

VÁRADI-KUSZTOS Györgyi¹:

Levél a bennünk élő gyermekhez – gyógyító írás, belső gyermek, irodalom

Abstract. Letter to the Inner Child – Expressive Writing in Literary Context.

The paradigm of expressive writing and its well-known benefits in the field of improving mental health are well known since the end of the twentieth century. In my essay, I would like to explain the connections of this approach with the highly influential works of John Bradshaw as well as the concept of self-healing through expressive writing with the help of the example found in the classical Hungarian epistolary novel *Fanni hagyományai*.

Keywords: expressive writing, mental health, inner child, Pennebaker, Bradshaw

*„A mai olvasó olykor ingerülten elégedetlen a mai irodalommal. Hol a történet, hol vannak a szerethető figurák, hol az élet? (...) Nincs történet? Nincs íve az elbeszéléseinknek? Hát mért nem tetszik olyan életet élni, amelynek íve van? (...) Mért tetszik álldigálni a saját élete mellett, mért nem tetszik átélni, mért csak reflektálni, reflektálni?” (Esterházy Péter: *A szavak csodálatos életéből*)*

¹ Egyetemi adjunktus, Hittanoktató- és Kántorképző Intézet, Károli Gáspár Református Egyetem, Pedagógiai Kar, e-mail: kuszto.gyorgyi@kre.hu.

Pennebaker² „gyógyító írásról” szóló elméletének/gyakorlatának köszönhetően (is) tudhatjuk, hogy saját életünkről alkotott narratívá(i)nk, éntörténetünk nem egyszerűen a velünk megtörtént események ténylajstroma, hanem ezen eseményekhez kapcsolódó érzelmeink tárháza is.

A befejezetlen, félbemaradt munkák, életfeladatok befejezése iránti igény, az értelmetlennek tűnő, netán traumatikus eseményekre vonatkozó jelentés keresés kielégülést nyerhet az írás révén. Különösen igaz lehet ez arra a lelki munkára, amelyben a „belső gyermekkel” találkozunk. Az érzelmi élmények nyelvi szinten történő megfogalmazása sokszor tömör (akár levél formájában megírt), lekerekített történetté alakíthatja az egyébként széttartó gondolati-érzelmi szálakat. Az írás összerendező hatására a szemléletmód fokozatosan átalakulhat, a problémától ily módon nyert távolságban kirajzolódhatnak összefüggések, megoldási lehetőségek, miközben a hatalmas intenzitású, olykor vegyes érzelmek elhordozhatóvá, *átélhetővé* válnak – következésképpen többé már nem csak „áldigálunk” saját életünk mellett, és nem is pusztán reflektálunk rá, hanem átélhetővé tesszük azt önmagunk számára.

1. Úton a *belső* gyermekhez

Az alcímbe szereplő fogalom mára már közhasználatúvá vált. Miközben kétségtelenül beemeltetett a vulgáropszichológia fogalomtárába, Perczel Forintos Dóra *A Kognitív Terápia fénykora*³ című tanulmánya jelzi, hogy az 1970-es években lezajló kognitív forradalmat és paradigmaváltást követően megjelenő, a személyiség érettebb részeit megszólító terápiás (és filozófiai tartalommal is rendelkező) megközelítéseket olyan dinamikus irányzatok előtérbe kerülése előzte meg, amelyek a sérült „belső gyermek” gyógyítására fókuszáltak. Az is látható, hogy a kétezres évektől sem kopott a fogalom népszerűsége, különböző tudományos kutatások kedvelt témája maradt. Így például a 2016-os *Egész életen át tartó egészség: az idősek gyermekkori élményeiben tükröződő belső gyermek*

² PENNEBAKER, James W. (2005): *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk, Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje*. Budapest, Háttér Kiadó; PENNEBAKER James W. – EVANS, John F. (2018): *Gyógyító írás, Ha fáj a történeted*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó.

³ PERCZEL Forintos Dóra (2011.): A kognitív terápia fénykora: a második és a harmadik hullám, In: *Magyar Pszichológiai Szemle*. 66. 11–12.

jelensége⁴ és a 2018-as *Hasznos életleckék az egészséghez és a jólléthez: a belső gyermek jelenségét megvilágító felnőttkori reflexiók a gyermekkor élményeiről*⁵ tanulmányok szerzői saját kutatásuk és szakirodalmi ismereteik összehangolásával világítják meg, hogyan befolyásolja az emberek életét a saját belső gyermekük jelenléte. A pszichoszintézis elméletének és terápiás gyakorlatának megalkotójára, Assagiolira⁶ hivatkozva állítják, hogy a *belső gyermek* minden életszakasz pszichoszintézise.

A fentiekén túl Susan Hancock és Susan M. D. Carr művészetterapeuta ún. portréterápia hatását kutató tanulmánya is említésre érdemes (*A belső gyermek gyógyítása portréterápiával: betegség, identitás és gyermekkori trauma*), amely az említett terápiás eljárást, mint „együttműködő” művészetterápiás beavatkozást vizsgálja olyan életveszélyes és krónikus betegségben élő klienseknél, akik a betegséget önazonosságuk összezavarásaként élik meg.⁷

Mindemellett a belső gyermek és a hit kapcsolata is kutatások tárgyát képezi. Elég, ha Howard Worsley⁸ vonatkozó tanulmányaira gondolunk. Ebben az összefüggésben a

⁴ SJÖBLOM, Margareta – ÖHRLING, Kerstin – PRELLWITZ, Maria – KOSTENIUS, Catrine (2016): Health throughout the Lifespan: The Phenomenon of the Inner Child Reflected in Events during Childhood Experienced by Older Persons, In: *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*. 11. <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.31486> (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).

⁵ SJÖBLOM, Margareta – ÖHRLING, Kerstin – KOSTENIUS, Catrine (2018): Useful Life Lessons for Health and Well-Being: Adults' Reflections of Childhood Experiences Illuminate the Phenomenon of the Inner Child. In: *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*. 13. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1441592> (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).

⁶ Assagioli, Roberto (1973): *The Conflict between the Generations and the Psychosynthesis of the Human Ages*. New York, Psychosynthesis Research Foundation. Elérhető itt: [Google Scholar].

⁷ CARR, Susan M. D. – HANCOCK, Susan (2017): Healing the Inner Child through Portrait Therapy: Illness, Identity and Childhood Trauma, In: *International Journal of Art Therapy*. 22. 8–21. <https://doi.org/10.1080/17454832.2016.1245767> (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).

⁸ WORSLEY, Howard (2002): The Inner Child as a Resource for Adult Faith Development, In: *British Journal of Religious Education*. 24. 196–207. <https://doi.org/10.1080/0141620020240304> (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).

WORSLEY, Howard (2002): The Impact of the Inner Child on Adult Believing, In: *Journal of Beliefs & Values, Studies in Religion & Education*. 23. 191–202. <https://doi.org/10.1080/1361767022000010842> (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).

belső gyermek többek között úgy jelenik meg, mint a hit fejlődésének potenciális erőforrása.

Ezúttal azonban a *belső gyermek* fogalmának ahhoz a megközelítéséhez kapcsolódunk, amelyet – leginkább Alice Miller, illetve John Bradshaw írásai nyomán – az önségitő csoportok alkalmaznak, és mindehhez az alapot a *puer aeternus* (férfi) vagy (női) *puella aeterna* – az örök gyermek – archetipikus jungi felfogása adja.

Hogy pontosan ki ez a belső gyermek? Stephen A. Diamond⁹ gondolatmenetét követve mondhatjuk, hogy az e névvel illetett jelenség első és legfontosabb jellemzője az, hogy valódi. Természetesen nem szó szerint és nem fizikailag, de képletesen, metaforikusan mindenképpen. Hasonlóan a komplexusokhoz, állítja Diamond, rendkívül erős pszichológiai valóságról van szó. Bár valaha mindannyian gyerekek voltunk, a legtöbb felnőtt nincs tisztában azzal, hogy még mindig bennünk él ez a gyermek. A saját belső gyermekünkkel való tudatos kapcsolattartás hiányából pedig számos viselkedési, érzelmi és kapcsolati nehézség származik. Nagyon sok mentális rendellenesség és romboló viselkedési minta (a finom önszabotázstól és önpusztító mintáktól a passzív ellenségeskedésen át a súlyos önpusztító tünetekig, erőszakos tettekig) többé-kevésbé összefügg ezzel az öntudatlan részünkkel. A gyermeki ingerlékenység vagy a nárcisztikus indulat hevessége, netán az infantilis rászorultság, függőség és rettegés az elhagyástól vagy felelőtlenység és a felnőtté válás dühös megtagadása – mind-mind a megsebződött belső gyermek felnőttre gyakorolt tudattalan befolyását mutatja.

Az előbbiekből szinte természetesen adódik a kérdés: lehet-e egyáltalán egy gyermeknek érett kapcsolata? Karrierje? Önálló élete? Mégis, bizonyos mértékig pontosan ez történik velünk mindennap – állítja Diamond. Érezhetjük azt a szorongást, félelmet, bizonytalanságot, elveszettséget, magányt, amit egy csecsemő, egy óvodáskorú, egy iskola érez, amikor a felnőttvilág súlya nehezedik rá életkorának megfelelő szülői felügyelet, védelem, határok, struktúra vagy támogatás nélkül.¹⁰

⁹ DIAMOND, Stephen A. (2008): *Essential Secrets of Psychotherapy: The Inner Child, In: Psychology Today*. Június 7. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evil-deeds/200806/essential-secrets-psychotherapy-the-inner-child> (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).

¹⁰ Uo.

I.1. A spirituális seb

Többek között Eric Berne tranzakcióanalízis elméletére, mint háttérre és Ron Kurtz rendszerére hivatkozva állítja Bradshaw,¹¹ hogy az ún. maganyagunk: azaz a legkorábbi érzéseink, hiteink, emlékeink, amelyeket gyermekkori környezetünk feszültségeire válaszként adtunk, egyfajta szűrőként működik, és ez minden későbbi tapasztalat szűrőjévé válik. Az első lépés annak tudatosítása, hogy milyen „szűrőnk”, milyen „szemüvegünk” van.

„Minden rosszul működő családból származó gyermek, bizonyos mértékig megkapja a spirituális sebet, elveszti az ÉN VAGYOK érzést.”¹² Fontos nyomatékosítani, hogy mindkét szó (az én/egyediség és a vagyok/létezés) egyaránt hangsúlyos a fenti megfogalmazásban. A lelki egészség alapja, annak átélése, hogy létezésem önmagában jó, jogos, értékes. „Egy rosszul működő családban egyik szülő sem tudja megadni a gyerekek, amire szüksége van, mert ők maguk is szükségét szenvednek.”¹³ Alighanem joggal állíthatjuk, hogy ez nemcsak a szülőre, de a sebzett belső gyermekkel reflektálatlanul együtt élő pedagógusra vagy lelkészre is jellemző, és így mind az iskola, mind pedig az egyház könnyen válhat a spirituális továbbsebződés terepévé.¹⁴ Minden visszaélés (fizikai, szexuális, érzelmi) végsősoron spirituális sebet ejt. Azt az érzést ülteti el bennünk, hogy „meghibásodtunk, nem ütjük meg a mércét”.¹⁵ Ezt nevezi Bradshaw *mérgező szégyennek*. Ez az érzés nem büntudat, mert közvetlenül személyünkhöz, és nem konkrét tethez kapcsolódik, amit jóvá lehetne tenni.

„A lelkiismeret előtt léteztem
A büntudat előtt
Az erkölcs előtt
Én vagyok a legerősebb érzelem
Én vagyok a belső hang, amely megvető szavakat suttag
Én vagyok a belső szorongás, amely átcikázik rajtad

¹¹ BRADSHAW, John (1990): *Vissza önmagunkhoz, a bennünk élő gyermek felfedezése*. Budapest, Duna International.

¹² I. m. 66.

¹³ Uo.

¹⁴ I. m. 72–73.

¹⁵ I. m. 74.

Minden értelmi előkészület nélkül
MÉRGEZŐ SZÉGYEN A NEVEM.¹⁶

(...)

Fájdalmam olyan elviselhetetlen, hogy át kell adj belőle másnak
Ellenőrzéssel, tökéletesítéssel, megvetéssel, kritikával, hibáztatással,
irigységgel, bírálattal, hatalommal és dühvel,
Fájdalmam olyan átható
Hogy el kell fedjél szenvedélyekkel,
Merev szabályokkal, kieléssel és tudattalan én-védelemmel.
Fájdalmam olyan átható,
Hogy el kell fásulj, hogy többé ne érezz engem
Meggyőztelek, hogy elmentem, hogy nem létezem,
Akkor hiányt és ürességet tapasztalsz
MÉRGEZŐ SZÉGYEN A NEVEM.”¹⁷

Ha kellően beláttuk és átértéztük a fenti sorok igazságát, megértjük, miért kíván Bradshaw írása önsegítő könyvként működni. Amennyiben a spirituális sebzettséget magán hordozó belső gyermek meggyógyul, egy kölcsönösen előnyös, együttműködő kapcsolat alakulhat ki vele, amelyben mind a felnőtt én, mind a belső gyermek olykor egymásnak ellentmondó szükségletei kreatívan kielégíthetők. A személyiség felnőtt része megtanul úgy viszonyulni belső gyermekéhez, ahogy egy elég jó szülő a hús-vér gyermekéhez. Határ, fegyelem, struktúra, támogatás, gondozás és elfogadás a gyermek iránti szeretet létfontosságú alkotóelemei.¹⁸

Választott célkitűzésének megfelelően Bradshaw könyvének első része elméleti, amely a bennünk élő gyermeket nemes egyszerűséggel csodagyermeknek hívja, megmutatva, hogyan veszik ki belőle a csoda, és maradnak meg helyette azok a sebek, amelyek összezavarják felnőttkori életünket. A második rész végigjárja a csecsemőkor, kiseddkor, óvodáskor, iskoláskor és serdülőkor időszakait, hogy „bölcsh felnőttünk” időrendben haladva szeretettel és szégyen nélkül gyógyítsa meg megsebzett gyermekünket.

¹⁶ A magyar olvasó számára párhuzamként önkéntelenül is megjelenik Illyés Gyula: *Egy mondat a zsarnokságról* című verse, hiszen a leírt működési mechanizmus nagyon hasonló: „fogoly vagy s egyben foglár”.

¹⁷ BRADSHAW (1990), 75–77.

¹⁸ DIAMOND (2008).

A gyógyulás folyamata egy ún. gyanúleltár elkészítésével indul. Bizonyos állítások megválaszolása sejteti velünk, hogy az adott életszakaszban mennyire sérült meg belső gyermekünk. Ezt követi az egészséges fejlődéséhez szükséges igények bemutatása és az adatgyűjtés, ahol a saját, szóban forgó életkorra vonatkozó összes információt összegyűjtjük, ami csak rendelkezésünkre állhat. Ha van olyan személy, akivel mindez megosztható, mert nem ad kérést tanácsokat, nem diagnosztizál, nem vitatkozik, aktív figyelemmel meghallgat, egyszerűen hitelesíti a fájdmunkát – osszuk meg vele, javasolja a könyv szerzője. A következő lépés az addig megtiltott érzelmek érzése. „Nem tudod meggyógyítani azt, amit nem érzel.”¹⁹ Témánk szempontjából ezután következik a legizgalmasabb terület: a levélírás/levélváltás a csecsemő, a kisdéd és az óvodáskorú belső gyermekkel. Az iskoláskorú belső gyermeknek a tündérmese írását javasolja, míg a serdülőnek az ún. „hazatérési meditációt”.²⁰ A belső gyermekünket megerősítő állítások, a meditáció, egy társsal vagy csoportban végzett (gyász)munka, továbbá a megsebzett belső gyermek védelmére kialakított gyakorlatok bemutatását a *Megújulás* címet viselő utolsó rész követi, melynek *A csodagyerek mint Isten képmása* (Imago Dei) című fejezetében ezt olvashatjuk: „A csodagyerek természetszerűen vallásos. Gyermeki, és rendíthetetlenül hisz valami nálánál nagyobbban.”²¹

2. A levél mint gyógyító írás és mint szépirodalmi műfaj

Bradshaw meggyőzően érvel amellett, hogy a levélírás gyakorlata mennyire hasznos a belső gyermekünk gyógyításában. Azt javasolja, hogy „bölcs, felnőtt énünk” képzelje el az adott életszakaszban (csecsemőként, kisdédként, óvodásként) belső gyermekét, és röviden

¹⁹ BRADSHAW (1990), 114.

²⁰ A meditáció fogalma és tevékenysége kapcsán fontosnak tartja megnyugtanni azokat, akik vallásos meggyőződésük miatt idegenkednek a javasolt gyakorlattól, hogy semmi Istenellenes vagy mindennapi életünktől merőben eltérő nincs benne: „(...) tudatában kell lenned, hogy egy nap alatt többször ki- és belépsz a transzállapotba. Emlékezz rá, hogy a megsebzett belső gyermek problémája részben *spontán* életkor-visszacsúszásból ered. Most tulajdonképpen *ellenőrzöd* ezt a folyamatot.” I. m. 130.

²¹ I. m. 323.

fogalmazza meg azokat a mondatokat, amelyek megerősítik abban, hogy öröm a létezése, és megkapja tőlünk, amire igazán szüksége van az élethez. Majd az „ügyetlenebbik” kézzel (kevésbé domináns agyféltekénket használva) a belső gyermek nevében írjunk levelet a felnőtt énünknek. Mindez segít a valódi érzéseinkhez közel kerülni.

*A gyógyító írás*²² szerzői, James Pennebaker és John F. Evans, az általuk kidolgozott hathetes program második hetét a levélírásnak szentelik. Ez esetben sincs szó szépirodalmi elvárásokról, inkább arról, hogy miként írhatunk együttérzést, empátiát vagy hálát kifejező levelet nemcsak valaki másnak, aki jelentős szerepet játszott valamilyen élményünkben, de korábbi, esetleg jövőbeni énünknek vagy személyiségünk valamelyik részének. Az írásgyakorlat utáni kérdőív kitöltése pedig az élmény tudatossá tételét segíti.

A mentálhigiénés célra alkalmazott írás formái persze igen különbözőek lehetnek: a fent említett levélírás különböző típusaitól kezdve a személyes elbeszéléseken, trauma-elbeszéléseken, versíráson keresztül a folyóiratokig terjed, újabban pedig az internetes blogok írása is sok esetben ide sorolható. Bármelyik forma alkalmazható személyes vagy terápiás területen is. Mivel ezek számos terápiás elmülethez illeszthetők, így mind a kezdeti, mind pedig a későbbi terápiás szakaszok alatt igénybe vehetők. Az előnyök gyakran egyediek, személyre szabottak, azonban a stressz enyhítésében, a megküzdés javításában és a perspektívaváltás megkönnyítésében általánosnak tűnik a jótékony hatás. Akik úgy döntenek, hogy írásaikat másokkal is megosztják, a kapcsolódás lehetőségét nyerik általa.²³

Az előbbi esetekben a szövegek esztétikai értéke nem követelmény, hiszen szerzőjükre gyakorolt mentálhigiénés hatásuk nem ennek függvénye, mégis témánk vonatkozásában érdemes rövid pillantást vetni az irodalmi értékkel bíró levél műfajára is.

Közismert, hogy a szépirodalmi levél egyik kedvelt formája a kitalált vagy már nem élő, esetleg létező személyhez szóló, de valójában el nem küldött fiktív levél.²⁴

²² PENNEBAKER – EVANS (2014), 168–176.

²³ HAERTL, Kristine Lynn – ERO-PHILLIPS MAIERS, Adrienne (2019): The Healing Properties of Writing for Persons with Mental Health Conditions, In: *Arts & Health. An International Journal for Research, Policy and Practice*. 11. Published online: 20.12.2017. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17533015.2017.1413400>. Letöltési dátum: 2020.09.10.

²⁴ A magyar irodalom legismertebb fiktív levelei Pázmány Péter és Mikes Kelemen nevéhez köthetők. Előbbinek a hitvitázó levélsorozata, az *Öt szép levél*, utóbbinak a 207 levelet tartalmazó *Törökországi levelek* című szépirodalmi levélgyűjteménye ismert.

E levelek sajátos műfajváltozata a 17–18. században Európa-szerte népszerű irodalmi műfajjá váló levélregény. A művek témája a szentimentalizmus korának elvárásait követve a beteljesületlen szerelem. Ha azonban Bradshaw fogalmi keretét alkalmazzuk, akkor azt mondhatjuk, hogy e szövegek középpontjában a spirituális sebzettség áll.

A fenti megállapítást alátámasztandó a tanulmány lezárásaként a műfaj egy irodalomtörténeti értelemben rendkívül értékes és esztétikai érték tekintetében is kiemelkedő hazai szöveg példája által mutatom be a gyermekkori sebzettség tematikus jelentőségét.

A magyar irodalmi köztudatba Kármán József *Fanni hagyományai* című 18. századi levélregényét Toldy Ferenc irodalomtörténész emelte be. Toldy még úgy gondolta, hogy ténylegesen Fanni (és T-ai Józsi) írta a leveleket és a vonatkozó naplórészleteket, azóta persze tudjuk, hogy az egész szöveg kora kivételes tehetségű szerzőjétől, Kármán Józseftől származik. A műfaj megkövetelte jellemzők: kevés epikai elem, a lélektartalmak, az érzelmek hangsúlyos volta – mind fontos jellemzői az alkotásnak.

Következzék egy idézet a műből, amely azon túl, hogy kirajzolódik benne a rousseau-i emberkép – Bradshaw szavaival élve –, megvilágítja, hogy e levélregény témája valójában a belső gyermekben esett mély spirituális seb. „Édesanyját még ifjú gyenge korában, dajkája karjain kísérte az elmúlás helyére. Édesatyja nem édes atya volt. Elfelejtett minden emberi és atyai érzékenységet, mert azt hitte, hogy a gyermek csak keménységgel neveltethetik jól, és nem tudta, hogy ez az áldott lélek úgy jött ki, mint legjobb, a természet kezéből...”²⁵

A kamaszkori elviselhetetlen magány, az egész létét fenyegető riadalom, amit átél a főhős, a csecsemőkori anya–gyerek szimbiotikus kapcsolaton ütött sebekre is utal. Valami „hiánnyal küszködik, amelynek megnevezésére nem képes. Ezért önmagát megkísérli e hiány tükrében szemlélni.”²⁶ Magánya sorvasztó. „Ő, talán Ő betöltené Szívem Hijjánosságát. Szeretne Ő engem’, és én Őtet. De így, egyedül.”²⁷

²⁵ KÁRMÁN József (1875): *Fanni hagyományai*. Budapest, Franklin Társulat. <https://mek.oszk.hu/00700/00722/00722.htm> (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).

²⁶ SZILÁGYI Márton (1998): *Kármán József és Pajor Gáspár Urániája*. Debrecen, Kossuth Egyetemi Kiadó.

²⁷ KÁRMÁN (1875).

Egyetérthetünk Bódi Katalin állításával, aki *Egy műfaj apológiája. A 18. századi magyar levéregény és kontextusai* című, a műfaj magyar vonatkozásait vizsgáló disszertációjában így fogalmaz: „A levéregény szövegegységei a magány metaforái.”²⁸ Ugyanakkor az is egyértelmű, hogy a távolság áthidalására, a fizikailag jelen nem lévő megszemélyesítésére, az érzelmek és a gondolatok kimondása során a levélben beszélő identitásának kiformalására is alkalmasak e szövegek. Ezen a ponton pedig összeérnek a szálak, ha a fikcionalitás és az önéletrajziség elméleti problémakörét ideiglenesen zárójelbe tesszük: a (levél)írás mind a belső gyermek gyógyítását célzó, irodalmi mércével nem mérhető írássokban, mind pedig a szépirodalmi értékéért méltán csodált *Fanni hagyományai*ban (több-kevesebb) sikerrel az önmegértés az az öngyógyítás eszközeként működik.

Felhasznált irodalom

- ASSAGIOLI, Roberto (1973): *The Conflict between the Generations and the Psychosynthesis of the Human Ages*. New York, Psychosynthesis Research Foundation. [Google Scholar] (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).
- BÓDI Katalin (2005): *Egy műfaj apológiája. A 18. századi magyar levéregény és kontextusai*. Doktori disszertáció. DE IDI. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/79702/ertekezés.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).
- BRADSHAW, John (1990): *Vissza önmagunkhoz, a bennünk élő gyermek felfedezése*. Budapest, Duna International.
- CARR, Susan M. D. – HANCOCK, Susan (2017): Healing the Inner Child through Portrait Therapy: Illness, Identity and Childhood Trauma, In: *International Journal of Art Therapy*. 22. 8–21. <https://doi.org/10.1080/17454832.2016.1245767> (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).
- DIAMOND, Stephen A. (2008): Essential Secrets of Psychotherapy: The Inner Child, In: *Psychology Today*. Június 7. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evil-deeds/200806/essential-secrets-psychotherapy-the-inner-child> (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).

²⁸ BÓDI Katalin (2005): *Egy műfaj apológiája. A XVIII. századi magyar levéregény és kontextusai*. Doktori disszertáció. DE IDI. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/79702/ertekezés.pdf?sequence=4&isAllowed=y> (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).

- HAERTL, Kristine Lynn – ERO-PHILLIPS MAIERS, Adrienne (2019): The Healing Properties of Writing for Persons with Mental Health Conditions, In: *Arts & Health. An International Journal for Research, Policy and Practice*. 11. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17533015.2017.1413400> (utolsó megtekintés dátuma: 2020.09.10.).
- KÁRMÁN József (1875): *Fanni hagyományai*. Budapest, Franklin Társulat. <https://mek.oszk.hu/00700/00722/00722.pdf>.
- PENNEBAKER, James W. (2005): *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk, Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje*. Budapest, Háttér Kiadó.
- PENNEBAKER, James W. – EVANS, John F. (2018.): *Gyógyító írás, Ha fáj a történeted*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó.
- PERCZEL Forintos Dóra (2011): A kognitív terápia fénykora: a második és a harmadik hullám, In: *Magyar Pszichológiai Szemle*. 66. 11–12. <https://akjournals.com/view/journals/0016/66/1/article-p11.xml>.
- SJÖBLOM, Margareta – ÖHRLING, Kerstin – PRELLWITZ, Maria – KOSTENIUS, Catrine (2016): Health throughout the Lifespan: The Phenomenon of the Inner Child Reflected in Events during Childhood Experienced by Older Persons, In: *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*. 11. <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.31486> (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).
- SJÖBLOM, Margareta – ÖHRLING, Kerstin – KOSTENIUS, Catrine (2018): Useful Life Lessons for Health and Well-Being: Adults' Reflections of Childhood Experiences Illuminate the Phenomenon of the Inner Child, In: *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*. 13. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1441592> (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).
- SZILÁGYI Márton (1998): *Kármán József és Pajor Gáspár Uránidája*. Debrecen, Kossuth Egyetemi Kiadó.
- WORSLEY, Howard (2002): The Inner Child as a Resource for Adult Faith Development, In: *British Journal of Religious Education*. 24. 196–207. <https://doi.org/10.1080/0141620020240304> (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).
- WORSLEY, Howard (2002): The Impact of the Inner Child on Adult Believing, In: *Journal of Beliefs & Values, Studies in Religion & Education*. 23. 191–202. <https://doi.org/10.1080/1361767022000010842> (utolsó megtekintés dátuma: 2022.01.29.).