



Béres Judit

Szabad asszociáció és szelf-írás irodalomterápia és pszichoanalízis határán

„A múlt darabokban hever az úton, amerre haladok. Összegyűjtöm a múltat, és megpróbálom leírni az utat, amit megtettem idáig. Inkább eltáncolnám, ahhoz jobban értek, de most már nem elég táncolni, valamit mondanom kell. Tudom, a papíron csak szavak vannak, de a szavak által újra eljönnek a mozdulatok is. Mert ott, ahol szavak vannak, valahol lennie kell egy testnek, és lennie kell egy másik testnek, akihez az első test beszél.”
(Kiss Noémi: *H mint néma határ – törmelékek*)

„Úgy tűnik, az írás úgy kerül előtérbe és nyer igazolást, mint a világban szétszóródott én visszanyerésének egyik módja.”
(Paul de Man: *Self: Pygmalion*)

Ahogy a pszichoanalízisnek kezdetektől fogva szoros kapcsolódása volt a művészetekhez, az irodalommal is szervesen kapcsolódott. Freud nemcsak a lélektani mechanizmusok leírását szolgáló fogalomalkotás során indult ki irodalmi művekből (pl. Oidipusz, Élektra), de művészetpszichológiai írásaiban is foglalkoztatta az irodalom (pl. Dosztojevszkij, Shakespeare vagy Jensen *Gradvája*). Irodalmi szemszögből legfontosabb írásaiban, például az *Álomfejtésben*, *A kísértetiesben* és *A költő és a fantáziaműködésben* párhuzamot von a lélektani folyamatok és az irodalmi szöveg sajátosságai, illetve az irodalmi műalkotás folyamatának és a költői nyelvhasználat természetének jellegzetességei között. Nemcsak arról van szó, hogy elmélete szerint a fantáziák és az irodalmi művek hasonlóképpen a tudattalanban rejlő ösztönös vágyakból és konfliktusokból származnak, vagy hogy a költészet és a pszichoanalízis osztozik az álmok és fantáziák tudattalan és tudatelőttés anyagára szentelt figyelemben, amely által feltárhatók az érzések, a szavakkal formát lehet adni nekik, amely végül is a belső konfliktusok feloldását szolgálja, hanem arról is, hogy a pszichoanalízis mint elmélet és mint gyakorlati terápiás munka zsigeri módon kapcsolódik azon eljárásokhoz, amelyeket az irodalmi szövegek nyelvhasználatára és kifejezésmódjára, illetve az irodalomértelmezésre alkalmaz. Többek között említhetjük, hogy Freud hasonlóan írta le a lélektani tartalmak szerveződését az irodalmi művek nyelvi szerveződéséhez: például az álom esetében a sűrítés és eltolás-átvitel, vagyis a

metaforizált nyelvhasználat került középpontba, amely minden irodalmi mű sajátja is. A páciens tüneteinek kommunikativitása szemléletében a tünetek szimbólumainak megközelítése, valamint a páciens szabad asszociációinak, illetve elmesélt történetének mint szövegnek a hermeneutikai elemzése is mind olyan eljárásokon alapul, amelyek közösek az irodalommal. Bár Freud nem tekintette a költészetet terápiának, hiszen őt sokkal inkább a művész személyiségének rétegei és patológiája foglalkoztatta (pl. a művészet mint szublimáció), módszere annyiban nagyon szorosan kapcsolódik az irodalomterápia felfogásához, amennyiben a költői kifejezőmód (akkor is, ha a kliens irodalmi műveket olvas és értelmez, illetve akkor is, amikor maga alkot szöveget) azért vonható be hatékonyan a terápiás munkába, mert „a szimbolizáció a szelf rendszerezésének, szintetizálásának és reprezentációjának közvetítő eszköze”, valamint mert „ugyanúgy a költemény is lehet szimbolikus közvetítő eszköz, amely a pszichoterápiás kommunikáció alkalmas módja”. (Pattison, 1969, 212.)

Azért is van eleve szoros kapcsolódás a pszichoanalízis módszerének alapvetései és az irodalomterápia módszertana között, mert mindkettőnek alapvető munkamódja és munkaeszköze a hermeneutikai megközelítés és a költői nyelvhasználatban rejtett potenciál. Ráadásul Freud olyan jelentésadáshoz és jelentésteremtéshez kapcsolódó eljárásokat vezetett be, mint például a szabad asszociáció és a szimbolikus-metaforikus megközelítés, illetve felfedte a tudattalan tartalmak és az értelmezést torzító áttételi-viszontáttételi reakciók jelentőségét, amelyek nemcsak a terápiában részt vevő személyek, hanem a szöveg és a befogadó között is létrejöhetnek (Ihanus, 2019, 103-105.), és amelyek nélkül az irodalomterápiás munka elképzelhetetlen lenne. Ezért nem meglepő, hogy az irodalomterápia alkalmazására vonatkozó korai elméletalkotás jelentős része a pszichoanalitikus szakirodalomhoz (pl. Parker, 1969; Pattison, 1969; Pietropinto, 1969; Ansell, 1978) kapcsolódik.

Az irodalomterápia és a pszichoanalízis eljárásainak számos kapcsolódási lehetőségét fedezhetjük fel olyan példákon keresztül, mint József Attila *Szabad-ötletek jegyzéke két ülésben* című szövege, amelyet e tanulmány utolsó harmadában a terápiás írás módszere felől próbálunk majd megközelíteni.

Az irodalomterápiás módszer alapvetései

Az irodalomban és a pszichoterápiában közös, hogy a jelentéstulajdonítás, értelmezés, megértés körül bíbelődünk, és eközben sokféle jelet és üzenetet próbálunk dekódolni, „olvasni”, többé-kevésbé pontosan érteni. Bár szó szerinti jelentése is van, a nyelv, akár csak az irodalom, valójában mindig metaforikus, a szó mindig valami helyett is áll, egyetlen képzetnél és szó szerinti jelentésnél sokkal tágabban értendő, összetett jelentésrétegeket és tartalmakat közvetít. A megértés azért sem lehet teljes, mert a jelentéstulajdonítás szubjektív, és eleve kettős: egyrészt a közlő, másrészt a befogadó fogalom- és hiedelemrendszerén, áttételi reakcióin és identitástémáin alapul. Akár egy irodalmi művet, akár a másik világot próbáljuk megérteni, ezt nehezíti, hogy az eleve metaforikus természetű nyelven keresztül próbáljuk megragadni és megnevezni azt a

valamit, amit valóságnak tekintünk. A jelentésre „üledékek” is rakódnak a befogadáskor, ahogy Norman N. Holland is említi pszichoanalitikus alapú tranzaktív befogadáselméletében, miszerint mindaz, ami lehetséges jelentésként a műbefogadás során számunkra feltárul, az nagyobb részt belőlünk, olvasókból, értelmezőkből ered, és csak kisebb másrészt az értelmezett műből magából és a benne foglalt magjelentésekből.

Holland (1990; 1998) az amerikai irodalomtudomány és pszichoanalízis kiemelkedő képviselőjeként megkérdőjelezi a műalkotás szemantikai autonómiáját, s elsősorban azzal haladja meg az új kritika irodalomértelmezését, hogy nem hisz abban, hogy a jelentés pusztán a műből magából kibontható. Tranzaktív elméletének középpontjában az irodalmi mű befogadójának lélektani mechanizmusai állnak. Holland az irodalmi művek kapcsán hasonlóan dolgozott az irodalomterápiához. Amikor interjút készített a vizsgálatában részt vevőkkel, hasonló kérdéseket tett fel, mint amilyenek az irodalomterápiás munka során is használatosak, mint például: „*Mondd el a történetet saját szavaiddal!*”; „*Hogyan éreztél X szereplő irányában?*”; „*Szerinted mit jelent ez a kifejezés, idézet?*” A feltett kérdéseknek a szabad asszociáció megindítása volt a célja, akár csak az irodalomterápiás szövegértelmezés esetében. Az interjúkat Holland projektív személyiségtesztekkel (TAT, Rorschach) is kiegészítette. Ezekből rajzolódtak ki azok a vizsgált egyénekre jellemző mintázatok, amelyek a műértelmezéskor, az egyénileg eltérő, sajátos jelentésadáskor is megjelentek. Holland később egy ún. Delphi-semináriumba vonta be a vizsgált egyetemi hallgatókat, melynek célja az önismeret fejlesztése volt. Ebben a keretben a csoporttagok egymással osztották meg irodalmi művekkel kapcsolatos szabad asszociációikat, akár egy irodalomterápiás csoportban, majd ezeket a szabad asszociációkat is szöveggént használták, amelyekre a csoport ugyanúgy reagálhatott, mint az irodalmi szövegekre. Itt ugyanaz igazolódott, mint a befogadó–mű viszonyban: mások reakcióinak érzékelése mindenkinél a saját identitás függvénye, variációja az egyén identitástémájának.

Befogadóközpontúsága miatt szokás Holland elméletét a műre adott „olvasói válaszok” vizsgálatáról elnevezett *reader response* irányzathoz sorolni. A *reader response* kutatások az olvasás három aspektusára koncentráltak: elsőként arra, hogy a különféle szövegek hogyan befolyásolják az olvasói választ, másodikként az olvasó tapasztalataira és attitűdjeire, harmadikként pedig az olvasói válasz kontextusára. Hagyományosan Louise M. Rosenblattot tartják az irányzat alapítójának, aki 1938-ban jelenteti meg *Literature as Exploration* című könyvét, majd 1978-ban jut el odáig, hogy saját tranzakcionális elméletét könyvformában is publikálja *The Reader, the Text, the Poem. The transactional theory of the literary work* címen. Rosenblatt az irodalmi élményt az olvasó és a szöveg közötti tranzakcióként jellemezte. Könyvében mellett érvelt, hogy bármely irodalmi mű abból nyeri jelentőségét, ahogyan az adott olvasó elméje és érzelmei reagálnak a szövegre. „A szöveg olyan inger, amely az olvasó korábbi tapasztalatainak – az irodalommal és az élettel kapcsolatos tapasztalatainak elemeit aktiválja. [...] a szöveg tervrajzként, útmutatóként szolgál a megidézett dolgok kiválasztásához, elutasításához és elrendezéséhez.” (Rosenblatt, 1978, 11.) Rosenblatt megállapításai, ugyan az irodalomtanításhoz kötődnek és nem a művészetterápiás fókuszhoz, sokat adtak hozzá a mai irodalomterápia befogadásszemléletéhez.

Hasonlóan más művészetterápiákhoz, az irodalomterápia célja is az, hogy önmegfigyelési, önfelfedezési, önkifejezési lehetőséget nyújtson a kliensnek, s az ember működésének érzelmi-intuitív aspektusát használva ehhez kínál eszközöket, önkifejezési csatornákat, nyelvet. Az irodalomterápia verbális terápia, expresszív materiája egyszerre nyelvi és képi természetű, anyaga a szavakból, mondatokból, szintaxisból álló beszélt és írott nyelvre épülő nyelvművészet (*language arts*), amely a szavak, szövegek kommunikatív, referenciális és metaforikus erejénél és jelentésrétegeinél fogva válik önkifejező eszközzé. Az irodalomterápiában a nyelvművészet egyrészt az írói-költői nyelvet és a metaforikus kifejezés alkalmazását jelenti, amikor egy-egy vers, novella, regény, dalszöveg, film vagy az írott és szóbeli kifejezés más szövegtípusai kínálnak kiindulópontot az önmagunkról, kapcsolatainkról és a világról való gondolkodásra és beszédre, illetve arra, hogy új nézőpontokból nézzünk rá az életünk kérdéseire, helyzeteire, szereplőire, viszonyrendszereire. Másrészt a kliens szóbeli és írásbeli személyes közlései során az ő saját szubjektív valóságát és igazságát közvetítő nyelv és jelentésteremtés is játékba kerül, amit a szövegekre (az együtt olvasottakra, a többi csoporttag megszólalásaira, értelmezéseire, élettörténeteire, esetleg a kiegészítő asszociációs eszközökre (mint pl. a metaforikus kártyák képei) adott személyes reflexióiban (ami szintén szöveg) és az irodalomterápiás keretben alkotott saját írásaiban, többek között a megélésit kifejező saját metaforák révén fedezhet fel és alakíthat ki. Vagyis azáltal alkothatunk pontosabb képet a kliens saját világáról, ahogyan a nyelvet és a képi eszközöket, például a metaforákat használja (Ihanus – Maanmieli, 2021). Az irodalomterápia legfontosabb jellemzője, hogy a kliens élményei, állapotai, gondolatai, saját története, identitása a nyelv által és a nyelvben válik megragadhatóvá, kontextualizálhatóvá és kifejezhetővé.

Napjaink komplex irodalomterápiája (amit a szakirodalom *biblio/poetry therapy* vagy *poetry therapy* néven illet) a legkülönbözőbb modalitásokban és csatornákon dolgozik szövegekkel és nyelvi kifejezéssel, az írott és kimondott szó széles tárházával, a storytellingtől a képregényig, a szépirodalmi művek irányított olvasásán alapuló klasszikus biblioterápián át a narratív megközelítésekig, a dalszöveggel és a hozzá tartozó zenével végzett munkáig, a kreatív és expresszív íráson át az önéletírásig vagy a terápiás naplóírásig, az írott szöveges improvizációktól az élő slam poetryig, vagy akár a számítógépes word-artig (Ihanus, 2019, 92-95.). Az 1960-as évektől kibontakozó komplex irodalomterápiában megerősödött az a felfogás, amely a folyamatban nem a szöveget, hanem a kliens élményvilágát helyezte a középpontba. E felfogásban előtérbe került az olvasott szövegek, valamint az írás mentálhigiénés eszközként való, művészetterápiás felhasználása, amely személyközpontú módon, a kliens önmegfigyelését, önértelmezését és önkifejezését inspirálандó nyúlt az irodalmi szövegekhez és a terápiás írás különböző fajtáihoz (Béres, 2016).

Az irodalomterápia napjainkban legtöbbet hivatkozott szaktekintélye, Nicholas Mazza amerikai pszichológus, költő, irodalomterapeuta, aki az 1970-es évek végén kezdte el publikálni irodalomterápiás tapasztalatait, integratív modellbe foglalta (RES-modell néven), hogy a kliens milyen modalitásokban dolgozhat a nyelvművészettel:

1. R: a receptív mód az irodalom (pl. az ülés témájához, a kliens problémájához, a csoport tematikus fókuszához kapcsolódó vers, dalszöveg vagy egyéb szöveg) befogadásán és a kliensre tett személyes hatás körülgörítésén alapul – ekkor a facilitátor

kérdései a kliens befogadói élményére és saját értelmezésére irányulnak, illetve arra, hogy hogyan tud személyesen rezonálni a műre, mely pontokon tud kapcsolódni hozzá és miért.

2. E: az expresszív-kreatív módban a kliens a kreatív energiáival van jelen, s maga alkot szabad és strukturált írásokat (pl. befejezetlen mondat, vers, napló, önéletírás, fiktív levél, hosszabb expresszív írás formájában), ami az érzelmek beazonosítását, kifejezését, ventilálását és a belátást segíti.

3. S: a szimbolikus-szertartásos modalitásban a metaforák, szimbólumok, rituálék alkalmazása segíti a történetmesélést, szövegalkotást, értelmezést – ilyen pl. a metaforikus asszociációs kártyákkal végzett munka, a szimbolikus jelentőségű expresszív írásgyakorlatok, vagy az olyan rituális és szimbolikus értékű cselekedetek, amelyek segítik az érzelemfeldolgozást és elengedést, mint pl. fiktív levélírás, vallomás, lista készítése és rituális elengedése, megsemmisítése, vagy egy közösen alkotott összegző vers felolvasása, esetleg egy jelentős történet közös színrevitele (Mazza, 2025, 36-44.).

A RES modalitások egy átlagosan másfél-kétórás irodalomterápiás csoportülésem váltakozó arányban jelenhetnek meg és egészíthetik ki egymást. A nyitókörben például metaforikus asszociációs kártyákkal, szóasszociációval, befejezetlen mondatokkal, idézetekkel, rövid szövegalkotási gyakorlatokkal indul a munka. A középső szakaszban a kliens problémájához/ a csoport fókuszához, témáihoz választott szöveggel végzett receptív munka következik, amikor hangos felolvasásra kerül a választott szöveg (pl. vers, novella, dalszöveg, mese), majd a szöveg jelentésrétegeihez való első közelítés után a személyes reflexiókkal, jelentéstulajdonításokkal, értelmezésekkel végzett szabad asszociációs munka indul meg, a csoporttagok pedig egymás megosztásaira is reflektálnak. Ezt viszi érzelmileg mélyebb és személyesebb síkra az olvasott szöveghez, témához kapcsolódó expresszív-kreatív írásgyakorlat, amely megvalósulhat az ülés keretében, de lehet otthoni feladat is, az elkészült írások pedig az adott vagy következő ülés reflektálható szöveganyagává válnak.

Magyarországon az irodalomterápia ernyőfogalma alá tartozó klasszikus biblioterápia – amely jellemzően inkább szövegközpontú – az 1970-es évek közepétől van jelen csoportmódszerként. Az első kísérlet 1976/77-ben Bartos Éva nevéhez fűződik, aki alkoholbetegek kezelésének a kiegészítésére alkalmasnak tűnő (életvezetési, kapcsolati problémákkal és az ember belső világával foglalkozó) novellák elemzésére épített csoportokat tartott, kis teret engedve a spontán, személyes értékű reflexióknak is, amikor a résztvevők a tanulságokat saját élethelyzetükre vonatkoztathatták. (Bartos, 1980) A biblioterápiás munka keretében magyar és világirodalmi klasszikus művek felolvasása és csoportvezető által irányított feldolgozása történt Mérei Ferenc (1986) mélylélektani módszere alapján, amely az irodalmi szövegben implikált lélektani mechanizmusok felfejtésére fókuszált, ezzel alapozva meg az irodalmi műelemzés korabeli megújítását is. A lélektani fókuszú irodalmi műelemzésbe és az irodalmi művek magas esztétikai értékébe vetett hit az irodalomtudomány felől közelítő módszertanok (Jeney, 2012; Gilbert, 2014) esetében is erős maradt.

Hazánkban a 2000-es években történt nyitás a komplex irodalomterápia felé. Ekkor egyre több szakma képviselői (pl. pedagógusok, pszichológusok, pszichiáterek, szociális munkások, művészetterapeuták, coachok, lelkeszek) kezdtek képződni biblioterapeutának (azaz irodalomterápiás facilitátornak). A csoportok munkáiban egyre hangsúlyosabb lett a kortárs irodalmi művek, valamint a terápiás írás alkalmazása, illetve a szakirodalomban is egyre gyakrabban esett szó a terápiás olvasás és írás mint pszichoterápia-jellegű csoportmódszer megközelítéséről (pl. Papp-Zipernovszky, 2009; G. Tóth, 2014; Béres, 2017). Az ezt követő években teret nyert a személynek nagyobb kapcsolódási és önkifejezési szabadságot adó, javarészt kreatív és expresszív modalitású, a kliens cselekvő, aktív, alkotó, szabad, önkifejező részvételét támogató személyközpontú komplex irodalomterápia mint csoportmódszer.

Szabad asszociáció és terápiás írás

Az irodalomterápia alapvető eszköze, a terápiás írás kognitív és affektív síkon egyszerre hat, és utat nyit a személyiség belső magjához, benne rejtett önmagaságához, a szelfhez, és hozzáférhetővé teszi azt. A terápiás írás a terápiában az önmegértés alakzata, készítője a nyelvi kifejezés potenciálja által az addigiakhoz képest máshogyan látja és érti meg önmaga működését, kapcsolatainak dinamikáját és a vele történeteket, miközben az önmegértési folyamat során ki kell bontania, meg kell tisztítania mindezt a ráakódott üledéktől. A terápiás írás segít abban, hogy készítője át tudja alakítani, transzformálni saját kognitív és affektív konglomerátumait (pl. a magáról alkotott negatív képet, az őt már nem szolgáló kapcsolati sémákat, a világ, önmaga és mások működéséhez kapcsolódó hiedelmeit), amelyek befolyásolják a viselkedését és az érzelmi állapotát. Az írás, a nyelv nemcsak arra alkalmas, hogy kifejezzük, amit amúgy is tudunk, hanem olyasmit is segít elérni, ami a nyelv előtt és a nyelv alatt van, meg tudja nyitni a tudattalan erőforrásait, ezért általa olyan érzelmi tartalmakkal is találkozhat az, aki ír, amelyek addig rejtettek voltak a számára, vagy amelyeket önvédelemből jó mélyre elfojtott, elásott a tudatában. Az írás nehéz, fájdalmas élményeket is felszínre hoz, de ilyen esetekben is felkínálja a gyógyulás, enyhülés lehetőségét.

A terápiás írás szakirodalmában sok helyütt találkozunk a szelf írásának (*writing the self*) fogalmával (pl. Lengelle, 2021; Den Elzen & Lengelle, 2023), amely a terápiás írás lényegének megértéséhez segít közelebb kerülnünk. Peter Heehs kultúrtörténeti szemszögből tekint a szelf fogalom történetére, s kiemeli, hogy Szent Ágostonnak köszönhető a privát belső szelf felfedezése, tőle eredeztethető, hogy „A szelfről alkotott modern elképzelés egyik fő összetevője a bensőségesség vagy befelé fordulás (*inwardness*), vagyis az az érzés, hogy létezik egy személyes belső tér, amelyhez csak nekünk van hozzáférésünk.” (Heehs, 2013, 3.) Heehs szerint a nyugati világban Szent Ágoston *Vallomások* című írását tekinthetjük a belső konfliktusokra figyelmet fordító modern szelf történetének egyik első jeleként. Ágoston önreflektív írása ilyen módon tulajdonképpen a szelfről szóló terápiás írás közvetlen előzménye is. Bókay Antal szerint a reneszánsz az, amikor elkezdődik az önálló, szabad, öntudatos individuumként definiált szelf mint új centrum létrejötte és tudatosulása – a korabeli

önarcképfestészet és a *Hamlet* ennek reprezentatív művei (Bókay 2008, 35-36.). A hamleti szelf töredezett, tudatos és tudattalan erők irányítják, de kísérletet tesz arra, hogy egész legyen, s a gondolkodáson és a nyelven keresztül, beszéd vagy írás révén saját belső hasadásain dolgozzon. Tegyük hozzá, hogy a reneszánszban nemcsak a férfi, hanem a női alkotók is megszólaltak, és meglehetősen sok mondanivalójuk volt a szelfről. Az önarcképfestészet, a versek és a filozófiai szövegek az öntudatra ébredő reneszánsz nők számára is lehetőséget biztosítottak, hogy hallassák a hangjukat és énközpontú szövegeket hozzanak létre (Zsák, 2004, 2006). Bár „az önreflexív szelf nyelvi rögzítése, az önéletrajz későbbi, igazából csak a 18. századtól állandósult írásmód”, igazából a modern líra létrejöttével születik meg a szelf létére, jelenlétére, élményére fókuszáló szelfbeszéd (Bókay, 2008, 36-37.).

A szelfbeszédként működő terápiás írás, akkor is, ha típusa szerint nem szabad írás (*free writing*), valójában mindig a szabadságból indul. A szabad asszociáció, a szabad reflexió minden terápiás írásfajtában jelen van. (Béres, 2025) Bánfalvi Attila Wittgensteinre hivatkozva mutat rá a terápiás szabad asszociáció rétegzettségére, bonyolultságára, és egyfajta híd- vagy létraszerepére:

„A szabadság nem a descartes-i bizonyosság, hanem a Wittgenstein „amiről nem lehet beszélni, arról hallgatni kell” világához tartozik.¹ Pontosabban szólva, ő maga alkotja ezt a világot. Minden, ami ebben a világban megjelenik, a szabadság attribútuma. A szabadság tehát kimondhatatlan. Nem a kimondottban tárul fel. A kimondott csak utalhat rá. Ámbátor a kimondottnak nincs meg ez a szabadsága – nem választhat a szabadságra utalás vagy nem utalás között. Mindig utal a szabadságra. A kimondott horizontján túl a szabadság tárul fel. A kimondott hendikeppel indul a kimondhatatlan nyomába. Cipelnie kell az előtte kimondottak végtelen sorát. A kimondott a létra, amely felvezet a szabadsághoz.² De a kimondott olyan létra, amelyet nem lehet eldobni. Mindig rajta kell állni, különben a szabadság nem sejlik fel. A modernitás egyik alapeszméje szerint a szabadság a kimondottban feltárul. Az ész és a természet, bár ontológiailag más-más világokhoz tartoznak, működési módjukban azonosak. Mind a kettő ésszerű. Ez a tulajdonság fel kell hogy táruljon a nyelvben mint a tudat létközegeiben. Tehát a szabadság a nyelvben immanens, csak ki kell bontani belőle, meg kell tisztítani a ráakódott üledéktől.” (Bánfalvi, 1998, 113-114.)

A létrafunkció árnyalja azt a kérdést is, hogy mennyire lehet szabad asszociáció eredménye az írás, lehet-e úgy írni, hogy az ember nem fogalmaz (lásd a későbbiekben József Attila és a *Szabad-ötletek* esetét).

Nicholas Mazza a szövegekkel végezhető terápiás munka minden lehetséges szegmensére és modalitására kitérő *Irodalomterápia. Elmélet és gyakorlat* című nagyszabású monográfiájában megállapítja, hogy az írás terápiás alkalmazása jól dokumentált a szakirodalomban, s ennek első bizonyítékaként Gordon W. Allport amerikai szociálpszichológus 1942-es *The Use of Personal Documents in*

¹ „Kétségtelenül létezik a kimondhatatlan.” „Amiről nem lehet beszélni, arról hallgatni kell.” Wittgenstein, 1989, 89., 90. Idézi: Bánfalvi, 1998, 113-114.

² „Az én kijelentéseim oly módon nyújtanak magyarázatot, hogy aki megért engem, végül felismeri azt, hogy értelmetlenek, ha már fellépve rájuk túllépett rajtuk. (Úgyszólván el kell hajítania a létrát, miután felmászott rajta.)” Wittgenstein, 1989, 90. Idézi Bánfalvi, 1998, 114.

Psychological Science című könyvét említi (Mazza, 2025, 23.). Allport definíciója szerint „a személyes dokumentumot úgy lehet meghatározni, mint bármilyen önfeltáró feljegyzést, amely szándékosan vagy akaratlanul információt szolgáltat a szerző mentális életének szerkezetéről, dinamikájáról és működéséről. Feljegyezheti a résztvevő az általa átélt eseményekhez fűződő tapasztalatait; szentelheti magát szándékosan az önvizsgálatnak és önleírásnak; vagy lehet csak véletlenül és akaratlanul is önfeltáró” (Allport, 1942, xii). Allport csak az egyesszám első személyben írt dokumentumokat sorolja ide, vagyis csak azt, amit az egyén önmagára vonatkozóan rögzít, például az önéletrírást, a memoárt, a vallomást, a naplót, a levelet, az álmleírást, és az olyan személyes jegyzetfüzeteket is, amelyekben féltve őrzött aforizmák, epigrammák, tollrajzok találhatók. Külön figyelmet szentel az expresszív és projektív eljárásoknak is (Allport, 1942, 67.). Például amikor egy hangfelvétel, zene, kép vagy egy dramatikus szituáció kapcsán arra kéri a klienst, hogy mondja el szabad asszociációit. A kliens feltételezhetően olyan karakterekkel fog azonosulni, amelyek fényt derítenek saját személyiségének jellemzőire is azáltal, ahogy azokat a karakterbe vetíti. Allport megjegyzi, hogy ez a technika a tudattalanról szóló freudi elmélet terméke, amely az alany fantáziáinak és szabad asszociációinak tárgyiasítására irányul. Ugyanerre szolgál kisebb gyerekeknél a történetalkotás is (Allport, 1942, 117-118.). Végül kitér az irodalomra és az automatikus írásra is mint személyes dokumentumra.

„Amikor Morton Prince 1906-ban bemutatta Sally Beauchamp esetét, ez egy 30 oldalas önéletrajzot is tartalmazott, amelyet automatikus írás segítségével nyert a »másodlagos énből«. Flournoy 1900-ban publikálta az ugyanezzel a módszerrel kapott eredményeit, amellyel a transzszemélyiség keletkezésének vizsgálatát támasztotta alá. Két évtizeddel később Miihl lelkesedését fejezte ki ugyanezért a módszerért, különösen hangsúlyozva, hogy az automatikus írás egyaránt hasznos egészséges és hisztériás alanyoknál. Gyakorlással szinte bárki megtanulhatja az automatikus írás segítségével megcsapolni saját tudattalan lelkivilágát. Az eredmény Miihl szerint váratlan bizonyítékokat hoz az alany félelmeinek, rögeszméinek, téveszméinek eredetére vonatkozóan, feltárja az elfelejtett gyermekkori eseményeket, valamint az elfojtott konfliktusokat, sőt, esetenként a lappangó tehetséget és zsenialitást is.” (Allport, 1942, 118-119.)

Szabad-ötletek jegyzéke

A magyar irodalomtörténet jegyez egy olyan írást, amely illik az Allport által meghatározott kategóriába, ez pedig József Attila *Szabad-ötletek jegyzéke két ülésben* (1936) című naplószerű, kézírásos füzete. A *Szabad-ötletek* a költő életművében szervesen illeszkedik az ún. *pszichoiratok* körébe, amelyek József Attila saját mentális betegségére reflektáló, önterápiás célzattal megírt, a pszichoanalízishez kapcsolódó, önelemző prózai szövegek. A pszichoiratok rögzítik József Attila pszichoanalízis iránti érdeklődésének, abban való jártasságának nyomait, és meggyőző lenyomatait annak,

hogy József Attilát éveken át komolyan foglalkoztatta, és nemcsak gyönyörű versek, hanem elméleti írások megalkotására is ösztönözte a freudi pszichoanalízis.³

József Attila esetében az írás terápiás céllal való alkalmazása Freud pszichoanalitikus módszerére és a szabad asszociációs technikára vezethető vissza. A freudi pszichoanalízis hatása erőteljesen jelen volt a 20. század eleji európai és magyar irodalomban (Vajda, 2005), amire nemcsak a Nyugatos szerzők művei jelentenek fontos példát, hanem a szürrealisták próbálkozásai is, akik a Freud szabad asszociációs módszerére épülő automatikus írással (*écriture automatique*) kísérleteztek. Úgy gondolták, hogy ez az írástechnika segíthet a tudattalan érzelmi tartalmak kreatív, elsősorban nyelvi folyamatokba való kanalizálásában, sőt, ilyen módon műalkotás is létrehozható. Annak kapcsán, hogy mit is akartak a szürrealisták a szabad (asszociatív, intuitív) írással, fontos tudni, hogy Franciaországban a freudi pszichoanalízis leghatékonyabb közvetítőjének nem a tudomány, hanem a szürrealista költészet bizonyult. Franciaországban a pszichoanalízis maga is egy sajátosan kevert diszkurzusban jelent meg, amely egyszerre filozofikus, mélyen metaforizált és irodalmi. A szürrealizmus mint francia eredetű művészeti mozgalom képviselői „miközben költészetbe öltöztették az orvosi tanokat”, a racionalizmus hagyománya miatt addig ellenálló francia kultúrába is beágyazták a pszichoanalízist. (Erdélyi, 2008, 64.) 1919-ben André Breton (aki orvos és költő is volt egy személyben) és alkotótársai az automatikus írással kezdtek kísérletezni. A szürrealizmus 1924-es kiáltványában Breton egyértelműen kijelenti, hogy a szürrealisták Freudnak köszönhetik a fényt, vagyis azt, hogy rátaláltak egy olyan írásmódra, amelynek alkalmazásával a költő eljuthat a „kimondott gondolathoz”, s onnan fel tudja tárni a tudattalan dimenzióját és meg tudja jeleníteni alkotásaiban. Hermann Imre *A pszichoanalízis mint módszer* (1995) című könyvében hívja fel a figyelmet arra a tényre, hogy a szabad asszociatív írás módszerének volt egy korábbi, irodalmi előfutára is, jóval Freud előtt. Ludwig Börne német romantikus költő-író 1823-ban publikált egy cikket „Die Kunst in drei Tagen ein Originalschriftsteller zu werden” (Annak a művészete, hogy hogyan váljunk három nap alatt eredeti íróvá) címmel, amelyben a Pennebaker és Evans-féle több napos érzelm kifejező (expresszív) íráshoz nagyon hasonló dolgot javasol, csak mintegy 180 évvel korábban:

„Vegyetek elő néhány ív papirost és három napon keresztül hamisság és alakoskodás nélkül írjatok le mindent, ami eszetekbe jut. Írjátok le, hogy mit gondoltok önmagatokról, asszonyaitokról, a török háborúról, Fonks bűnpöréről, az utolsó ítéletről, feljebbvalóitokról – és három nap leforgása után azt sem

³ A pszichoiratok körébe tartozó prózai szövegeket először a „*Miért fáj ma is*” Az ismeretlen József Attila (Horváth – Tverdota, 1992) közölte. Így került először egymás mellé a négy Rapaport Samuhoz szóló 1934-es levél, az 1936-os *Sárgahajúk szövetsége*, a szintén ekkorra datált *Estefelé jár* kezdetű álomleírás, az *Átmentem a Párisiba* kezdetű, Gyömrői Edithez, József Attila utolsó pszichoanalitikusához írt levélszerű feljegyzés, a szintén Gyömrői és József Attila kapcsolatát tematizáló *Pszichoanalízis* című tragikomédia, és az úgyszintén 1936-ban írt *Szabad-ötletek jegyzéke két ülésben*. A kötet szerkesztői a szövegek értelmezését és az életműben való elhelyezését segítő szaktanulmányokat is mellékeltek, valamint kapcsolódó érdekességeként közzétették Illyés Gyuláné Kozmutza Flóra József Attilával készített, publikálatlan, csonka Rorschach-tesztjét, amit Flóra bocsátott a szerkesztők rendelkezésére. Sok év múlva került elő a szintén a pszichoiratok szövegcsoportjába sorolható 1936-ös *Neurótikus spekulációk*, amely a *Mozgó Világ* 2008. októberi számában jelent meg Tverdota György kísérőtanulmányával.

tudjátok, hová legyetek a csodálkozástól, hogy miféle új, sohasem hallott gondolataitok vannak.” (Idézi Hermann, 1995, 26.)

József Attila szövege esetében azonban a szabad asszociációs írás nem az eredeti íróvá válás és egy irodalmi szöveg létrehozásának céljából kerül alkalmazásra, hanem mint az önanalízis, az öngyógyítás pszichoanalitikus elképzelésekre épülő eszköze, vagyis terápiás írás. Az eredeti szabad asszociációs módszer lényege, hogy a terapeuta jelenlétében végzett önmegfigyelés során a páciensnek válogatás nélkül ki kell mondania mindent, ami csak eszébe jut. Mindaz, ami az asszociáció során elhangzik, az elsődleges gondolkodási folyamat terméke: itt még minden lehetséges, nem feltétlenül logikus dolgok vannak benne, előfordulhatnak ellentmondások. Az asszociáció eredményeként képek, érzelmek, gondolatok, álmok, emlékfoszlányok rendezetlen halmaza tárul fel – ez az analízis nyersanyaga. Az analízis során a terapeuta szövetkezik a páciens megfigyelő egojával, aki tudatos, racionális és reflektív. Az analízis tulajdonképpen hermeneutikai módszerrel valósul meg, hiszen a terapeuta és a páciens közösen próbálja a logikus fogalmi gondolkodás (másodlagos gondolkodási folyamat) keretében, a páciens élete felől értelmezni az elsődleges gondolkodás szöveganyagát. Ebből a nézőpontból minden tünetnek megvan a maga kommunikativitása, s az analízis során ezt a páciens számára egyedül nem megfejthető közlést kell megfejteni. A cél a tudattalan tartalmak tudatossá tétele során közösen megérteni, hogy mi is a páciens valódi nehézsége. A terápiában ezen a megértésen van a hangsúly: a páciens számára a megértés által lesz adott a változás lehetősége (Zsák, 2009, 15-16.).

A *Szabad-ötletek*ben az önelemző József Attila a szabad asszociáció fent leírt módszerét alkalmazza saját magán, olyan módon, ahogyan ő értelmezi, hogy mi a szabad asszociáció. Egy személyben ő a megfigyelés alanya és tárgya, a terapeuta és a páciens. Összevonja az asszociációt az értelmezés mozzanatával, és írásos formában rögzíti, strukturálja, illetve értelmezi saját gondolatfoszlányait, felidézve azokat az érzéseket, traumákat, fantáziákat, amelyek gondolataiban foglalkoztatták, illetve amelyeket bajai forrásának hitt. A költő, aki nemcsak több sikertelen pszichoanalitikus kezelésen volt már túl, hanem elméleti szinten is jól ismerte a pszichoanalízis módszerének szakirodalmát, jól tudta, hogy a megértés a kulcsa mindennek, mert azáltal lesz számára adott a változás, a gyógyulás lehetősége. Azáltal, hogy önmagát avatja megértése tárgyává, a szövegből kiolvasható önéletrajz sem műfaj többé, hanem a megértés figurája lesz a szelf megismeréséhez. József Attila úgy hitte, hogy a páciensek többségével ellentétben ő egyedül, analitikusa nélkül is képes lesz megfejteni saját tünetei kommunikatív tartalmát. (Zsák, 2009, 17-18.) Az önanalízis mint technika egyébként nem idegen a pszichoanalízistől, Freud maga is szolgáltatott rá példát, amikor saját álmait elemezte, illetve ahogy önéletrajzának elemei többféle módon is átszöttek munkásságát (Zsák, 2010), de más magyar szerzők között is gyakorlat volt az önanalitikus írás, akikre hatott a pszichoanalízis (pl. Csáth Géza és Füst Milán naplóiban) (Vajda, 2005, 106-107.) A tanulmány elején a Paul de Mantól választott mottó találó összefoglalása annak a mechanizmusnak, ahogyan egy *Szabad-ötletek jegyzéke*-típusú szöveg működik: József Attila Szabad-ötletei esetében az írás „a világban szétszóródott én visszanyerésének egyik módja”, amely a szelf fragmentumait egy egységként értelmezhető konstrukcióba foglalja.

A *Szabad-ötletek* sokféle módon olvasható és értelmezhető, amiről nem született egységes álláspont a szakirodalomban. Voltak, akik egy beteg elme diszkrétan kezelendő kórleletének tartották (Szabolcsi, 1984), szürrealista automatikus írásként üdvözölték (Töttössy, 1988), vagy a versek nyersanyagaként tekintettek rá (Szőke, 1990), mások önanalitikus naplóként (Bókay – Jádi – Stark, 1982), esetleg az önéletrajzi töredékek egy típusaként és terápiás írásként (Z. Varga, 2014) tartották számon, illetve a későmodernitás posztmodern lírai stratégiákat megelőlegező testpoétikájának nevezték (Bókay, 2004). Mindegyik értelmezés mellett felsorakoztathatók érvek.

A szöveg funkciójának megértéséhez nagyban hozzájárul Németh Andor, József Attila barátja, kritikusa, műveinek értője és első sajtó alá rendezője, aki egyben a József Attila élete és műve körüli kultusz első tudatos alakítója is volt. Mivel József Jolán az elsők között neki mint kötet szerkesztőnek mutatta meg a *Szabad-ötletek* kéziratát, Németh kísérletet tett a szöveg kanonizálására, amihez egy regényes keletkezéstörténetet írt (Németh, 1938, 1083-1086.). Eszerint arra szolgált József Attilának a *Szabad-ötletek*, hogy a freudi asszociatív módszer értelmében végre gátlástalanul le tudja jegyezni minden belső rezdülését, gyötrő érzését, gondolatát, számot vetve a múlt traumáival és a jelen problémáinak okaival, mert olyan őszinte akart lenni magához, mint még soha. Németh a József Attila által papírra vetett szöveget a tudattalan tartalmak felszínre hozott, terápiás célzattal asszociált jelentésfragmentumaiként értelmezte. Az itt idézett értelmezésének is olyan címet adott, amely egy bibliai párhuzammal („Kelj fel és járj!”) utal a különleges adottság folytán véghezvitt csodatételre, a gyógyítás, öngyógyítás lehetőségére, vagyis hogy József Attila saját magát próbálta ezzel az írással megváltani, a bénaságból talpra állítani, a már-már lehetetlennek látszó gyógyulást, a káoszból a harmonikus létet és rendet megteremteni. A *Szabad-ötleteket* Németh kísérteties irománynak nevezte, a legdöbbenetesebb vallomásnak, amit ember valaha papírra vetett. Németh szerint József Attila ugyan rejtegette környezetétől a füzetet, hiszen halála után gondosan becsomagolva találták meg a holmijai között, valahol mégis olvasásra szánta. Ilyen értelemben Németh szerint a szerzői szándék eldönthetetlen kérdés, hiszen hol azt olvassuk József Attilánál, hogy „Csak az olvassa versemet, aki ismer engem és szeret.”, aztán azt, hogy „Ez versből van.”, odébb pedig az áll „A Rubin azt mondta: téged mindenki szeret, hiszen a verseid te vagy. A verseim nem én vagyok: az vagyok én, amit itt írok. Én sem szeretnék ilyen embert...”, majd ez: „Kinek is írom én ezt / magamnak.” Megint másutt József Attila mint konstruált egésze utal a *Szabad-ötletekre*, és egy önmagáról költött történetként utal rá: „Nincs igazság / mit értesz igazság alatt / nincs igazság, ez sem az.”, „mindenki elhitte, hogy annyit szenvedtem”, „itt vagyok / és nem vagyok, csak mások látnak”.

Az eddigiek alapján megalapozottnak tekinthetjük, hogy a *Szabad-ötletek* esetében önértelmezési kísérletről, terápiás írásról van szó, amely a tudattalan tartalmak feltárására és a gomolygó érzelmi élmények, emlékek, traumák rendszerezésére vállalkozik – hiszen, ha ez sikerül, akkor sikerülhet kontrollt is szerezni felette (Pennebaker és Evans [2018] is ezt a funkciót emeli ki a terápiás céllal alkalmazott expresszív írás koncepciójában). Az olvasó élménye erről a széttöredezett éntörténetről mint önértelmezési kísérletről, önarcképről olyasféle lehet, mint amiről

Lejeune tesz említést, miszerint egy önarkép vagy egy egyszerű arkép előtt az ember azt látja és éli újra, amikor saját maga áll a tükör előtt, hogy „ő is Én [Moi], vagy mondjuk így [...] *tudattalan* (ça)” (Lejeune, 2003, 171.).⁴ Samuel Weber *The Legend of Freud* (2000) című könyvében utal arra, hogy bárminek az értelmezése, „amiben a tudattalan nyilvánul meg, egyfajta »visszatérés« egy olyan szöveghez, amely nem egyszerűen csak torzított, *entstellt*, de a saját torzulásait is eltorzítja oly módon, hogy közben »hamis és megtévesztő teljesség« látszatát kelti. Sőt, ez a fajta »visszatérés« csak úgy hozhatja felszínre ezen torzulásokat, ha maga is részt vesz bennük, azáltal, hogy ismétli őket, s ebből kifolyólag alakítja is azokat.” (Weber, 2000, xiii-xiv).

József Attila Szabad-ötleteivel szintén ezt mutatja meg: az önarkép és a szelf teljességének látszatát, vagy még inkább vágyát, és a szétesettség tapasztalatát. A szöveg írója maga is keresi önmaga megértésének kereteit: a nyelv, az írás lesz az a hely, ahol a szubjektum feloldódik és teremődik. A nyelvi kifejezés, az írás azért fontos, mert a nyelv konstituáló erejű a szubjektumra nézve. (Lásd erről Jacques Lacan nyelvfilozófiai alapokra helyezett szubjektum-elméletét. Erdélyi, 2008.) A diszkurzus pedig, amit a szubjektum létrehoz, egyaránt feltárja az elme tartalmát és mechanizmusait, ilyen módon ideális nyersanyaga lehetne egy sikeres terápiának. A *Szabad-ötletek* terápiás írására ugyanúgy igaz, mint amit az önéletírással kapcsolatos kutatás már felismert, hogy a nyelv szerepének ezekben az írásokban „nem pusztán rámutató, de létesítő szerepet kell tulajdonítani. Az önéletírás kiaknázza, hogy a nyelv performatív és kognitív működése nem szükségszerűen egyezik, s ennek következtében tény és fikció egyaránt a nyelv terméke.” (Dobos, 2005, 13.). A szövegben megjelenő önéletrajzi én nemcsak megmutatkozik, kifejeződik, hanem folyamatosan létre is jön az írásban, a nyelvben, szubjektumpozíciója pedig nem rögzített, hanem az időben is változó.

Az önértelmezés, mint minden értelmezés, szükségképpen átengedi egy szubjektív szűrőn, és így torzítja az értelmezett valóságot, vagyis a József Attila életében előfordult valós személyeket, eseményeket, cselekedeteket, a tapasztalt, látott, hallott dolgokat. A *Szabad-ötletek*ben leírt fantáziák, a valóságot tükröző idézetek és emlékek múltja nem valós, hanem elbeszél, elképzelt, értelmezett, hangsúlyokkal és elhallgatásokkal tagolt, szerkesztett múlt, az identitás koherenciáját megteremteni hivatott narratívum. A *Szabad-ötletek jegyzéke* esetében a narratív, vagyis az elbeszél identitás kapcsán nem a referencialitás a kérdés, azaz, hogy mi fikció és mi realitás, mi és hogyan történt vagy nem történt meg valójában József Attilával, hanem éppen ezek keveredése, és ahogy ez a keveredés jelentésadó erővel bír, vagyis – ahogy Ricoeur mondja – a fikció elkezd hasonlítani a történelemre, a történetemre, a *szelf* történetére, amely a megélt múltat, az életet utánozza – így ad egy meseszöveget (*fabuláció*) és tapasztalat közti ingatag keveréket az „élet elbeszéltségi egységének” érdekében (Ricoeur, 1999, 373-411.). Ez utóbbit is érvnek tekinthetjük a mellett, hogy a *Szabad-ötletek* terápiás írás. Hiszen az analitikus kezelésnek az a célja, hogy egy koherens és konzisztens narratívát hozzon létre, mely a páciens tudattalan tartalmainak tudatossá tételével hézagmentessé és érthetővé teszi élettörténetének azon szegmenseit, amelyek betegségéhez vezettek. József Attila *Szabad-ötleteinek* a leírása, amely már magában

⁴ Itt a fordítók által választott, magyarul az ösztönre utaló „ösválami” kifejezés helyett a tudattalant használtam, mivel a francia nyelvű pszichoanalitikus szövegekben a „ça” ilyen értelemmel bír.

az értelmezendő szövegben is tartalmaz önértelmező mozzanatok, annyiban hasonlít a pszichoanalitikus szituációra, hogy szintén egy koherens narratív identitás létrehozását, a megbomlott én-integritás kompenzálását kíséri meg. E kísérlet során pedig az írás – Paul de Man szavaival – a világban szétszóródott „én” visszanyerésének egyik módjává lép elő.

Felhasznált irodalom

- Allport, Gordon W.** (1942). *The Use of Personal Documents in Psychological Science*. New York: Social Science Research Council.
- Ansell, C.** (1978). Psychoanalysis and poetry. In: A. Lerner (ed.), *Poetry in the Therapeutic Experience* (12–23). St. Louis: MMB Music.
- Bartos Éva** (1980). Kísérlet a biblioterápia hazai alkalmazására, alkoholista betegek körében. *Alkohológia*, április, 204–206.
- Bánfalvi Attila** (1998). *A szabadság arcai a pszichoanalízisben*. Budapest: Osiris.
- Béres Judit** (2016). Egy személyközpontú biblioterápia felé. *Helikon Irodalomtudományi Szemle*, 62(2): 259–268.
- Béres Judit** (2017). „Azért olvasok, hogy éljek”. *Az olvasásnépszerűsítéstől az irodalomterápiáig*. Pécs: Kronosz.
- Béres Judit** (2025). *Terápiás írás*. Budapest: Park.
- Bókay Antal** (2004). *József Attila poétikái*. Budapest: Gondolat.
- Bókay Antal** (2008). Önéletrajz és szelf-fogalom dekonstrukció és pszichoanalízis határán. In: Mekis D. János, Z. Varga Zoltán (szerk.), *Írott és olvasott identitás. Az önéletrajzi műfajok kontextusai* (33–50). Budapest: L'Harmattan, PTE Modern Irodalomtörténeti és Irodalomelméleti Tanszék.
- Bókay Antal – Jádi Ferenc – Stark András** (1982). „Köztetek lettem én bolond...” *Sors és vers József Attila utolsó éveiben*. Budapest: Magvető.
- Den Elzen, Katrin – Lengelle, Reineke** (eds.) (2023). *Writing for Wellbeing. Theory, Research and Practice*. New York: Routledge.
- Dobos István** (2005). *Az én színrevitele. Önéletírás a XX. századi magyar irodalomban*. Budapest: Balassi.
- Erdélyi Ildikó** (2008). Tudomány és művészet kölcsönhatása a francia pszichoanalízisben. Metaforikus elméletek. *Thalassa*, 19(4): 63–86. [http://imago.mtapi.hu/a_folyoirat/e_szovegek/pdf/\(19\)2008_4/063-86_Erdelyi-I.pdf](http://imago.mtapi.hu/a_folyoirat/e_szovegek/pdf/(19)2008_4/063-86_Erdelyi-I.pdf)
- G. Tóth Anita** (2014). Az irodalomterápiás csoporthelyzet mint színtér. *Studia Litteraria*, 1–2: 110–129.
- Gilbert Edit** (2014). *Az együttérzés irodalmi és vonzatai*. Budapest: Pont.

- Heehs, Peter** (2013). *Writing the Self: Diaries, Memoirs, and the History of the Self*. New York, London: Bloomsbury Academic.
- Hermann Imre** (1933). *A pszichoanalízis mint módszer*. Ford. Linczenyi Adorján. Budapest: Gondolat, 1995.
- Holland, Norman N.** (1990). Tranzaktív beszámoló a tranzaktív irodalomtudományról. *Helikon Irodalomtudományi Szemle*, 1(2-3): 246–257.
- Holland, Norman N.** (1998). Az irodalmi interpretáció és a pszichoanalízis három fázisa, In: Erős Ferenc – Bókay Antal (szerk.), *Pszichoanalízis és irodalomtudomány* (331–342). Budapest: Filum.
- Horváth Iván, Tverdota György** (szerk.) (1992). „Miért fáj ma is” Az ismeretlen József Attila. Budapest: Balassi; Közgazdasági és Jogi.
- Ihanus, Juhani** (2019). *Transformative Words: Writing Otherness and Identities*. New York: Nova Science Publishers.
- Ihanus, Juhani – Maanmieli, Karoliina** (2021). Therapeutic metaphors and personal meanings in group poetry therapy for people with schizophrenia. *Journal of Poetry Therapy*, 34(4): 213–222.
- Jeney Éva** (2012). *Nyitott könyv: Irodalom, terápia, elmélet*. Budapest: Balassi.
- Leedy, Jack J.** (ed.) (1969). *Poetry Therapy: The Use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders*. Philadelphia, PA: Lippincott.
- Lejeune, Philippe** (2003). Egy önarckép előtt. Ford. Házas Nikolett, Z. Varga Zoltán. In: Uő: *Önéletírás, élettörténet, napló – Válogatott tanulmányok*. Szerk. Z. Varga Zoltán. Budapest: L'Harmattan.
- Lengelle, Reinecke** (2021). *Writing the Self in Bereavement. A Story of Love. Spousal Loss, and Resilience*. (Writing Lives: Ethnographic Narratives) New York, London: Routledge.
- Lerner, Arthur** (ed.) (1978). *Poetry in the Therapeutic Experience* (2nd ed.) St. Louis: MMB Music.
- Mazza, Nicholas** (2025). *Irodalomterápia. Elmélet és gyakorlat*. Ford. Béres Judit. Budapest: Multiverzum.
- Mérei Ferenc** (1986). „...vett a füvektől édes illatot...” *Művészetpszichológia*. Budapest: Múzsák.
- Németh Andor** (1938). Kelj fel és várj! [!] József Attila gyötrelmes küzdelme kényszerképzeleteivel. *Újság*, 1938. február 20. In: Bokor László (szerk.), Tverdota György (s. a. r.), *Kortársak József Attiláról* II. köt. (1083–1086). Budapest: Akadémiai, 1987.
- Papp-Zipernovszky Orsolya** (2009). Szelf-olvasatok: az irodalmi élmény a pszichoanalízis és a narratív pszichológia határán. *Lélekelemzés*, 4(1–2): 157–166.
- Parker, R. S.** (1969). Poetry as therapeutic art. In: Leedy, Jack J. (ed.), *Poetry Therapy: The Use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders* (155–170). Philadelphia, PA: Lippincott.

- Pattison, E. M.** (1969). The psychodynamics of poetry by patients. In: J. J. Leedy (ed.), *Poetry Therapy: The Use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders* (197–214). Philadelphia, PA: Lippincott.
- Pennebaker, James W. – Evans, John F.** (2018). *Gyógyító írás. Ha fáj a történeted*. Ford. Török Péter. Budapest: Kulcslyuk.
- Pietropinto, A.** (1969). Exploring the unconscious through nonsense poetry. In: J. J. Leedy, (ed.), *Poetry Therapy: The Use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders* (50–76). Philadelphia, PA: Lippincott.
- Ricoeur, Paul** (1999). Az én és az elbeszélte azonosság. In: Uő.: *Válogatott irodalomelméleti tanulmányok*. Vál., szerk., utószó Szegedy-Maszák Mihály. Budapest: Osiris.
- Rosenblatt, Louise M.** (1978). *The Reader, the Text, the Poem. The Transactional Theory of the Literary Work*. Carbondale: Southern Illinois University Press.
- Szabolcsi Miklós** (1984). Az igazi illetlenség. *Új Tükör*, február 12, 23.
- Szőke György** (1990). A szabad asszociációtól a költeményig. *Valóság*, 33(4): 52–65.
- Töttössy, Beatrice** (a cura di) (1988). *Attila József: La coscienza del poeta*. Roma: Lucarini.
- Vajda Barnabás** (2005). *Sigmund Freud és a XX. század eleji magyar irodalom. Tanulmányok magyar írók és a freudi pszichoanalízis kapcsolatáról*. Pozsony: AB-ART.
- Weber, Samuel** (2000). *The Legend of Freud*. Stanford CAL: Stanford University Press.
- Wittgenstein, Ludwig** (1921). *Logikai-filozófiai értekezés*. Ford. Márkus György. Budapest: Akadémiai, 1989.
- Z. Varga Zoltán** (2014). József Attila önelemző prózája. Szabad asszociációk, önműködő írás és verbális agresszió a Szabad-ötletek jegyzékében. In: Uő.: *Önéletrajzi töredék, talált szöveg* (114–144). Budapest: Balassi.
- Zsák Judit** (2004). Szépségmítosz, társadalmi nem és individualitás a Cinquecento nőképeiben. In: Kiss Farkas Gábor (szerk.), *Balassi Bálint és a reneszánsz kultúra: Fiatal kutatók Balassi-konferenciája* (248–272). Budapest: ELTE BTK.
- Zsák Judit** (2006). A nőváros mint emlékezet és ígéret. *Műhely* (Az otthonos város – tematikus szám) 29(6): 19–25.
- Zsák Judit** (2009). *Találkozás egy szellemmel. Kultusz, kiadástörténet, emlékezet*. Budapest: Új Mandátum.
- Zsák Judit** (2010). A szerző és az (ön)életírás pozíciója a közelmúlt pszichoanalitikus irodalomkritikaiban. *Helikon Irodalomtudományi Szemle*, 56(4): 617–622.