének, kifejezésének és elfogadásának képessége szintén az elsődleges gondozóval való kapcsolat során formálódik (Gratz és Roemer, 2004). Ha ebben az időszakban hibák csúsznak a gondozás folyamatába, az később súlyos diszfunkciókat eredményezhet a felmerülő negatív érzések csillapítása és az önmegnyugtató terén, ahogy azt a félig strukturált interjúk eredménye is alátámasztja (Péley, 2002). A korai érzelemreguláció mintájára az élet későbbi szakaszaiban szintén egy külső ágens (toxikus vagy hallucinogén szer, alkohol, étel, excesszív sportolási szokás) válhat a megnyugtató eszközévé, tehát a szerhasználat mögött állhat egy olyan diszfunkcionális pszichológiai beállítódás is, amely az elsőpró erejű negatív affektusok csillapítására tett kísérlet (Péley, 2002).

A rítuselméletre alapozva Erdős B. Márta, Kelemen Gábor és Csürke József felépülő és visszaeső szenvedélybetegek szövegeinek nyelvi kifejezőmódját vizsgálta. Arra keresték a választ, milyen kommunikációs jegyek járulhatnak hozzá a terápia, leszokás folyamatának sikerességéhez és a valódi változáshoz. Megfigyelték, hogy a minőségi változás nélkül lezajló, rutinszerűen ismétlődő rituálék tényleges átalakulás helyett a korábbi státuszban ragadás állapotát erősítik. A szövegben megjelenő szimbolikus halál és újjászületés metaforái összefüggésbe hozhatók a józan én rekonstrukciójával és a későbbi sikeres gyógyulással (B.Erdős, Kelemen, Csürke, 2003). Ugyanakkor szélsőséges esetben a korábbi identitás szimbolikus halálának félreértelmezése öngyilkossághoz is vezethet, vagyis a végzetes kimenetel a szimbolika „nyersbe” fordulása, egy téves rítus eredménye (Tacey, 2005 in B. Erdős, 2006).

Szerfüggő önéletírások

Az önéletrajzi írások egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek hazánkban is. A mítoszteremtés más tudományterületekben is megjelenik, a marketing területén a storytelling formájában hatékony eszköze lehet a tudatos imázsépítésnek. Különösen kedvelt témák az olyan, mítoszokban is gyakori motívumok, mint a nagy bukás, a drámai sorsfordulat, vagy a nehéz körülmények közül érkező személy mesés önmegvalósítása (Hankiss, 2005). Az elmúlt években a szerfüggő önéletrajzi írások is egyre nagyobb számban váltak elérhetővé, a magyar és a nemzetközi – különösen amerikai – szintéren egyaránt. Rácz József (2005) szerint a

különbség oka az AA csoportok elterjedésében keresendő, hazánkban ugyanis az ilyen csoportok hagyománya egyelőre nem számottevő.

Vibeke Steffen (1997) a függőségben szenvedők narratíváinak közösségi aspektusát kutatta. Az Anonim Alkoholisták (AA) gyűlésein elhangzott történeteket személyes és kollektív szinten is megvizsgálta, szem előtt tartva a szociális és kulturális szintet is. Elemzése során felismerte, hogy a csoportokon megjelenő személyes történetek műfajukat tekintve az önéletrajz és a mítosz határterületén mozognak. Az alkoholfüggőségen túl a közösség megtartó ereje másfajta addikciók, mint például a drogfüggőség esetében is javulást hozhat. A csoportélmény az elfogadás mellett lehetőséget biztosít a személyes és kollektív tapasztalat összeolvadására is (Steffen 1997, in Szabó, 2011).

Rácz és munkatársai (2005) hazai droghasználók körében végzett tartalomelemző vizsgálatuk során többek között az addikcióból való felépülés személyiségformáló hatását vizsgálták. Az elemzett történetekben volt droghasználók és családjuk mutatják be a függőség kialakulásának a folyamatát. Rácz (2005) szerint az önéletírások vizsgálatának módszertana jól illeszkedik a kollektív társadalmi traumákat átélt személyek élményeivel kapcsolatos kutatásokéval. Ebben az összefüggésben pedig a szenvedélybeteg családjára tekinthetünk akár úgy is, mint egy kollektív traumát átélt közösségre.

Az addikcióból való felépülés számos aspektusában rokonítható a betegség narratívákkal, így a Frank által említett betegség-történetek három típusa a gyógyuló drogfüggők önéletírásaira is illeszthető sémákat kínál (Frank, 1995, idézi: Rácz, 2005). A restitúciós, azaz helyreállító narratíva a korábbi egészséges állapot visszaállítását egy külső ágens (pl. kezelőorvos) kezébe adja. A kereső-felfedező történetekben a beteg aktív cselekvőként változik a gyógyulás során, többet tud meg magáról, a pozitív gyarapodás jegyei figyelhetőek meg, továbbá hangsúlyos a betegségélmény személyiségformáló hatása. Ennek ellenpólusaként a káosz-narratívából hiányzik az ok-okozat vagy idői összefüggés, nincsen kontroll, így többnyire a gyógyulás se következik be.

Az egészségpszichológia területén használt fogalmak és az addiktológia összefonódása Mezőfi Virág (2014) kutatásában is megjelenik, aki két társadalmilag különböző csoport - függők és krónikus betegek - esetében vizsgálja a felépülés identitásváltoztató folyamatát. Egy traumatikus esemény egyéni megélése és értelmezés szempontjából kiemelten fontos a

szubjektív funkcionálás és az esemény kognitív értékelése. Bury (1982) elmélete alapján minden olyan történés, amely felborítja az élet addig megszokott rendjét, átrendezi a szokásokat, megrendíti az identitást, törést jelenthet az élettörténetben. Ennek megfelelően a függőségek is értelmezhetők egyfajta megtörés-eseményként (disruptive event), hiszen alapjaiban rendítik meg és alakítják át a személyiség korábbi szerkezetét.

Gyakori elem a drogos önéletírásokban megjelenő különböző „hangok” jelenléte, amely értelmezhető a különböző én-részek kommunikációjaként is. Batyhin irodalomelméleti megközelítésében az én-t különböző, olykor akár egymásnak ellentmondó erők irányítják, amelyek mind egy sajátos szótartalmat képviselnek. Tapasztalatok szerint az én-részek egymással való viszonya összefügg a pszichés jólléttel és az aktuálisan átélt distressz mennyiségével. Egészséges interperszonális viszony ugyanis a viszonylag autonóm, egymást kevésbé átfedő én-részek esetén jöhet létre (Cooper, 2003 in Rácz, 2005). A dialogikus én lehetővé teszi, hogy egyes diszfunkcionális énpozíciók feladatát a kreatív részek vegyék át. Ha azonban az egyensúly felborul, az énhatárok, illetve a belső és külső valóság határai elmosódhatnak, akár pszichózishoz hasonló állapot is felléphet (Kőváry, 2012).

A témában az említett írásokon kívül további önéletrajzi ihletésű könyvek is megjelennek a szakmai és irodalmi szöveg mezsgyéjén. A Repülök a gyógyszerrel című könyvben Tóth Eszter Zsófia és Rácz József közreműködésével Bajzáth Sándor, volt szerhasználó szemszögéből ismerhetjük meg a szocialista évek szerhasználatának sajátosságait. Szabó Győző nemrég publikált Toxikoma című önéletrajzi könyvében hosszú évek mélyrepülésén vezeti át az olvasót. A történetben kezelőorvosa, Csernus Imre is aktív résztvevő, a könyv az ő gondolataival zárul. Az utolsó sorok -összefoglalva a történeteket és levonva a konzekvenciákat- mintegy internalizálódott belső monológként jelennek meg, ami a kísértés nehéz pillanataiban visszatartó erőt jelenthet a gyógyuló addikt számára.

Jelen áttekintés rávilágít, hogy –más nehéz élethelyzetekhez hasonlóan– a szerfüggőségből való gyógyulás során is a koherens élettörténeti váz megalkotása olyan kapaszkodót nyújthat, amelyre az eseményeket fel lehet fűzni, mindez pedig segítheti az egymástól elszakadt én-részek összekapcsolását és a megkövült személyiségstruktúrákkal való dialógus újbóli kialakítását. Továbbá a rítusok adta világos keretek és az élet törvényszerűségeinek ismerete csökkentheti a bizonytalanság és kiszolgáltatottság érzését, a saját történetek

megoszthatósága általi kapcsolódás pedig enyhítheti a kozmikus magány érzetét, különösen a felnőtt identitás kialakításának idején.

Irodalomjegyzék:

Antonovsky, A. (1987): *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass, San Francisco

B. Erdős M. (2006). *A nyelvben élő kapcsolat*. Pécs: Typotex.

B. Erdős, M. – Kelemen, G. – Csürke, J. (2003): *A felszabadulási rituálék szerepe egy élhető világ kialakításában*. IN: *Addiktológia (Addictologia Hungarica)*. II. évf. 1. szám Budapest. Új mandátum Kiadó. 29.-52. old.

Bahytin M. (2001) *Dosztojevszkij poétikájának problémái*. Gond-Cura, Osiris, Budapest

Boldizsár I. (2010): *Meseterápia*, Magvető, Budapest

Boldizsár I. (2016): *Életválságok meséi*, Magvető, Budapest

Bury, M. (2001). *Illness narratives: fact or fiction?*. *Sociology of Health & Illness*, 23(3), 263-285. <https://www.medicinanarrativa.eu/wp-content/uploads/2015/06/Bury-2001.pdf> (letöltés ideje: 2018. 09.27.)

Ehmann B. (2004): *Tartalomelemzési módszerek a szubjektív időélmény vizsgálatára laikus beszélők szövegeiben*. *M. Pszich. Szemle*, 59, 3, 345-361.

Gennep A. (2007): *Átmeneti rítusok*. L'Harmattan, Budapest

Graesser, A.C., Haut-Smith, K., Cohen, A.D., & Pyles, L.D. (1980): *Advanced outlines, familiarity, text genre, and retention of prose*. *Journal of Experimental Education*, 48, 209-220. https://www.researchgate.net/publication/276316464_Advanced_Outlines_Familiarity_and_Text_Genre_on_Retention_of_Prose (letöltés ideje: 2018.11.14.)

Gratz K., Roemer L. (2004). *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 26. 41-54.

- Hankiss E. (2005): Az ezerarcú Én, Osiris Kiadó
- Hargitai R. (2004): A narratív pszichológia hozzájárulása Szondi Lipót sorsanalíziséhez. In: Erős Ferenc (szerk.): Az elbeszélés az élmények kulturális és klinikai elemzésében. Akadémiai, Bp., 167-178.
- Hughes, K. (2007). Migrating identities: the relational constitution of drug use and addiction. *Sociology Of Health and Illness*, 29(5), 673-691.
- Kézdi, B. (1995): A negatív kód. Pécs. Pannon Kiadó. Buda, B. (2001)
- Kőváry Z. (2012): Kreativitás és személyiség- A mélylélektani alkotáselméletektől a pszichobiográfiai kutatásig. Oriold és Társai Kft.
- László János (2005): A történetek tudománya. Bevezetés a narratív pszichológiába. Új Mandátum, Bp.
- McAdams, D. (2001). The psychology of life stories. *Review Of General Psychology*, 5(2), 100-122. <https://www.sesp.northwestern.edu/docs/publications/430816076490a3ddfc3fe1.pdf> (letöltés ideje: 2018.08.29.)
- Mezőfi V. (2015): Felépüléstörténetek narratív elemzése, PhD értekezés, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Klinikai-és Egészségpszichológia szakirány, http://kekpont.hu/media/mezfi-virg_szakdolgozat.pdf (letöltés ideje: 2018.08.29.)
- Péley B. (2002): Rítus és történet. Beavatás és kábítószeres létezőmód. Új Mandátum. Budapest
- Pennebaker, James W. (2001): A stressz szavakba öntése: egészségi, nyelvészeti és terápiás implikációk. In: László János - Thomka Beáta (szerk.): Narratív pszichológia. Narratívák 5. Kijárat. Bp., 189-205.
- Pennebaker, James W. - Mayne, T. J. - Francis, M. E. (1997): Linguistic Predictors of Adaptive Bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 72, 4, 863-871.
- Pléh, Cs. (2012): Narratív szemlélet a pszichológiában: Az elbeszélés, mint átfogó metateória. In: Iskolakultúra. 2012/3. 3-24

Pohárnok M. (2004): A térben való mozgás narratív dimenziójának vizsgálata borderline és depressziós betegek élettörténeti epizódjaiban. In: Erős Ferenc (szerk.): Az elbeszélés az élmények kulturális és klinikai elemzésében. Akadémiai, Bp., 153-166.

Pólya T. (2004): A narratív perspektíva hatása az elbeszélő személy észlelésére. In: Erős F. (szerk.): Az elbeszélés az élmények kulturális és klinikai elemzésében. Akadémiai, Budapest, 89-107.

Rácz J (2005): „A függőségtől a szabadulásig”. Drogos önéletírások. Budapesti Könyvszemle, 17,1: 49-57.

Steffen, V. (1997): Life stories and shared experience. Soc. Sci. Med. 1. 99-111

Szabó J. (2011) A narratív pszichológiai megközelítések addiktológiai alkalmazási lehetőségei, Doktori (PhD) értekezés, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar