

**Kovács Zsuzsanna**

## **Egzisztenciális szemléletű irodalomterápia fogvatartottakkal**

### **♣ Bevezetés**

„A nagy irodalmi alkotások azért maradnak fenn, mert az olvasó úgy érzi, ezek róla szólnak” (Yalom, 2006, 20.o.). Az irodalomterápiát munkám során kiemelkedően jó módszernek találtam arra, hogy a résztvevőkkel az élet nagy kérdéseiről, ún. *egzisztenciális* témákról beszéljünk. Börtönpszichológusként fogvatartott páciensekkel foglalkozom, akik börtönben töltött idejük hasznossá tétele érdekében látogatják az irodalomterápiás csoportfoglalkozásokat. Irvin Yalom: *Egzisztenciális pszichoterápia* c. könyve alapján mutatom be ennek a terápiás irányzatnak a jellemzőit. Jelen tanulmány célja a fogvatartottak példáján keresztül bemutatni az egzisztenciális pszichoterápiás szemlélet és az irodalomterápiás módszer összekapcsolásának lehetőségeit.

Az egzisztenciális pszichoterápia olyan terápiás gyakorlat, amely az egyén léthelyzetének elemzéséből indul ki, s a létben gyökerező félelmek leküzdésére összpontosít. A létezés az embereket szembesíti ugyanazokkal a kérdésekkel, a pszichés egészség fenntartása a válaszok alakulásán múlik. A lét alapvető kérdései közé tartozik, hogy mihez kezdjen az egyén a sorsával, ha a végén úgyis meghal, hogy hogyan viselje felelősséggel döntéseinek következményeit, hogy ki vagy mi mellett köteleződjön el, illetve hogy mi az életének az értelme. Az egzisztenciális terápia négy alapvető területét különbözteti meg a lét nagy kérdéseinek, mellyel mélyrehatóan foglalkozik: a *halál*, a *szabadság*, az *elszigeteltség* és a *jelentésnélküliség* területét. A terápia alapvető célja az egyén saját világának és élettörténeke átkeretezése a létből fakadó bizonytalanság stabil alapokra helyezése által. A viselkedési terápiákkal ellentétben nem tanítja új készségekre a páciens, a tematikus jellegű terápiákkal ellentétben pedig nem speciális feladatokat tűz ki célul, hanem átfogó szemléletváltásra törekszik. Mivel az átkeretezés az élettörténet új narratívába ágyazásán keresztül történik meg, legnagyobb hasonlóságot a narratívumokon dolgozó, lazán strukturált terápiás módszerekkel mutat.

### **♣ Halál**

„Most, ha adná is már, késő:  
Egy nyugalom vár, a végső”  
/Arany János: Epilógus/

Minden, ami létezik, egyszer el is múlik. A *halál ténye* a megsemmisülés bizonytalansága által szorongást okoz. Ugyanakkor a halál tudatosításával lehetőség van teljesebb életet élni, hiszen a félelem helyett az egyén arra tudja irányítani figyelmét, hogy földi életében váltsa valóra terveit, s halála ne értelmetlen elmúlás legyen, hanem búcsú egy tartalmasan leélt

élettől. A halál ún. határhelyzetek bekövetkezése esetén tudatosul. A határhelyzetek legnyilvánvalóbb példája a halálos betegség diagnózisa, de az élet számos természetes fordulópontja is a végső kérdések átgondolására készíthet, pl. szakítás, válás, felnőtté válás (fiatal felnőttkor időszaka), életközép-időszakon való túljutás, nyugdíjba vonulás, felkavaró film- vagy könyvémények, haláleset az ismerősi körben.

Az irodalom eszközei közül az élet egészét áttekintő, összegző művekkel való munka készítheti a pácienseket arra, hogy életükre mint egészre gondoljanak, s levonják a megfelelő következtetéseket. Ide tartozik Arany János: *Epilógus*, Kosztolányi Dezső: *Boldog, szomorú dal*, vagy József Attila: *Eszmélet* c. verse. Berzsenyi Dániel: *Az élet dele* c. műve arra készíti az olvasót, hogy hasonlítsa össze eddigi életét azzal, ami még rá vár a jövőben. A múlt már nem megváltoztatható, ezért az okok keresése vált a csoportfoglalkozáson hangsúlyossá: miért alakult úgy a múlt, ahogy. A családi háttér és a neveltetés szerepét emelték ki a résztvevők, illetve kellemetlen emlékeket, amiket inkább elfelejtenének.

A jövő izgalmasabb téma, többet foglalkoztatta a résztvevők fantáziáját. Akár derűsnek, akár borúsak látták a jövőt, nagy hangsúlyt helyeztek a szerencse, mint sors-alakító tényező szerepére. Érdekes, hogy az autonóm célok kitűzését szorgalmazó „mindenki a maga szerencséjének a kovácsa” mondásból is a szerencsét emelték ki. Sajnos a belső indíttatású cselekvés helyett a külső hatásokra (pl. jószerencsére) való hagyatkozás életvitelszerű bűnözés esetén inkább a visszaesésre predesztinál, mintsem a törvénytisztelő életmódra. A jövő megtervezését aki visszautasítja, megszabadul a terveknek való elköteleződéstől, és nyitva hagyja az alternatív lehetőségek bekövetkeztének esélyét. Egy következő börtönbüntetést például úgy igazolhat, hogy „véletlenül kerültem börtönbe, hiszen nem terveztem meg a dolgokat”. Talán a jövő tervezésének felvállalása arra a következtetésre sarkallná az egyént, hogy beismerje, hogy jelenlegi börtönbe kerülése is egy valamikori terv eredménye. S ha a múltban ennyire sikertelenek voltak a tervek, a jövőre vonatkozóan sem érdemes velük bajlódni.

A halálfélelem áll a háttérben több pszichés zavarnak, illetve életmódbeli berögzültségnek. Aki nem hajlandó elfogadni saját múlandóságát és felül akar kerekedni a halálon, sokszor a kalandok folytonos keresésébe bonyolódik (úgy érezheti, hogy nem leselkednek rá veszélyek, hanem ő leselkedik a veszélyekre), a munkába temetkezik (aki az időnek minden pillanatát uralja, valójában az utolsó pillanat elérését akarja késleltetni), vagy mások felett uralkodik (ha mások életét uralja, saját halálát is elkerülheti). A halálfélelemre visszavezethető patológiák közé tartozik, ha hisz az illető egy megmentőben, aki mindig oltalmazza, s megmentője kedvéért saját személyiségét hajlandó erősen korlátozni.

A terápia feladata, hogy a páciens ráismerjen lehetőségeire és szembenézzen félelmeivel. Bár a halálszorongás nem szüntethető meg, szintje lecsökkenthető annyira, hogy ne bénítsa meg a személyt életének tartalmas folytatásától. Mérsékeli a halálfélelmet, ha a páciens saját életének beteljesült eseményeire, a feltáruló lehetőségek kihasználására gondol. A halálfélelem – ha sokszor találkozik vele a személy – megszokható, az élet részévé tehető. A halál tudatosítása segíthet célokat kitűzni és új elköteleződéseket keresni.

A halál tudatosítására irányuló technikák közül Yalom kiemeli a saját sírfelirat megfogalmazását. Ennek a feladatnak a bevezetéséhez létező sírverseket alkalmazok, annak bizonyítására, hogy ez a feladat nem is olyan nehéz. Radnóti egyik négysorosa így szól: „Csak éltem itt szerényen, jámboran, / Míg végül elástak ide. / Sosem feledtem el, hogy meghalok: / Íme.” A csoporttagok által írt versekben kiemelkedik, ami legtöbbet foglalkoztatja a szerzőt, ez lehet a család, az elért sikerek, a leélt vidám élet, stb. Ezt a feladatot – a kezdeti megdöbbenést követően – inkább érdekesnek találják, semmint félelemkeltőnek. A megszületett alkotások jó kiinduló alapot adnak az élet értelmére irányuló kérdés megvitatásához.

### ♣ Szabadság

„Itthon vagyok itt e világban  
s már nem vagyok otthon az égben.”  
/Kosztolányi Dezső: Boldog, szomorú dal/

A lét a lehetőségek végtelen tárháza. A szabadsággal azonban tudni kell élni: ki kell tudni választani a fontos dolgokat a lényegtelenek közül, és amit kiválasztottunk, amellel következetesen állást kell foglalni. A szabadság témaköre a felelősség és az akarat kérdését feszegeti az egzisztenciális elméletben. A felelősség a magunk által választott sors felvállalása: felelősek vagyunk azért, amit teszünk, és azért is, amiről nem veszünk tudomást. Felelősek vagyunk a boldogságunkért és elhibázott lépéseinkért is. Végző soron meg kell alkotnunk saját világunkat, ez azonban bizonytalansággal jár, s a bizonytalanság elkerülése érdekében sokan a szabadságukat áldozzák fel. A felelősség elkerülésének pszichopatológiai megnyilvánulása lehet a kényszeresség (ellenállhatatlan készletnek engedelmessé válni saját döntés helyett), a felelősség áthárítása valaki másra, vagy a körülmények áldozatának beállítani magát.

A *felelősség* felvállalása a pszichoterápia egyik elsődleges célja, mert „amíg nem látjuk be, hogy mi vagyunk saját rossz közérzetünk okozói, nem is lehet motivációnk a változásra” (i.m. 181.o.). A „nem tudom” kényelmes kifogása mögé bújni sokkal egyszerűbb, mint felvállalni a „nem akarom”-mal járó felelősséget. „Mért legyek én tisztességes? Kiterítenek úgylis.” – kérdezi József Attila, s rögtön rávágja a választ is: „Mért ne legyek tisztességes! Kiterítenek úgylis.” Mivel a bűnelkövetés és a börtön nem összeegyeztethető a tisztességgel, ezért a fogvatartottnak mindig nagy kihívást jelent József Attila *Két hexameterének* „megfejtése”. Gyakran kiemelik a tisztesség relatív mivoltát: attól, hogy *én* tisztességesnek érzek valamit, *ők* elítélnék érte. Sajnos ez a gondolkodásmód kiindulásként szolgálhat a bűncselekmény igazolására. Általában a csoporttagok meggyőzik egymást, hogy egyedül csak rajtuk múlik, hogy tisztességesek-e, és ennek megítélésében saját belső értékítéletüket kell segítségül hívniuk. Egy fogvatartott szavait idézve: „Engem tisztességgel terítsenek ki!”

A tisztesség melletti szilárd állásfoglalást megnehezíti az a dilemma, hogy a világban számos ember jut előre tisztességtelenül, s ha jobban belegondolunk, a rövid távú hasznot

szem előtt tartva a tisztességtelen megoldások a kifizetődőek. Hogyan legyek én tisztességes egy tisztességtelen világban? Az erre a kérdésre adott fogvatartotti válaszok két nagy csoportot alkotnak. Az *önigazolók* arany középutat említenek, a tisztességtelenségnek azt a még elfogadható szintjét, ami nem juttat börtönbe, de segít könnyebben boldogulni. Például mindenki puskázik az iskolában, és bizony a sebességhatárokat is mindenki megszegi egyszer-kétszer... A *háttat fordítók* azt hangsúlyozzák, hogy a világ nem tud tisztességtelen lenni, csak az egyén. Ezért akinek nem tetszik a tisztességtelen társaság, ami körülveszi, nyugodtan dönthet úgy, hogy háttat fordít nekik és megválasztja a neki való társaságot, vagy keres egy becsületes munkahelyet, ahol szívesen dolgozik, vagy elköltözik egy másik államba, amelyik jobban megbecsüli a polgárait.

Felmerül a kérdés, hogy mit tehet az egyén egy olyan helyzetben, amit nem ő alakított ki, hanem amit a balsors mért rá. Ok-e a nem várt szerencsétlenség a kétségbeesésre? „...Egy emberi lénynek, még nyakig elmerülve is megvan a szabadsága: eldöntheti, hogy mit érezzen, milyen attitűdöt vegyen fel, legyen bátor, sztoikus, fatalista, ironikus, vagy essen inkább pánikba” (i.m. 210.o.). A felelősség a helyzetben adott reakcióra vonatkozik, hiszen felelősséget kell tudni vállalni a hozzáállásért, amit mutatunk.

Az életért vállalt felelősség kapcsán beszélhetünk ún. egzisztenciális büntudatról, ami akkor keletkezik, amikor nem élünk lehetőségeinkkel, amikor önmagunk ellen vétkezünk az élet elszalasztásával. „Az ember élete nem egyszerűen adomány, hanem kötelezettség is. Felelős érte; ha megkérdezik tőle, *mit kezdett magával*, válaszolnia kell” (Tillich: *A létezés bátorsága* c. művét idézi: Yalom, 2006, 215.o., kiemelés az eredetiben). A büntudat felerősödik, ha az egyén letér az útról, a büntudat által keltett önvizsgálat pedig segít visszatérni útjára. A jó útról való letérés élethelyzetét jeleníti meg Dante: *Isteni színjátékának* kezdő soraiban: „*Az emberélet útjának felén / egy nagy sötétlő erdőbe jutottam, / mivel az igaz utat nem lelém.*” (Babits Mihály fordítása). Habár az *Isteni színjátékkal* dolgozó csoportfoglalkozások a pokolban fellelhető bűnös-típusokra összpontosítanak inkább, a helyes út megtalálása is átgondolásra érdemes témát kínál. Sokat érzik úgy, hogy mások befolyására hagyták el a helyes utat, vagyis áttolják a felelősséget a bűncselekmény ügyében. A visszatalálással kapcsolatban többnyire tanácstalanok...

A felelősség felvállalása az első lépés a valódi problémák megoldása felé, önmagában azonban a belátás nem elég, a cselekvéshez eltökéltség és erőfeszítés, vagyis *akarat* is kell. A szabad akarat régi filozófiai kérdés, az egzisztenciális pszichoterápiában a páciens jelentős fejlődést mutat a gyógyulása irányába, amikor meghatározza, hogy mit akar: igent és nemet mond a dolgokra. Amíg ez nem következik be, csak sodródik céltalanul a ki nem aknázott lehetőségek tengerében. Dönteni azért nehéz, mert ha az ember igent mond valamire, annak alternatíváira mind nemet kell mondania. Minden döntés lemondással jár, a lehetőségek egy része pedig nem tér vissza sosem. A lehetőségek korlátozottsága a lét korlátozottságának szorongását hordozza magában, ezért igyekszünk elkerülni. A döntés alóli kibújásra számos stratégia van, például a halogatás, az elvetett alternatíva leértékelése, a döntés átruházása valaki vagy valami másra. A döntéshozási képességet erősíti, ha tudatosítja a páciens, hogy

saját világát csak ő változtathatja meg, ha a változásban nem kizárólag veszélyt lát, ha céljai eléréséhez belátja, hogy változnia kell, és ha érzi magában az erőt is a változásra.

„A büntudatot nem a páciens rossz döntésének tulajdonítják [az egzisztencialista terapeuták], hanem annak, hogy nem hajlandó új döntéseket hozni. Rendkívül nehéz felmenteni valakit a múltbéli események miatti büntudat alól, amikor a jelenben is büntudatot gerjesztő magatartást folytat. Az egyénnek előbb a jelenért és a jövőért kell megbocsátania magának” (i.m. 271.o.). A megbocsátás feltétele a továbblépésnek, akár másokkal kapcsolatos, akár önmagára irányul. Az önmagának való megbocsátás az énkép átszervezésében játszik szerepet. Az irodalomterápiás módszer, és azon belül is az aktív irodalomterápia jó eszköz az énkép és az identitás központi elemeinek felderítésére. Több költő is írt verset önmagáról, néhány ilyen vers bemutatása (pl. József Attila: *József Attila*, vagy Nemes Nagy Ágnes: *Önarckép* c. versei) által a csoport résztvevői könnyen rávehetők arra, hogy önmagukról hasonló módon verset írjanak. Az ön-versek a sírversekhez hasonlóan egyénre szabottan értelmezhetők. Amit a páciens beleír ön-versébe, az identitásának fontos elemét képezi. Van, aki még az ilyen versekben is bűncselekménye miatt mentegetőzik, mások a jelenlegi kellemetlen körülményeket állítják szembe a szabadulás utáni reményteli jövővel. A „bűnöző identitás”, vagyis amikor a személy bűnözőként tekint önmagára, kedvezőtlen jel a visszailleszkedést tekintve.

#### ♣ Elszigeteltség

„A halál sem sokkal rosszabb, tudom.”

/Dante: *Az isteni színjáték*/

A *magány* megtapasztalása szintén az egzisztenciális kérdések közé tartozik, mivel a létet valójában mindenkinek egyedül kell megélnie, akármilyen kapcsolatrendszer is veszi körül. „Az elidegenedés nem csak a világ tárgyaira vonatkozik; a többi struktúrateemtő entitás is – mint a szerepek, értékek, irányelvek, szabályok, erkölcsi elvek – jelentését veszti (i.m. 282.o.). A világ esetlegességének felfedezését követően az egyénre vár az a feladat, hogy új struktúrát teremtsen saját világában. Az elszigeteltség ellen a megoldás a kapcsolatteremtés másokkal. Az egzisztenciális elszigetelődéstől való intenzív szorongás a kapcsolatok patológiájához vezet, pl. az egyén másoktól teszi függővé magát, vagy szexuális promiskuitásba menekül, stb. A szorongástól mentes kapcsolatban az egyén a másikat azért szereti, ami, nem pedig azért, amit nyújtani tud. A szükségletmentes kapcsolat önzetlen, ezáltal őszinte feltárulkozáson alapul, s a kapcsolatokban való aktív részvételt eredményezi a passzivitás helyett.

A kapcsolatok fontossága „hétköznapi” témának számít, könnyű róla beszélni, s kevesebb szorongást vált ki, mint más egzisztenciális kérdések. Az anyával és apával való kapcsolat alapos megbeszélését teszi lehetővé például József Attila: *Kései sirató*, Heltai Jenő: *Apám*, vagy Petőfi Sándor: *Egy estém otthon* c. művei. A szülői szerepek tisztázását facilitálja Kosztolányi Dezső: *Lásd, kisfiam, ezt mind neked adom most* c. verse. A párkapcsolattal

kapcsolatos aggodalmak megvitatására a legtöbb szerelmes tartalmú irodalmi mű alkalmas, a barátság témakörének kibontásához jól használhatók Saint-Exupéry *Kis hercegének* bizonyos részletei.

Mivel a magány és az elszigeteltség témája erős feszültséget hordoz, ezért explicit felbukkanása azonnali háritást vált ki, így csak bizonyos problémák mellékes tényezőjeként vethető fel. A börtönbe kerüléssel az egyén kiszakad megszokott kapcsolatrendszeréből, a börtön próbára teszi a kapcsolatokat: kiderül, kik a valódi barátok, mennyire hűséges az asszony, mennyire összetartó a család, stb. Mivel pszichésen fenyegetettségnek vannak kitéve az énkép kapcsolati szerepei, ezért a fogvatartottak szilárd meggyőződésekkel „bástyázzák körül” nézeteiket ezzel kapcsolatban. Például határozott véleményük van a helyes nevelési elvekről (apa-szerep), a hűségről (férj-szerep), a szülők tiszteletéről (gyermek-szerep), s ezeket szívesen megosztják egymással. Énképük pozitív értékelésének megvédése érdekében többnyire jó apaként, jó férjként, jó gyermekként és igaz barátként igyekeznek önmagukra tekinteni.

### ♣ Értelmenélküliség

„*Sem nem rossz az, sem nem jó:  
Mind csak hiábavaló!*”

*/Kölcsey Ferenc: Vanitatum vanitas/*

A negyedik egzisztenciális kérdés arra irányul, hogy mi az *élet értelme*. Aki saját létezése értelmét nem leli meg, kétségbeesésben tölti napjait, s veszélyeztetetté válik a neurotikus patológiák kialakulására. Az élet értelmét sokan egy emberi életen túlmutató, magasabb rendű értelemben találják meg, melyet valamelyik vallás nézetei kínálnak számukra. A nem vallásos értelemkeresés az egyén helyének, világban betöltött szerepének azonosítására irányul. A választott értékek melletti elköteleződés és aktív cselekvés értelmet biztosít a földi létnek. Az életcélok között azonosítható az altruizmus (a világ jobbá tétele a másoknak tett jócselekedetek által), az elköteleződés egy meghatározott ügy iránt (pl. család, politikai, vallásos célok, tudomány), a kreatív alkotó tevékenység, a hedonista örömkeresés, illetve az önmagán túlmutató és önmegvalósító vállalkozások.

Viktor Frankl, aki egzisztencialista szemléletének elmélyülését a koncentrációs táborban szerzett tapasztalatainak köszönhette, megfogalmazta, hogy „a túlélés szélsőséges helyzetben azon múlik, hogy az egyén képes-e értelmet adni szenvedésének” (Frankl szavait idézi: Yalom, 2006, 349.o.). Amikor az egyént lekötik a létfenntartással kapcsolatos mindennapi teendők, nemigen marad ideje az élet értelmén gondolkodni. A szabadidő azonban megteremti a körülményeket az ilyen gondolatmenet megszületéséhez. „Az egzisztenciális vákuum... mindennapos jelenség, amit az unalom, apátia és ürességérzet jellemez. Az egyén hitevesztettnek, elveszettnek érzi magát, komoly tevékenységei értelmét is megkérdőjelezi. Egyesek a zsúfolt munkahét végén ürességről és meghatározhatatlan elégedetlenségről

panaszkodnak. ... A szabadidő rádöbbeneti őket, hogy tulajdonképpen *semmit sem akarnak*” (i.m. 352.o., kiemelés az eredetiben).

Az üresen, tétlenül töltött idő tehát megerősítheti az egyénben az értelmetlenség, céltalanság érzését. Ahogy a jó útról való letérés analógiát kínál a börtönbe kerülésre, úgy az értelmetlen lét analógia lehet a börtönben töltött idő kifejezésére. Mivel az élet értelmetlensége erősen fenyegető téma, egyértelműen hátrítják a csoporttagok. Kölcsey Ferenc: *Vanitatum vanitas* c. műve kapcsán határozott ellenállással megfogalmazták, hogy nem szabad a saját életet valami hatalmashoz hasonlítani, mert annak csak önleértékelés lesz a vége. Az embernek tudnia kell saját eredményeit önmagukban értékesnek tartani. Paradox módon nem csak a felfelé (valami jobbal) történő összehasonlítás, hanem a lefelé történő összehasonlítás is ellenállást vált ki. Amikor szóba kerül, hogy vannak éhez, magatehetetlen, írástudatlan, stb. emberek, akikhez képest a fogvatartottak szerencsésnek érezhetik magukat, többnyire kifejezik, hogy attól nem érzik magukat jobban, hogy mások még náluk is nehezebb helyzetben vannak. Viktor Frankl: *Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor* c. írása kapcsán elismerően nyilatkoztak Frankl élni akarásáról, de nem voltak elég bátrak, hogy a saját élethelyzetüket párhuzamba állítsák a szövegben olvasottakkal. A perspektívaváltás a tapasztalatok alapján olyan terápiás módszer, melyet a páciens aktuális kognitív befogadóképességéhez kell igazítani, különben bumeráng-hatást érve el, a szándékolt cél ellen hat.

A tehetetlenség-érzésen és a kétségbeesésen jelentősen segíthet, ha a páciens önmaga helyett figyelmét a külvilág felé irányítja. Annak sorra vétele, hogy mit tart értékesnek, segít az értelmet jól körvonalazhatóvá tenni. Az élet értelme az egyéni kívül helyezkedik el, így könnyebben megtalálható, ha nyitottsággal fordul mások felé. Továbbá „amikor minden más értelmet elhomályosít valamilyen jelenlegi szenvedés vagy tragédia..., a sors bátor és méltóságteljes viselése még mindig adhat értelmet az egyén életének” (i.m. 374.o.). A börtönben kétféle életnek kell tudni értelmet adni: a börtönben töltött időnek és a szabadulás utáni életnek is. Emiatt és a hasztalanul múltó időnek köszönhetően az egzisztenciális bizonytalanság fokozottan nyomasztja a börtön lakóit.

Összességében véve elmondhatom, hogy az egzisztenciális kérdések feltevése, átgondolása és megválaszolása sikeresen megvalósítható irodalomterápiás eszközökkel. Az irodalmi művek egyértelmű bizonyítékkal szolgálnak arra, hogy másokat is foglalkoztatnak ugyanezek a kérdések, és a csoport jelenléte fenntartja a megnyugtató légkört a fenyegető témák ellenére is. Egzisztenciális helyzetük átgondolása egy kis lépés ahhoz, hogy a bűnelkövetők nagyobb odafigyeléssel, nagyobb felelősséggel vegyenek részt saját életükben, ezáltal a társadalom számára ne veszélyt, hanem biztos pontot jelentsenek szabadulásuk után.

#### ♣ Felhasznált irodalom:

Irvin D. Yalom (2006): *Egzisztenciális pszichoterápia*. Animula Kiadó, Budapest.