

Pintér Judit Nóra, Kassai Szilvia, Rácz József

A tünet mint az élettörténet társszerzője A hanghallás fenomenológiája

Tanulmányunkban azt a célt tűztük ki, hogy a hanghallás élményét, egyes szám első személyű tapasztalatát megértsük és leírjuk. Az auditoros hallucinációk korábban pszichiátriai kórképek diagnosztizálásában töltöttek be szerepet, míg az utóbbi egy-két évtizedben a hanghallás jelenségének diagnózistól független komplex megértése került előtérbe. Ebben fontos szerepet játszott annak felismerése, hogy a normál népességben is előfordul a hanghallás, illetve tünettlenül több pszichiátriai zavarban is megjelenhet.

Az átfogó kutatáshoz egy kvalitatív pszichológiai módszert, az interpretatív fenomenológiai analízist (IPA) választottunk. A pszichológiai kutatásokban az elmúlt évtizedekben egyre nagyobb teret kapnak a fenomenológián alapuló módszerek, mivel általuk jobban feltárhatók és megérthetőek az amúgy olyan nehezen megragadható pszichés tapasztalatok, mint például a betegség, a fogyatékkal élés tapasztalata, vagy éppen a szerhasználó identitás változása a segítővé válás folyamán. Az IPA értelmező, hermeneutikai módszer, amellyel azt áll módunkban kutatni, ahogyan az emberek megértik saját tapasztalataikat. Így a kutatási kérdés minden esetben nyitott (és nem lezárt), explorációs (és nem magyarázatot célzó), inkább a folyamatra (és nem a végeredményre) fókuszál, valamint a jelentést célozza (és nem az okokat vagy a következményeket). Az IPA céljaira legjobban a mély- és a félig-strukturált interjú alkalmas, amely akkor igazán eredményes, ha az interjúalany „sokat beszél”, és az interjúkészítő keveset.¹ A fenomenológiai alapokon nyugvó módszer különösen alkalmas élmények és tapasztalatok leírására, esetünkben az egyes szám első személyű elbeszélői módra építve, a hanghallók személyes tapasztalatainak elemzésével. A fenomenológiai tradícióból következik, hogy a módszer az én és az élmény, azaz az én és a hangok együttes, egészes értelmezését célozza. Azt igyekeztünk feltárni, hogy az átélő számára hogyan jelennek meg a hangok, milyen jelentést kapcsol hozzájuk, illetve az

¹ A módszer alaposabb bemutatásától most eltekintünk, erről lásd: Rácz et al., 2016.

én és a hang viszonyának változása, története milyen dinamikát és fordulópontokat mutat, mit jelent ebben az esetben a „felépülés”.

A hanghallókkal folytatott vizsgálatokban gyakran találkozunk a hangok értelmezésére, beazonosítására irányuló szándékkal. Mind az eddigi kutatásokban, mind saját vizsgálatunkban a hangoknak különféle státusza, jelentése adódik a hanghalló számára, más-más módokon azonosítják azokat. A hangra így gondolhatnak tünetként, idegen vagy saját „hangos” gondolatként, énrészként, vagy épp nem az én részeként, spirituális entitásként, valamint külső vagy sajátos értelemben „belső” személyként, aki lehet idegen, imaginárius (képzeletbeli), de van, aki ismerősének, rokonának felelteti meg. Fontos látni azt is, hogy a hanghoz való viszony korántsem statikus, hanem nagyon is dinamikus. Jelen kutatás során a hang és az én kapcsolatát, annak változását, a hanghallás tapasztalatának való jelentésadást a hangokkal való együttélés tanulási folyamatát és identitásba integrálását az IPA-kutatás keretén belül felvett egy interjú alapján, fenomenológiai keretben vizsgáljuk, Tengelyi, Heidegger, Ricoeur és MacIntyre nyomán. A következőkben tehát egy fenomenológiai szempontú esetelemzés következik interjúalanyunk, „Veronika” betegség- és élettörténete alapján.

Értelemképződés és értelemrögzítés az élettörténetben

Az élettörténet fenomenológiájával, identitáshoz való viszonyával számos filozófus foglalkozik, megpróbálva számot adni arról, hogyan áll össze az egyéni életút, miként ad a szubjektum értelmet a vele történt eseményeknek. Továbbá, az értelemadás hogyan hat vissza az egyén személyes identitására, arra, ahogyan magáról és múltjáról gondolkodik. Már Husserl is megfogalmazta, hogy „az *ego* [...] önmaga számára a »történet« egységében konstituálódik” (Husserl, 1931 [2000, 90]). Az első fontos kérdés ezzel kapcsolatban az, hogy a *megélt* életvalóságot vagy az életünkről *elbeszélt* történetet értjük az életünk történetén. A következő pedig, hogy bár különféle történetek szerzőségét magunknak tudhatjuk, de saját élettörténetünk egészének lehetünk-e ugyanúgy szerzői? Illetve hogyan lehetséges az, hogy „egyetlen élettörténet több hiteles elbeszélés tárgya” is lehet, ahogy Tengelyi László (1998, 19-20.) felveti. A skót filozófus, Alasdair MacIntyre fontos meglátása, hogy élettörténetünk jelentését, értelmét illetően a kizárólagos szerzőség nem illethet meg minket, hiszen számos egyéb faktor is alakítja életünket, de annak *társszerzői* („co-authors”) mindenképpen mi vagyunk (MacIntyre, 1981).

Kérdés tehát, hogy mi a megélt élettörténet és az elbeszélt történetmondás kapcsolata. Ricoeur megfogalmazásában az élettörténet „meseszövés és eleven tapasztalat

bomlékony elegye” (Ricoeur, 1990, 191.), amennyiben a történetmondás „szerkezeti alkotóelemeit alkalmazzuk az életvalóságra” (Tengelyi, 1998, 21). Ricoeur narratív identitás koncepciójában megkülönbözteti egymástól a dologi azonosságot (*memeté*, identitás) és az önazonosságot (*ipséité*, ipszeitás). Az elmélet szerint az önazonosság az élettörténet egységében áll, amely ugyanolyan jellegű, mint a történetek egysége, innen a *narratív identitás*, avagy *elbeszélt azonosság* kifejezés (Ricoeur, 1999). Az élettörténet egysége megengedi a változást, a mássá válást is, hiszen az elbeszélt élettörténet képes egységbe foglalni az életünk során történt változásokat. Amennyiben a történetet magát tesszük meg a személyes azonosság hordozójának, az garantálni látszik, hogy az ember önmaga marad anélkül, hogy ugyanaz vagy ugyanolyan maradna. Ugyanakkor, állapítja meg Tengelyi, kétséges, hogy önazonosságunk pusztán elbeszélő tevékenységünk terméke volna, és magát Ricoeurt idézi, aki úgy fogalmaz, hogy elbeszélt azonosságunkat „*felfedezni* igyekszünk” (Ricoeur, 1991, 20-33., idézi Tengelyi, 1998, 21).

A dilemma tehát továbbra is az, hogy életünkről szőtt elbeszéléseinkre tekinthetünk-e úgy, mint amelyek „életünk eseményeinek értelmet adnak”? (Tengelyi, 1998, 23.) Ricoeur a pszichoanalitikus terápiát is úgy jellemzi, aminek során élettörténetünk megelőző elbeszéléseit „újabb és újabb helyesbítés révén” alakítjuk. (Ricoeur, 1983-85, 356, idézi Tengelyi, 1998, 26.) Nem csupán a terápia, de válsághelyzetek, vagy – Tengelyi kifejezésével élve – az életünket alapjaiban felforgató *sorseseemények* is arra kényszerítenek minket, hogy újfogalmazzuk az életünket oly módon, hogy integrálhatóvá váljanak bennük traumáink és azok utóélete, illetve addigi élettörténetünknek a traumák által átírt jelentései. Tehát a sorseseemények nyomán, amelyeken olyan történéseket értünk, „amelyek hatására az önazonosság mint az élettörténet foglalata meghasad és felnyílik” (43), olyan értelmek képződnek, amelyek előre és visszafelé is új értelmek rögzítését, jelentések keresését teszik szükségessé.

Tengelyi szerint tehát fontos megkülönböztetni egymástól az *értelemképződést* és az *értelemadást* vagy *-rögzítést*. Az élettörténet a maga sorseseeményeivel, fordulópontjaival, életvalóságával így az értelemképződés színtere, amely önmagában sokszor kezdeményszerű, „ingatag és határozatlan értelemalakzatokat” foglal magába – Merleau-Ponty megfogalmazásában olyan *vad* értelmeket (Merleau-Ponty, 1964 [2007]), amelyeket megszelídíteni, szimbolizálni, analizálni: rögzíteni kell. A történetbe-foglalás pedig a rögzítés aktusa. A rögzítés azonban soha nem végleges, hiszen új életesemények, tapasztalatok, traumák vagy akár a terápia megkérdőjelezheti addigi értelmezéseinket, és újabb és újabb értelmeket rögzíthetünk.

Értelemképződés és -rögzítés a hanghallás tapasztalatában

A következőkben azt a változást fogjuk nyomon követni a felnőttként „hanghallás” diagnózisát kapott interjúalanyunk, Veronika beszámolóján keresztül, amely az élettörténete során az első tünetek jelentkezésétől, a hang megjelenésén át a hang integrálásáig, az élettörténet egészének a kontextusában való megértésig, az állapottal való sikeres megküzdésig tart. Ebben a folyamatban arra leszünk kíváncsiak, hogyan válik a hanghallás sorseseménnyé, hogyan társít értelmet a hanghalló saját tapasztalataihoz, és ez hogyan vezet lassacskán az életút pozitív változásához, az identitás újjászerveződéséhez, ennek folyamán, ezt támogatva passzív énmegélése aktívvá, ágencia (hatóerő)-érvessé transzformálódásához.

Az előjelek: a hanghallás előtti időszak

Nyolcadik osztályban már volt egy kis változás, addig minden rendben volt, akkor kerültem kórházba. És őö, közel kilenc, talán tíz hónapot is kórházban töltöttem, kisebb megszakítások voltak [...] aztán visszakerültem hónapokra, és őö, már akkor az megviselt, ott már érzékeltem, a környezet is, meg én is, hogy **valami nincs rendben**, de a komolyabb probléma, az középiskola elsőben volt.

Kimerültem, megviselt az iskolaváltás, a biztonságos régi környezet, ahol én nagyon szerettem lenni, [...] ez lecserélődött tulajdonképpen egy másik iskolára, ahol még nagyon új voltam, nagyon új. Idegen emberek vettek körül, ismeretlen elvárásoknak kellett megfelelni, plusz a sport, plusz anyunak a betegsége. Illetve, akkor már nagyon sok volt a családi veszekedés, konfliktus. És akkor volt egy ilyen gyógyszer-túladagolásom [...], akkor őö egy olyan nap volt, amikor **tulajdonképpen nem öngyilkossági kísérlet volt**, és nem is volt céloom három napot aludni a gyógszertől. Azt gondoltam, **beveszek néhány szemet, akkor másnap reggel elalszok, nehéz lesz fölkelni, megsajnálak**, hogy álmos vagyok, és otthon maradhatok

Veronika az egzisztenciáját leginkább érintő eseményekről úgy beszél, mint amelyek csupán (meg)történtek vele, nem is lenne köze hozzájuk, csupán passzív elszenvedője azoknak. Megfogalmazásaiból azt láthatjuk, hogy e korai élményeiről beszélve hiányzik az én-megéléseből az ágencia érzete: „volt egy kis változás”, „volt egy gyógszertúladagolásom”, „megsajnálak”. A gyógszertúladagolás volt az első olyan tényező, ami miatt szakembert, illetve kórházi kezelést javasoltak.

Gyerekosztályra vettek föl, a pszichiátriára vettek fel, és a **zárójelentésben nem szerepelt semmilyen diagnózis** [...]. Kimerültem, abbahagytam a sportot, a kimerültség elmúlt, emellett volt egy nyomasztó érzésem, ugyanez az érzésem volt később, amikor depressziót diagnosztizáltak. [...] És őö, az otthoni légkör miatt javasolták, hogy menjek el kollégiumba... És ez valóban egy segítség volt, mert megszabadultam az otthoni konfliktusoktól, vitáktól, balhéktól. És körülbelül fél év alatt elmúlt ez a... hát ilyen nagyon **nyomasztó hangulatú állapot**. [...] Tehát ebből tulajdonképpen ez volt a felépülés, ez volt az első jele annak, hogy én nem vagyok teljesen jól...

Húsz éves koromban kb. fél évig tartott egy ilyen [...] **szintén ilyen rosszabb állapot volt talán azt**

lehet mondani hangulati szempontból. Megint valamilyen változás volt, főiskolás lettem, csak egy héten egy-két napot jártam be, levelezős voltam. Megint kellett egy idő, hogy megszokjam, hogy most valami egészen más dologgal foglalkozok, megint probléma volt, hogy nincs hova kötődöm, nincs egy olyan hely, ahova tartozom, mint a középiskola.

És ő, az alvászavar viszont 19 éves koromtól szinte a mind a mai napig jelen van. [...] Általában valamilyen probléma, nehézség, konfliktus váltja ki. [...] És ő, most már azért nincs gond, mert egy ideje már szedek gyógyszert, és ilyenkor van egy fix gyógyszerem. [...] körülbelül öt-hat évig szenvedtem az alvással, amikor elmentem egy orvoshoz, aki megállapította, hogy **kevert szorongásos-depressziós zavart.** Bár hangulati problémám nem volt... valóban társas helyzetekben előjött egy szorongás, otthon sosem, mindig társaságban, új munkahelyen, iskolában, amíg új voltam, és amikor megszokok egy ilyen környezetet, akkor ez elmúlik.

Megjelenik az első diagnózis – a depresszió – és ennek gyógyszeres kezelése, majd pedig – ettől elkülönült megfogalmazásban – az alvászavar és ennek szintén gyógyszeres kezelése. Továbbra is azt láthatjuk, hogy Veronika sokkal inkább passzív elszenvedője annak, ami vele történik: „valahogy ebbe is beleszoktam”, „az alvászavar jelen van”, „előjött a szorongás”.

Ezt a diagnózist adta, és erre adott gyógyszert, amit körülbelül három hétig szedtem, utána föladtam, mert nagyon letompított. Szerinte [az orvos szerint] a gyógyszer mindent meg fog oldani. Kérdeztem, hogy a gyógyszert meddig szeretné szedtetni velem, és azt mondta, hogy élethosszig. Ez a hozzáállása sem tetszett az orvosnak. Ezért nem is mentem vissza gyógyszer-cserére, [...] pszichológust viszont [...] olyat nem találtam, aki ingyenes, viszont fizetni már nem tudtam volna. És ő, akkor ez a **probléma megoldatlanul maradt,** [...] illetve egy másik probléma is elindult, **húsz éves koromtól már naponta füveztem.** [...] Azzal próbáltam valamilyen **módon elnyomni ezeket a tüneteket, problémákat, akár az idegességet, a szorongást, az alvási problémát,** javította az étvágyamat. De egy idő után már ezeket sem oldotta meg, és már csak azért szívtam évek után a füvet, mert ha nem szívtam, akkor nagyon hiányzott, ha szívtam, akkor kicsit hiányzott.

Ha elszívtam, akkor tudtam enni, és akkor már nagyon vékony voltam, körülbelül 10 kilóval voltam kevesebb, mint most, és nekem ez egy ilyen nagyon nagy segítség volt, [...] **nem tudtam egy olyan napot vagy egy olyan döntést hozni, hogy én innentől fogva ebből kiszállok.** Illetve amikor próbáltam, akkor együtt próbáltuk a párommal. Hol én, hol ő föladtuk, hol együtt megbeszéltük, hogy ez eddig tartott, és akkor is inkább a költségét, tehát a kiadások miatt szerettük volna ezt abbahagyni.

A fenti idézetekben továbbra is a saját sorsáért viselt felelősség és a döntések nem felvállalása jelenik meg: „föladtam, mert nagyon letompított”, „a probléma megoldatlanul maradt”, „nem tudtam [...] egy olyan döntést hozni, hogy én innentől fogva ebből kiszállok”. Ugyanakkor most már az is megjelenik, hogy nem elégedett az orvos hozzáállásával, és más megoldást keres, ami a füvezés lesz. A füvezés öngyógyító, öngyógyszerező hatását látjuk. A „megoldatlan problémához” és az alvászavarhoz már az idegesség és a szorongás is társul, valamint a romló étvágy.

A hanghallás kialakulása: értelemképződés

Eltelt egy körülbelül öt-hat év, és utána már főiskolás voltam, [...] a szakdolgozat volt az egyetlen, ami hátra volt. [...] De nem adtam le, eltelt két év [...]. Fölhívtam [a konzulensem], hogy érdeklődjek ezzel kapcsolatban, és ott volt egy konfliktus, kialakult közöttünk, letettem a telefont, és **ott volt egy emlékezetkiesésem**, amit már rögtön éreztem, hogy a beszélgetés eleje megvan, a vége nincs meg, csak a legutolsó mondat, és valami ott kiesett. [...] Amikor letettük, nyolc percet, megnéztem a telefont, ennyit beszélünk, körülbelül két perc esett ki. És azt gondoltam, hogy valószínűleg valami nagyon sokkoló volt, amit mondott, azért esett ki. A doktornő azt mondta, hogy valószínűleg disszociatív amnéziám volt. Valóban volt egy konfliktus, a tanárnő azt mondta, hogy elege van belőlem, és zaklatom őt, hogyhogy fölhívom két évvel a dolgozat leadását követően, [...] miért nem adtam le, és miért őt hívom, miért nem a tanulmányi osztályt. [...] Emlegetett eseményeket negyedikből, egy vizsgánál látta, hogy csalog, puskázok, tudta, hogy összedolgoztunk, többen írtunk szak... házidolgozatot, egymásról másoltunk. [...] És egyszer csak azt mondta, hogy betelt neki a pohár. És ő, a **tanárnő jelenlétében**, [...] **mindig fokozott volt a szorongásom**, tehát önmagában az, hogy énnekem föl kellett őt hívnom, ez is egy erős szorongást váltott ki, és utána egy ilyen konfliktushelyzet kialakult, tehát ő **piócának nevezett**, erre még emlékeztem, és ezért bocsánatot is kért két héttel később. Abszolút fel volt háborodva, valamit mondott, kiesett, nem emlékeztem. [...] Bementünk az iskolába, és megkérdezte, hogy mindenre emlékszek-e a telefonbeszélgetésünkből, mondtam, hogy nem, [...] egyre érthetlenebb volt ez az egész. [...]

És ő, a probléma napokkal később kezdődött, jöttek vissza emlékek, és én azt gondoltam sokáig, hogy ezek valós emlékek, és ezek közül sok olyan volt, amiről racionálisan még el is tudtam képzelni, hogy ez elhangzott. És utána jöttek egyre furcsább emlékek, amik egyre elképzelhetlenebbek voltak, hogy ilyen elhangzott, és szerintem valahol itt kezdődött ez a hanghallásos betegség, vagy nem is tudom mi a jó szó erre. És nem nagyon tudom, hogy itt mi történhetett, hogy az amnéziából visszajött egy emlék, ami nem valós, nem tudom, hogy elvben ilyen is létezhet, vagy ez ilyen pszichotikus tünet, olyanra emlékeztem, ami nincs. Bár a **doktornő szerint ez csak egy amnézia volt ott, ez nem függött össze semmilyen pszichotikus egyéb problémával nálam**.

Nem tudtam eldönteni, hogy az emlékezetem csal, vagy valóban elhangzottak ilyenek, egy biztos, hogy volt egy barátnőm, aki akkor pszichológushallgató volt, utolsó éves, és ő azt mondta, hogy biztos, hogy ez nem sokkhatás, ő rögtön a skizofréniát mondta. [...] Több ilyen emlékről kiderült, hogy az valódi, tehát tényleg elhangzott, bebizonyosodott. És viszont rengeteg olyan van, emlékem, ami viszont több mint valószínű, hogy ilyen nem hangzott el. Összezavarodtam, és megijedtem az emlékektől amiatt is, hogy a barátnőm azt mondta, hogy szerinte ez skizofrénia. Egyre idegesebb voltam, és egyre kevésbé értettem, és megpróbáltam felhívni a tanárnőt, hogy tisztázzam, hogy mi történt ott a telefonban. [...] Fölhívtam, és harmincegy percet beszélünk, de abból csak körülbelül négy-öt mondatot tudtam felidézni. A két telefonhívás között viszont nem volt emlékezetkiesés, viszont előtte sem korábban. [...] És értetlenül álltam a telefon előtt, hogy miért jelez ilyen hosszú beszélgetést, itt mi történt, és megint jöttek ilyen friss emlékek, többek között egy ilyen emlék volt, nem tudom ez első vagy második beszélgetésből, hogy **ha abba hagyom a füvezést, szellemet fogok látni**.

És akkor így elkezdtem így gondolkodni, hogy ilyen létezik? [...] Akkor már egyre furcsább dolgokban kezdtem hinni, [...] ültem és vártam, hogy mikor jelenik meg szellem. [...] Akkor már

rendszeresen voltak rohamaim, és nem tudtam elszívni a füves cigiket, mert azonnal [pánik]rohamot provokált. [...] És ott **abbahagytam a füvezést**, mert egyszerűen nem ment, két ilyen rohamom volt cigitől, és a harmadikat nem merem elszívni. [...] Ré málmom volt, és utána rémnappalom. [...] Már féltem emberek közé menni, illetve egy idő után már nem merem tévét nézni, mert meghallottam a szót, hogy skizofrénia, vagy a szellem, akármelyiket, nekem rögtön pánikrohamom volt. [...] Nem merem interneten utánanézni, szakembert se kerestem föl. **És nem tudtam eldönteni, hogy beteg vagyok, vagy ez megtörténik, de nekem akkor a valószínűbbnek az tűnt, hogy itt valamit csinál a tanár.** [...] Körülbelül két évig éltem ezzel a hanghallással, mielőtt orvoshoz kerültem.

A hangok először nem hangokként jelennek meg Veronika számára, hanem emlékként. A meglehetősen részletes leírásban két telefonbeszélgetésről van szó. A telefonbeszélgetésekhez kapcsolódó vissza-visszatérő, „disszociatív” emlékekről derül ki, hogy azok nem valóságos emlékek. Az a gondolat is kapcsolódik ehhez az időszakhoz, hogy szellemeket fog látni. Megjelenik a rettegés: „ré málmom volt, és utána rémnappalom”. Veronika nem tudta eldönteni, hogy az „emlékei” valóságosak vagy sem, illetve van-e rájuk magyarázat, vagy téveszmék. Fontos, hogy ezt is az interjúkészítés idején fogalmazza meg így; könnyen lehet, hogy a „téveszme” szót annak idején még nem használta. Ezek a „nem valóságos emlékek”, amit a „tanár csinált velem” (nem a valóságban) váltak azután hangokká.

Két évig élt a hangokkal, mielőtt orvoshoz fordult volna. Az elbeszélésből nem derül ki pontosan, hogy ez alatt a két év alatt már végig hangokat hallott, vagy az előző „nem emlék” (de nem is hang) stádium meddig tarthatott. A rettegés utalhat mindkét lehetőségre. A fenti interjúrészletben továbbra is megjelenik a passzivitás és az ágenség, illetve a felelősségérzet hiánya: „körülbelül két évig éltem ezzel a hanghallással, mielőtt orvoshoz kerültem” – mind abban, hogy két évig várt, mind a megfogalmazásban: „orvoshoz kerültem”. Illetve a passzivitás mellett, a hangok kialakulásának origójában megjelenik a büntudat és a szorongás annak értelmezésében, hogy a tanár miért „mondhatta” azokat a dolgokat, amikről később kérdésessé vált, hogy tényleg mondta-e: „csalok, puskázok, tudta, hogy összedolgoztunk, többen írtunk szak... házidolgozatot, egymásról másoltunk... És egyszer csak azt mondta, hogy betelt neki a pohár..., ez is egy erős szorongást váltott ki, és utána egy ilyen konfliktushelyzet kialakult, tehát ő piócának nevezett”. Tehát mintha Veronika a saját büntudatát a tanár személyén keresztül élte volna meg, amit a következő megjegyzés is alátámaszt: „És nem tudtam eldönteni, hogy beteg vagyok, vagy ez megtörténik, de nekem akkor a valószínűbbnek az tűnt, hogy itt valamit csinál a tanár”. Értelmezésünkben tehát Veronika saját énjének egy részét „idegenként”, egy rajta kívül álló személyen keresztül élte meg, a tanár hangjában keveredik saját lelkiismereti hangja, önostorozó, büntető-büntudatot keltő felettes énje, amelybe a társadalom hangja is belevegyül

a füvezés tiltásával. A füvezésről való leszokás, amit régóta sikertelenül próbál, a hang keltette szorongás miatt azonnal megtörténik: „egy ilyen emlék volt, nem tudom ez első vagy második beszélgetésből, hogy ha abbahagyom a füvezést, szellemet fogok látni”, majd ennek hatására: „nem tudtam elszívni a füves cigiket, mert azonnal rohamot provokált”.

– Körülbelül két és fél évig nem látott [...] semmilyen szakember, nem foglalkozott velem. Viszont a hanghallással fél év alatt eljutottam arra a szintre, már a rettegés már egy ilyen erős szorongássá csökkent. És újra mertem emberek közé menni. Mertem kimozdulni, és úgy éreztem, hogy így már tudok dolgozni, hogy ki tudok lépni otthonról, illetve elmúltak a pánikrohamok, és akkor már fél éve nem füveztem.

– *Tehát akkor a hanghallás az segített? Vagy csökkentette a szorongást?*

– Tulajdonképpen a hanghallás... igen, a hang mindig győzködött, hogy ez nem betegség, de ha betegség, az sem probléma, mert a betegség kritériuma, hogy én ettől szenvedek, és nehezebben teljesítek. És márpedig a hang meg fogja nekem mutatni, hogy lehet ezzel élni, és teljesíteni, mintha nem lenne. [...] És nem fog látszódni rajtam, mert megtanítja a hang, nekem ezt ígérte, hogy úgy működjek ezzel a hanghallással a világban, hogy ez ne legyen észrevehető, és csak én tudjam...

Ez az idézet továbbra sem világítja meg, hogy a hangok előtti „nem emlékek” mikor alakultak át hangokká. Úgy tűnik, hogy amikor már definitíve hanghallásról beszél Veronika, az már csökkentette a rettegését. Itt már valóban hangokról lehetett szó, mert Veronika – a későbbi terápia során megszerzett tudásával – hanghallásról beszél. Egy olyan kifejezést használ, amit annak idején nem valószínű, hogy ismert volna. Továbbá maga a hang az, aki arról „győzködi” Veronikát, hogy ez nem betegség, a rettegés szorongássá csökken, azonban Veronika továbbra sem, már fél éve nem füvezik. A hanghoz való viszony tehát már elkezdett formálódni: nem a rettegés tárgya, hanem egy noszogató hang, aki egyszerre szül még szorongást, de közben próbálja meggyőzni arról is, hogy nem szükséges szorongania miatta.

Nem tudtam eldönteni, hogy betegség, vagy a tanárnő beszél hozzám gondolatátvitel útján. De a hang azt mondta, hogy ő az Ildikó, és azért van, hogy segítsen, és ennek egy drasztikus módját fogja választani, és egészen addig kommunikál, amíg úgy fogja érezni, hogy én segítségre szorulok. És a kommunikáció az valóban segítségnyújtás volt, vagy legalábbis azt gondoltam, hogy ennek valamilyen drasztikus formája. Mert nagyon ösztönzött. **Nem mertem kimenni, erre a hang beszélt, hogy apránként, kis lépésekben menjek emberek közé.**

Fél évig rettegtem, nagyon depressziós voltam, legalábbis szerintem. Nem keltem fel az ágyból, [...] hónapokig nem takarítottam, és a párom sem. Így körülbelül életem legnagyobb nagy-takarításába kezdtem... És mindig a hang nyüzött, hogy csináljam, csináljam. És elkezdtem árulni azt a házat... És azt találta ki a hang, illetve én, vagy így együtt, hogy el kellene adni a lakást, kifizetni a hitelt, [...] közben a párkapcsolat is kezdett széthullani. És gondolkodtam én is, hogy én is szeretnék kilépni. [...] Körülbelül két és fél év után eldőlt, hogy [...] ez egy tünet. Az egy másik kérdés, hogy ez vajon minek a tünete, ez egy nyitottabb kérdés, de legalább ez a része eldőlt bennem.

Ebben az időszakban már kommunikál az Ildikónak nevezett hanggal, akinek a hatására az eddigi passzivitásából ki tud szakadni, és a beszámolójában tendenciózusan megjelenik az ágencia, a hatóerő érzete: nagytakarításba kezd, megjelennek a saját vágyak: szeretne kilépni a kapcsolatából. Minderre a hang ösztönzi: „ő az Ildikó, és azért van, hogy segítsen, és ennek egy drasztikus módját fogja választani, [...] mindig a hang nyúzott, hogy csináljam, csináljam”. A hang itt már egy „drasztikus” segítőként jelenik meg, aki felrázza Veronikát a passzivitásból. Közben Veronika elkezd tünetként tekinteni a hangra, bár még „kérdés” számára, hogy minek a tünete. A „tünetként” való meghatározás (tehát ez egy betegség) csökkenti a szorongását, még akkor is, ha nem tudja, minek a tünete.

Amikor hazajöttem [Angliából], akkor volt talán a legmélyebb pont depresszió szempontjából. [...] **Túladagoltam a gyógyszert.** [...] Ez szándékos volt, és utána taxit hívtam, és bementem a dél-pesti kórházba, és kértem, hogy vegyenek fel, mert nem vagyok jól. Viszont a hanghallásomról nem beszéltem. És azt mondták, hogy ez csak egy kevert szorongásos depresszió, és elég napi egy Rivotril.

Hónapokig tartott mire valahogy sikerült összeszednem annyira magam, hogy lásson egy darab orvos. Aki azt mondta, hogy súlyos depresszióm van, és már kezelni kellett volna a depressziót is. [...] Akkor először kaptam antipszichotikumot.

A hanghallás jelentésképzése (értelemrögzítése)

A T. Kórházba kerültem be, és ott változott meg minden. [...] Több embert láttam, akinek volt hasonló hanghallása. [...] És egy érdekességnek tartották, és nem a beteget látták, hanem azon csodálkoztak, hogy hát itt a hanghallás, de hogyhogy jól vagyok. [...] Talán az antipszichotikumnak is volt valami ilyen hatása, ebben nem vagyok biztos. Viszont, biztos, a hanghallásra nem hatott ez a gyógyszer. [...] És én a T. Kórházból már úgy kerültem ki, hogy egyértelmű volt számomra, hogy ez egy tünet. [...] **Találkoztam olyan emberekkel, akiknek hasonló tünete volt, és ők betegnek vallották magukat... valahogy ezzel azonosítani tudtam magam. Illetve az, hogy ezt ilyen pozitívan fogadták a körülöttem élők,** és már egyre reálisabb képem volt a betegségről. Nem volt olyan rémisztő, ijesztő, mint amit valaha gondoltam.

Megszűnt az az érzés, hogy lehet, hogy valaki figyel, és beszél hozzám, és hatalma van a testem fölött, a kezem-lábam, gondolataimat látja. Tehát megszűnt ez a fajta rettegés. Jött helyette egy másik, hogy ez egy betegség. Viszont akkor már annyira nem volt rémisztő ez a betegség, mert akkor már reálisabban láttam.

A doktornőtől most nem tudtam kérni papírt, hogy skizofrénia, ahhoz, hogy adókedvezményt kapjak, mert azt mondja, hogy ez nem az (nem skizofrénia). Nem, nem teljesítem, mert **nem vagyok pszichotikus, nincsenek téveszmém,** tehát sehogy sem stimmel ez, ez valami más...

A hangokkal kapcsolatos fordulatot, tulajdonképpen a „hanghallás” megfogalmazását a T. Kórházban érte el Veronika, amikor olyan betegekkel találkozott, akiknek hasonló tünetei voltak. A betegség egyértelmű meghatározása csökkentette a szorongást.

Ahogy egyre pozitívabb kapcsolata alakult ki a T. Kórház betegeivel, úgy érezte jobban magát – a hanghoz való hozzáállása is tovább alakul. Már nem idegen, külső hatalomként tekint rá, aki irányítja, és aki felett nincsen befolyása: „igen, megszűnt az az érzés, hogy lehet, hogy valaki figyel, és beszél hozzám, és hatalma van a testem fölött, a kezem-lábam, gondolataimat látja”. Azzal tehát, hogy nem egy külső, befolyásoló hatalomként tekint rá, megkezdődik az énbe való integráció folyamata.

Együttélés a hanghallással: a hanghallás integrálása a személyiségbe

Másfél éve nem szedek antipszichotikumot. Viszont történt egy nagyon, nagyon nagy változás a hanghallásban. A szinte **egész napos hanghallás elkezdett csökkenni**, és ezt a pszichológushoz járásnak tulajdonítom. Mert ő azt mondta, hogy szerinte ez valamilyen lelki eredetű dolog, ezt valamilyen trauma kiváltotta, és én a hangot, mint egy segítőt használom. Egy olyan élethelyzetben alakult ki, amikor nagyon kellett volna segítség, de akárkihez fordultam, barátnőm, akivel nagyon jóban voltam lerázott, mert bolond vagyok, az anyám nem hitte el, nem akart meghallgatni, apu abszolút nem volt olyan helyzetben. A párom nem akart [...] Magamra maradtam ezzel a betegséggel, meg azzal, hogy nem tudok dolgozni, és nincs pénzem, és jönnek a számlák, el vagyok mindennel maradva, és el fogom veszíteni a lakást, hogyha nem adom el, vagy valami... valami csoda nem történik. És akkor jelent meg a hang, és...

– *A hang volt a csoda...*

– Azt mondták, hogy **valószínűleg létrehoztam a hangot mint segítőt**, mert valakihez kellett, valamibe kellett kapaszkodni. [...] És evvel a terápiával elkezdünk feldolgozni traumatikus eseményeket, családi problémákat, és úgy éreztem, hogy van egy ilyen kapaszkodóm, egy ilyen segítség, amire vágytam már sok éve, és a hang egyszer csak elkezdett egyre kevesebbet beszélni. És már a végén talán az tartotta fent a hanghallást, hogy **mindig a hanghoz fordultam, megszoktam, hogy ott van, és mindig meg lehet kérdezni. És vagy segít, vagy nem, de egy lehetőség.** És akkor már úgy éreztem, hogy nem akarom, inkább valaki más segítsen, aki nem így beszél hozzám. ... És maradt egy alkalmi hanghallás, bármikor, nincs olyan pillanat szerintem, hogy ha én föltennék egy kérdést, ne kapnék valamilyen választ, viszont kérdés nélkül viszonylag keveset beszél, egy héten talán két-három alkalommal, talán négy-öt mondatot. [...] Szerintem az igazi áttörés pedig itt történt meg, az [Ébredések] Alapítványban, amikor eljöttem erre a csoportra. Mert itt valami egészen más módon értelmezték ezt a hangot, mint ami jellemző volt egyébként, vagy amit tapasztaltam az orvosok körében. [...] Illetve, hogy itt nem betegségben gondolkoznak, hanem **gondok okozta megváltozott... átmenetileg megváltozott állapot.**

Újabb fordulat: a pszichoterápia (pszichológushoz járás) előkészítette a hanghallók csoportjában megélt tapasztalatot, ami tovább alakította a hangokhoz fűződő viszonyát. Drasztikus segítőtől, teljesen pozitívvá vált Veronika hanghoz való viszonya, sőt, megmentő szerepben látja, „csodaként” említi, akibe lehet kapaszkodni. Majd ez a kitüntetett szerep is kezd normalizálódni, amivel kapcsolatosan tovább szelídül a hang jelenléte/élménye: sokkal ritkábban jelentkezik, illetve egy lehetőséggé válik: „mindig a hanghoz fordultam, megszoktam, hogy ott van és mindig meg lehet kérdezni. És vagy segít,

vagy nem, de egy lehetőség”. A csoportban pedig a hang „ontológiai státuszával”, (azaz, hogy mi is a hang) kapcsolatban is változás történik: a tapasztalat, amit Veronika átél nem egy betegség tünete, hanem egy „átmenetileg megváltozott állapot” eredménye.

És itt a hanghalló csoporton pedig egyre közelebb kerülök ahhoz, hogy ez vajon miből alakult. [...] Itt inkább az a magyarázat, hogy miből alakult ki, ez a része itt kezdett összeállni. [...] Volt több problémám, rettegtem, párkapcsolati, anyagi problémák is voltak, és **senki nem volt ott, aki azt mondja, hogy itt jobbra vagy balra menjek.** [...] Mert akitől kértem segítséget, az nem, meg sem hallgatott gyakorlatilag.

Veronika már azon gondolkodik, hogy milyen szerepe lehet a hangnak, mi válthatta ki, illetve milyen szerepben tudja a hangot elfogadni. Kezdi koherensebb összefüggésben látni saját tapasztalatát, hogy túl sokáig kívülről, mástól várta a segítséget, a megoldást a problémáira: „senki nem volt ott, aki azt mondja, hogy itt jobbra vagy balra menjek”, és ekkor jelent meg a hang, aki konkrétan megmondta neki, hogy mit csináljon.

Az első lépéseket a hangnak köszönhetően tettem meg, ő rángatott ki az ágyból, ő vett rá, hogy takarítsak ki, adjam el a lakást, ő indított el a fekvő, és semerre nem haladó állapotból egy valamilyen szinten funkcionáló állapotba.

Önkéntesként dolgoztam az Alapítványnál itt a családsegítő közösségi házban. [...] Amit tapasztalok a munkahelyemen, hogy elfogadnak, szeretnek, teljesítek, meg nagyon sok pozitív visszajelzést kaptam innen, [...] nekem ez segít inkább [...]. Ez a betegségtudat, ami korábban nyomasztó volt, az, talán az megszűnt. [...] A hanghallás terén én már... hát én azt gondolom, hogy már amit ebből ki lehet hozni, szerintem mindent kihoztam. Még szorongás, depresszió, függőség terén azt gondolom, hogy van tennivaló, bár azt nem mondanám, hogy nagyon komoly lenne a helyzet. Hangulatjavítót mai napig szedek, fokozatosan csökkentjük, egy nagyon kis adagot kapok. [...] Nagyon közel vagyok ahhoz, hogy gyógyszert sem szedek.

Fontos kiemelni, hogy a „felépülés” folyamatában nagy szerepe volt a külső segítségnek. A pszichoterápia, a csoportterápia, majd az Alapítványnál a betegtársak belépésével együtt a hanghallás is kezd visszaszorulni. Az elfogadó környezetben Veronika kívülről is elkezd megkapni a támogatást: valódi külső segítséget kap, illetve ő maga is nyitottá válik a külső segítség elfogadására.

Vizsgálatunk fontos tapasztalata, hogy a hanghallás észlelése több esetben egy megszakításokkal szabdaltszerű folyamat eredményeként jön létre: a hanghallás élményére sokszor jellemző, hogy a hanghallók többféle észlelet közül kezdik egyszer csak azonosítani a hangokat. Ekkor kezdik megérteni, hogy ami velük történik, ami a „fejükben” zajlik, azok hangok, és ők hallják ezeket a hangokat. Tehát a különböző érzetek hangként történő azonosítása szükséges a hanghallás kialakulásához. Néha még ezt az „érzetet” sem magukban (a „fejükben”) észlelték, hanem külső forrást jelöltek meg eredőjükül.

Láthattuk, hogy a hangok meghallása – hangként történő identifikációja – bizonyos megnyugvást jelentett Veronikának. A hangokkal kapcsolatban is megjelent – de főleg a

hangokat megelőző „még-nem-hangokkal” –, hogy ez az én része vagy sem. Egyrészt a hanghallást megelőző „érzetek” természete és azok „átalakulása”, hangként való identifikációja érdekelt bennünket, továbbá az egész folyamatban a hanghoz való viszony és a hangnak tulajdonított státusz összefüggése és együtt változása. Az élmények kialakulásának és a tapasztalatok értelmezésének a fenomenológiai hagyományban megvannak a saját magyarázóelvei. A továbbiakban Tengelyi (1998), Heidegger (1927) és MacIntyre (1999) nyomán elemezzük a hanghallás (ki)alakulásának és különböző fázisainak tapasztalatát, illetve az értelemadás, értelemképződés és -rögzítés folyamatát.

Sorsesemény, hívás és értelemrögzítés

Tágabb fenomenológiai és egzisztencialista filozófiai horizonton válik értelmezhetővé az a folyamat, ami Veronika beszámolójában kirajzolódik. A hang először az emlék-fantázia-hallucináció-szorongás határán imbolygó, beazonosíthatatlan státuszú „vad értelem”, ingatag tapasztalatkezdemény, amit büntudat, bűnösség-érzés („csaltam, puskáztam”) és szorongás kísér, hatalmas rettegést szülve. Ezzel együtt azonnal változást iktat be Veronika életébe az élmény: leáll a füvezésről, amit évek óta tervez, de képtelen volt rá eddig. A következő fázisban Veronika rettegése csökken, a szorongás viszont megmarad, azonban maga a hang győzködi őt arról, hogy nem kell szorongania. Az ezt követő állomáson Veronika „drasztikus segítőnek” éli meg a hangot, ami noszogatja, kirángatja az ágyból, ezzel párhuzamosan elkezd a hangra már, mint „tünetre” tekinteni. Majd „csodaként, kapaszkodóként” referál rá, egy „átmenetileg megváltozott állapot” részeként, végül pedig olyan „lehetőségként”, amelyhez lehet fordulni, meg lehet azt kérdezni, de magától már csak ritkán jön elő. Végül elérkezünk a hanghalláshoz való viszony utolsó fázisához: a hang és a hanghallás integrálásához a személyes élettörténetbe és az identitásba. Élettörténeti kontextusban, a hanghallás akkor jelent meg Veronika életében, amikor a felnőtté válás határára érve egy fontos lépést kellett volna megtennie az önállóság, az érett, felelősségteljes felnőtté válás felé: befejezni a diákéletet, felhagyni a füvezéssel, megszerezni a diplomát, öneltartóvá válni.

Veronika felismeri, hogy addigi életében mindig kívülről várta a megoldást, hogy valaki „mondja, hogy itt jobbra vagy balra menjek”, ebben a reménytelen, passzív állapotában jött a hang. „Az első lépéseket a hangnak köszönhetően tettem meg, ő rángatott ki az ágyból, ő vett rá, hogy takarítsak ki, adjam el a lakást, ő indított el a fekvő, és semerre nem haladó állapotból egy valamilyen szinten funkcionáló állapotba.” Veronika maga megfogalmazza, hogy a passzivitásból a hangnak köszönhetően jutott el a saját sorsáért aktívan felelősséget vállaló létezésig.

A folyamatot megérthetjük a Heidegger által leírt lelkiismereti hívás felől értelmezve is. Heidegger Akárkinek hívja azt a létezőt, aki csak sodródik az életben, nem néz szembe saját magával, nem hajlandó az egzisztenciáját érintő fontos választásokat és döntéseket meghozni. A heideggeri egzisztencialista megközelítés értelmében többek között akkor leszünk képesek tulajdonképpen (autentikus) módon élni, ha a világban-benne-létünk „otthontalan szorongásától” nem menekülünk tovább, hanem „megtaláljuk” önmagunkat és „a választást választjuk” (Heidegger 1927 [2001, 311]). Ehhez pedig az kell, hogy meghalljuk a lelkiismeretünk hangját, és azt, amit mond nekünk. Heideggernél a „lelkiismeret feltár ’valamit’”, „valakinek valamit valami módon értésére ad”. „Amennyiben jobban elemezzük, kiderül, hogy hívás” (313), amely mindenkor „*felhívás*jellegű”, és az „önmaga-lét választására” hív fel, amit a fenomenológus elhatározottságnak hív. A lelkiismeret „hangját”, amit a „beszéd egyik módusának” nevez (313), Heidegger értésadásként interpretálja, amely „a lökés, a kimozdító felrázás mozzanata”. Azonban nem elégséges, ha a hívást csupán a „lelki képességek”, érzelmek, motivációk tükrében értelmezzük (315), hanem ennél egy mélyebb, egzisztenciális horizonton: saját magunk önmagunkhoz való viszonya tekintetében érthetjük meg. Heideggernél a lelkiismeret nem törekszik párbeszédre, hanem a „hallgatás módusában” beszél (317), azonban az egyes szám első személyű tapasztalatnak „a lelkiismeret úgy kerül az útjába, mint intó bíró és figyelmeztető, akivel a jelenvalólét kalkulálva tárgyal” (339). Ez a bíró azonban nem külső hatalom, hanem mindenkor én magam vagyok, „*a jelenvalólét önmagát hívja a lelkiismeretben*. [...] A hívás *belőlem* jön, mégis rajtam *túlról*” (319) és rám irányul. A hang pedig mindig „valamiképpen ’bűnről’ beszél” (324), szorongást ébreszt, ami – ahogyan arról már volt szó – azzal kapcsolatos, hogy el akarjuk kerülni a lényegi választásokat, vállalni a felelősséget életünkért és a saját egzisztenciánkkal való szembenézést.

Veronika története jól megérthető, ha a „hívás” fenomenológiai keretében közelítünk hozzá. Ez az egzisztenciális megszólítotttság mint *emlék-fantázia-hallucináció/egy másik személy hangja/külső, ellenőrző hatalom/tünet/megváltozott állapottal járó élményként megérett tapasztalat* folyamatában manifesztálódik Veronika számára. Saját passzivitásából, sodródásából ez a tapasztalat és konkrétan a hang „hívja fel”, hogy vállalja a felelősséget saját sorsáért, amihez a hang konkrét dolgokra sarkallja őt, a bűntudat felkeltésével és a szorongáson keresztül: a füvezés abbahagyása, kitakarítás, munkakeresés, funkcionálás az élet különféle területein: a munka, a párkapcsolat, anyagiak, a szerhasználat vonatkozásában. Veronika Ildikójában, a hangban, amit hall, megtestesül, vagy inkább valódi, hangos hangot kap az az egyébként, normális esetben néma „belső hang”, amely mindannyiunkban „szól” – noszogat,

motivál, ami nem hagyja, hogy széteessünk, feladjuk. Mintha Veronikának szüksége lett volna erre a fajta felhangosításra, hogy meghallja saját belső hangját, meghallja saját magát.

A hívás lelkiismereti „hangként” való megértése fenomenológiai horizonton a Tengelyi által leírt *sorseseemény* és *értelemrögzítés* identitásépítő folyamatába is beilleszthető. A sorseseeménynek (Tengelyi, 1998) a tanulmány elején bemutatott jelensége „olyan *magától meginduló, uralhatatlan módon lejátsszódó, föld alatti értelemképződésre* utal, amely az élettörténetben *új kezdetet teremt*” azáltal, hogy „új és kezdetben teljességgel *önidegen* értelmet szül, amelyet önazonosságunk újólagos rögzítése révén igyekszünk – több-kevesebb sikerrel – megragadni és ismét csak a *magunkévá tenni*” (199). Tengelyi a következőképpen egészíti ki a fenti jellemzést: „az önhasadás eme pillanataiban az önmagunkból való kilépés olyan igényével találjuk szembe magunkat, amely még akkor is az idegenség jegyét viseli magán, ha nem valaki más közvetlen jelenléte váltja ki bennünk” (47), vagy máshogyan fogalmazva: a sorseseemények „az önmagunkból való kilépés igényét a megszüntethetetlen másság és idegenség erejével szegeznek nekünk” (48). A hanggal való találkozás Veronika számára kétségkívül sorseseeményként interpretálható, amelynek „idegenségével”, „önidegen értelmével” interjúalanyunk szó szerint küzd, próbálja „megragadni és magáévá tenni”. A tapasztalat végül valóban sorsfordítónak bizonyul, és „új kezdetet” iktat be Veronika életébe: újra funkcionálni kezd, és felelősséget vállal az életéért.

Az ezzel együtt járó értelemrögzítés során az eleinte metaforikusan „vad” értelemként, ingatag és határozatlan értelemalakzatokként adódó tapasztalat lehorgonyozódik, megszeli. Ezáltal betagozhatóvá válik Veronika tapasztalati horizontjába, az élményhez jelentés adódik, ennél fogva helyet talál magának az élettörténet koherens egységében is. Veronikánál a hanghallás beintegrálódik narratív identitásába, értelmet nyer és feldolgozódik. Ez az interjúbeli elbeszélésben is megjelenik. A beszámoló (az identitás változásának történetéről) mint narratíva ily módon nyomként ad hírt arról, hogy a tapasztalat a személy narratív identitásának is részévé, építőelemévé vált.

Izgalmas játékba hoznunk a társszerzőség (MacIntyre, 1981) fentebb tárgyalt fogalmát is, és azt a kérdést, hogy életünknek, illetve életünk történetének mennyiben vagyunk szerzői. Ennek tükrében Veronika „tünete” sajátos önmagaként – a hang fenomenalitásában (hangként megjelenve) –, saját másikkaként önmaga (Veronika) társául szegődik, és részt vesz, bekapcsolódik a személy önmagát értelmező, önmagát egyre jobban megértő folyamatába, amely valójában a létrehozásnak, az önlétrehozásnak a folyamata is.

Köszönetnyilvánítás

Az interjút Kiss Márta készítette, az Ébredések Alapítvány hanghalló csoportjában. Köszönjük a hanghalló csoport és az Alapítvány vezetőjének, dr. Harangozó Juditnak a segítségét.

IRODALOM

- HEIDEGGER, M. (1957). *In Der Satz from Grund*. Pfullingen: Neske.
- HEIDEGGER, M. (1927). *Lét és idő*. Budapest: Osiris, 2001.
- HUSSERL, E. (1931). *Kartéziánus elmékedések*. Budapest: Atlantisz, 2000.
- MACINTYRE, A. (1981). *Az erény nyomában*. Budapest: Osiris 1999.
- MERLEAU-PONTY, M. (1964). *A látható és a láthatatlan*. Budapest: L'Harmattan, 2007.
- RÁ CZ J. – KASSAI SZ. – PINTÉR J. N. (2016). Az interpretatív fenomenológiai analízis (IPA) mint kvalitatív pszichológiai eszköz bemutatása. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 71(1-2):301-324.
- RICOEUR, P. (1983-85). *Temps et récit*. III. kötet. Paris: Seuil.
- RICOEUR, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Paris: Seuil.
- RICOEUR, P. (1991). Life in Quest of Narrative. In: Wood, D. (szerk.): *On Paul Ricoeur: Narrative and Interpretation*. London, New York: Routledge.
- RICOEUR, P. (1999). Az én és az elbeszél azonoság. In: Uő: *Válogatott irodalomelméleti tanulmányok*. Budapest, Osiris.
- TENGELYI L. (1998). *Élettörténet és sorseseemény*. Budapest: Atlantisz.

* * *