



## A „hang” nem tud elmosogatni

*H*a valaki ma a nyugati kultúrában él, és olyan hangot hall, vagy olyasmit lát, amit más nem, óriási az esélye annak, hogy a hagyományos pszichiátriai ellátórendszerben súlyos diagnózist kapjon, környezete pedig idegenkedéssel és félelemmel közelítsen hozzá, köszönhetően a sajtó által is megerősített sztereotípiáknak. A Hearing Voices mozgalom a 80-as években indult, a pszichiáter Marius Romme nevéhez fűződik. Romme egyik páciense, Patsy kérésére a nő hanghallásainak tartalmával is foglalkozni kezdett. Kiderült, hogy az akusztikus hallucinációk és egyéb érzécsalódások túlnyomórészt trauma eredetre vezethetők vissza. Az utóbbi 30 évben ezt számos tanulmány meggyőzően igazolta (1). Sorstársak segítségével, feltérképezve a traumatikus előzményeket, és az életeseményeket összefüggésbe hozva a hanghallás tartalmával, az élmények feldolgozása után megszélídíthetőek a hangok.

A hanghalló mozgalom mára nemzetközivé terebélyesedett, 28 országban jöttek létre önszegítő csoportok, nálunk Budapesten az Ébredések Alapítványnál, valamint Székesfehérvárott, Szegeden és Debrecenben. Az Ébredések Alapítvány két éve ad otthont az első Hanghalló Önszegítő Csoportnak. A csoportot két tapasztalati szakértő és egy kísérő szakértő vezeti. A kísérő szakértővel Csontos Erika beszélgetett.

– *Hogyan került kapcsolatba az Ébredések Alapítvánnyal?*

– Évekkel ezelőtt egy jó barátom ügyében fordultam Harangozó Judit doktornőhöz, akinek munkásságát, az innovatív eljárások bevezetéséért folytatott küzdelmeit az internetről ismertem. A felépülés elvű közösségi ellátás barátom állapotán is jelentősen javított.

– *Miben nyilvánult ez meg?*

– Ők az értékekből indultak ki. Harangozó Judit doktornő hívta fel a figyelmemet a hanghal-

ló módszerre is. Ez nemcsak módszer, hanem újfajta közelítés is. Felvettem a kapcsolatot a német, francia, kanadai önszegítő csoportokkal. Érdekes, Franciaországban ugyanolyan gyerekcipőben jár még a közösségi pszichiátriai ellátás, mint nálunk. A quebecieknél viszont nagyon fejlett. Van egy példászerű közösségi pszichiátriai központjuk, ahol egy helyen működik könyvkiadó, nyomda és étterem. A quebeci tartományi egészségügyi minisztérium dolgozói például ebben a központban étkeznek. Nem csak hanghallók, hanem másféle felhasználók is együtt üzemeltetik az éttermet. Ezek a közösségi módszerek mindenkinek segítik a felépülését. A hanghalló módszert lehet külön is alkalmazni, és hagyományos terápia mellett is. De az igazi helye mégiscsak a közösségi pszichiátriában van, mert az hoz változást.

– *Hogyan kapcsolódott be az alapítvány munkájába?*

– A kanadaiaktól kaptunk francia anyagokat. A Marius Romme professzor és felesége, Sandra Escher által szerkesztett *Living with voices, 50 stories of recovery (Együttélés a Hangokkal – 50 felépüléstörténet)* volt az alapkönyv, majd Ron Coleman *From victim to victor (Áldozatból győztesé válni)* című munkafüzete. Ron Coleman huszoneves korában megjelenő destruktív akusztikus hallucinációi miatt „szizofréniával” diagnosztizáltak. A hagyományos kezeléstől „zombinak érezte magát” – és nem múltak el a hanghallásai. A pozitív fordulat akkor következett be, amikor csatlakozott egy londoni hanghalló önszegítő csoporthoz. Azóta a mozgalom emblematikus személyiségévé vált. Augusztusban tartott az alapítványnál egy felejthetetlen hanghallós tréninget. Az általa írt munkafüzet egy hosszú, strukturált interjú. Egyénileg is fel lehet dolgozni. De leginkább olyasvalakivel érdemes, akinek a bizalmát a felhasználó élvezzi, együtt tudják feldolgozni a hangjelenségeket: mikor jelent meg a hang, mit mondott? Melyek azok a körülmények, érzelmi állapotok, amelyek kiváltják a hanghallást. Mi volt a kezdeti hang, és később hogyan változott? Az egyik fiatal felhasználóval együtt elkezdtek feldolgozni, az életeseményeivel összefüggésbe hoztuk a hang- és egyéb jelenségeket. Ez a felépüléstörténetek tapasztalataira épülő módszer lehetőséget ad a hanghallás megőrzés nélküli értelmezésére, a hangokkal való „egyensúly” kialakítására.” Másrészt pedig az *50 felépüléstörténetből* dolgoztunk fel egyes történeteket. Eközben derült ki számomra, hogy valakinek, ha ilyen állapotban van, milyen elképzelései vannak. Ahogy a hanghallós tréningen is hallottuk Rontól, az érintettek megpróbálják behelyez-

ni a hiedelemvilágukba az észlelt jelenségeket. Ha valaki hívó, akkor a vallásos világképébe. Ha hisz a parajelenségekben, akkor ezoterikus világképbe.

– *Hogyan lett önből kísérő szakértő?*

– Folytattuk a munkafüzet feldolgozását, igen kis lépésekben ugyan, de folyamatosan haladtunk. Mindezt kiegészítette a szokásos egyéni pszichoterápia, családterápia, és közben sikerült a fiatal felhasználó gyógyszereit is csökkenteni. 2012-ben Harangozó Judit pszichiáter kezdeményezte, hogy indítsunk egy „hanghalló” önszempontú csoportot, és én vezessem. Ez nekem teljesen új kihívást jelentett. Az első próbálkozások biztatóak voltak, de csoportot vezetni nagy felelősség. Az Ébredések Alapítvány évente két közösségi pszichiátriai konferenciát tart. 2012 áprilisában egy konferencián már az volt a feladatomban, hogy ismertessem ezt a módszert. A prezentációra a doktornővel meg Bélával és Ivánnal, a két tapasztalati szakértővel mentem, mert közben a doktornőnek az a szakmai elképzelése támadt, hogy a felépült érintettekből váljanak tapasztalati szakértők.

– *Milyen volt az első benyomása a csoportülésen?*

– Furcsa érzés volt, amikor megjelentek a csoporttagok, erősen gyógyszerezetten, eléggé bizalmatlanul, elfásultan, meghízva. De gyorsan kezdett oldódni a légkör. Egyik óráról a másikra adtuk ki a *handoutokat*, például a felépüléstörténetekről. A csoporttagok nem voltak abban az állapotban, hogy egy papírt rakosgassanak ott-hon, belenézzenek, aztán a másikat mellé tegyék. De valamivel el kellett indítani a közös munkát. Aztán ezekből a fénymásolt papírokból összeállítottunk egy saját munkafüzetet, amit a második, a székesfehérvári csoportban rá egy évre már tudtunk használni. Gyakoroltuk a hanggal való párbeszédet is.

– *Hogyan képzelje el ezt egy kívülálló?*

– Első lépés, hogy az érintett leküzdje a félelmet. Ehhez fontos támogatás a felépüléstörténetek megismerése, a csoporttársak pozitív tapasztalata, a módszer sikerébe és a felépülésbe vetett hit erősítése. Több technika is ismert. Például a pszichodramából kölcsönzött csoportos, segítő által moderált „kiüléses” módszer. Mi a csoportjainkban az egyéni foglalkozásokon szerzett saját tapasztalataimra is támaszkodva a tárgyalást úgy adaptáltuk, hogy a „kiüléses” módszerben szereplő, többnyire kiegészítendő kérdéseket – „Miért? Mikor?” – eldöntendő kérdésekké alakítottuk át. „Lehet, hogy ezért ez meg az?” A hangtól így viszonylag könnyen megkapható az igen-nem válasz, bár gyakran az igen helyett kezdetben hallgatás van, ami beleegyezésnek számít.

A hang minden látszat ellenére gyakran arra szolgál, hogy a hanghalló saját értékét, önbecsülését erősítse. Amikor beszéltünk a hanggal, és mondott például valami lekicsinylő dolgot, akkor rákérdeztünk, „lehet azt állítani, hogy semmirekellő az, aki rehabilitációs munkát végez és fel akar épülni?” És kiderül, hogy nem.

– *Miközben elég különböző traumák találhatók a háttérben, kísérteties hasonlóságok mutatkoznak az 50 felépüléstörténetben.*

– Súlyos, sokszor éveken át tartó traumatizáltság után, különösen bántalmazás esetén, a hang segítőként jelentkezik, azért, hogy fenntartsa a kisgyereket, kamasz működőképességét, akivel ez történik. Később, amikor értesül arról, hogy a hang a pszichiáterek szerint tünet, és megpróbál tőle megszabadulni, akkor válik fenyegetővé. A pszichiátriákon nem foglalkoznak az észlelt jelenségek tartalmával – mert sokszor látomásos is társulnak a hangjelenségek mellé. Én azt tapasztaltam, hogy az életememényekből nyert információk segítenek megmagyarázni az érintetteknek ezeket az élményeket. De a kórházban nem kérdezik a páciens részletes élettörténetét, csak elkezdik automatikusan gyógyszerezni. Az illető a diagnózistól stigmatizálódik és maga is megijed. Ettől sokszor a hangok erőszakosabbá válnak, közben az illető még a mellékhatásoktól is szenved. Szexuális mellékhatások, impotencia, hízás következik be, és a szerek gyakran eltompítják az agyműködést.

– *A történetek dokumentálják, hogy több esetben kifejezetten a gyógyszerelés, illetve a kórházi kezelés hatására váltak destruktívvá a hangok.*

– Nálunk is volt hasonló, csak látszólag paradox eset: amikor egy érintett hölgyet kiengedtek a kórházból, nem volt hanghallása, amikor visszakerült a kórházba, a hangok mindenféleképpen fenyegetőztek, és rosszabbodott az állapota. A kórházi pszichiáter azt mondta, addig nem engedheti ki, amíg hallucinál. Végül a kezelőorvos segítségével megoldani a 22-es csapdáját. Sajnos később a hangok visszatértek, és a hölgy kellő gyakorlat híján nem tudta azokat kezelni. Pozitív példa Béla, az egyik tapasztalati szakértőnk. Ő 400 mg Leponexet szedett, mikor megismertem, azóta már a harmadára csökkentették az adagját. A gyógyszeres csökkentés a csoportban mindenkire foglalkoztat. Ha valakinek a módszer hatására a biztonságérzete kicsit nő, a csoportban meg tudja osztani a tapasztalatait, és reménykedik, hogy ő maga is tehet, és így tesz is valamit a felépülésért – akkor ezekkel párhuzamosan óvatosan lehet az adagot csökkenteni, persze a kezelőorvosával egyeztetve.

– *A hangok hatására ténylegesen elkövetett erőszakos cselekmények száma nagyságrendekkel ke-*

*vesebb, mint a nyereségvágyból elkövetetteké, csak a média felfokozott figyelme miatt tűnik többnek. Hogyan kezelik, ha a hang destruktív utasításokat ad?*

– Az öngyilkossági késztetések és hasonló utasítások felbukkanásakor a felépüléstörténetekre hivatkozunk. A „Végezz magaddal!”, „Öld meg anyádat!”, és hasonló utasításokat nem szabad szó szerint venni és követni. Szimbolikusan kell érteni. Azt jelentik, hogy a hanghallónak változtatnia kell, meg kell oldania a saját magával vagy az anyjával kapcsolatos problémáját. De tesztelni is lehet a hangot. Például az *50 felépüléstörténetben* a Debra nevű érintett, akit a Hangjai halálosan fenyegettek előzőleg, és 18 évig ki sem mozdult a lakásából, azt a feladatot adta a hangoknak, hogy mosogassanak el. Nem tudták teljesíteni, így Debrában kétség támadt a hangok hatalmát illetően. Ez volt a fordulópont.

*– Mikor beszélhetünk felépülésről?*

– Amikor a hanghalló személy újra a saját lábára tud állni, képes az élete irányítását a saját kezébe venni. Amikor sikerült megváltoztatnia a hangjaihoz való viszonyát, képes párbeszédet folytatni velük. Amikor megérti, meg tudja fejteni a szimbolikus üzenetüket. Mindez képessé teszi arra, hogy egy újabb stresszes helyzetben, amikor esetleg újra jelentkeznek, tudjon velük tárgyalni. Ugyanakkor nem az a fő cél, hogy a hanghallás elmúljon, bár van, akinél elmúlik. A felépülés egyedi, személyes történet. Sok tényezőn múlik a sikere.

*– Mit tapasztalt a csoporttagok esetében a diagnózisukkal kapcsolatban?*

– Eddig több mint százan jártak el hosszabb-rövidebb ideig a találkozókra, most általában 35-40-en vagyunk egy-egy alkalommal. Ha jönnek új csoporttagok, bemutatkoznak. Van, aki úgy mutatkozik be, hogy X. Y. vagyok, a diagnózisom „bipoláris zavar”, és olyan is volt, hogy „én egy skizofrén”, vagy „hebefrén” vagyok. Az egyik csoporttársunk rámutatott, mennyire önstigmatizáló a csoport. Javasolta, próbáljuk más irányból megfogalmazni ezt az állapotot. Abból indultunk ki, ha kimondjuk, a „mentális” probléma, az már eleve önstigmatizáló. És hogy állapotról beszéljünk!

*– Ne pedig betegségről.*

– Igen, a betegséget, mint szót, hagyjuk ki. Állapot legyen, méghozzá átmeneti, a felépülésvelv alapján.

*– Átmeneti, tehát javulhat!*

– Pontosan. Úgyhogy kijött, hogy ez igazából gondok által okozott átmenetileg megváltozott állapot. Béla indítványozta, hogy legyen betűszó, GOÁMÁ. Mi mindenesetre egymás között ezt használjuk. Sajnos a hagyományos, főáramú

pszichiátriában nincs benne a felépülésvelv. Akire egy diagnózist ráhúznak, annál a felépülés lehetőségét kétségbe vonják vagy kizárják. Nem hisznek benne, még ha esetleg szemforgató módon úgy is tesznek. A diagnózisok a pszichiátria fogalmai, és ezt használják a jogban, a közigazgatásban, a szociális segélyt, a rokkantságot ennek alapján állapítják meg. Majd egyszer ez megváltozik, ki tudja, hogyan. De mi, a felhasználók, segítők, barátok, hozzátartozók kerüljük a diagnózisok használatát.

*– Megtélése szerint mennyire érett erre a társadalmunk?*

– Még van mit fejlődni. 2012. szeptemberben egy konferencián megmutatkoztunk, a tapasztalati szakértőink már a felépülésükről beszéltek. Készült tévéfelvétel is, és azért kellett küzdenem, hogy takarják ki az arcokat. Elemi érdekük, hogy ne legyenek azonosíthatóak. Az *50 felépüléstörténetben* is található olyan hanghalló klinikai pszichológus, aki csak a keresztnevét vállalja, mert ha azonosítható lenne, még az állásából is elbocsátanák. Ugyanakkor a Helen nevű pszichológus esetében szerepet játszott a felépülésében, hogy a módszer elterjedésének következtében pozitív irányba változott az angliai közfelfogás. Kevésbé volt stigmatizáló felvállalni.

*– Mit tud tenni a csoport, hogy az ide járó csoporttagok identitásában változás induljon meg?*

– Ennek az állapotnak az az egyik jellemzője, hogy az önbecsülés, az önértékelés, az önkép romokban hever. A felépülés részben azt jelenti, hogy az önértékelés nő. A felhasználókban jó esetben tudatosulnak a saját értékeik, és azokat meg tudják jeleníteni. Ha máshol nem, először a csoportban. De hogyan jelenítse meg az értékeit az, aki per pillanat is családon belüli erőszak áldozata? Akit az apja – egy 25 éves fiatalembert! – a sarokba állít. Vagy az a fiatal nő, akit bántalmaz az apja. Vagy az ötvenéves hölgy, akit az idős apja ütlegel.

*– Ilyenek vannak?*

– Nemcsak hogy vannak, hanem ez a jellemző.

*– Fönnáll a bántalmazás, és nem lehet onnan elvinni például azt a fiatal lányt?*

– Igen, erről van szó.

*– Tehát nem csak gyermekkorában bántalmazták?*

– Verték, és most is verik. Sokszor tehetetlenek vagyunk. Egy bántalmazó férj közveszélyes örültté nyilvánította elvált feleségét. Egy hölgyet, akit az alkoholista apja bántalmazott, időközben gondnokság alá helyezték a saját szülei. Beadták elmeszociális intézetbe, ott él valahol az ország másik végén. Eszköztelenek vagyunk, nem tehetjük meg, hogy gyakran lelátogassunk oda vidékre.

– Mit lehet mégis tenni?

– Elmentem egy *Stop-Férfierőszak* nevű férficsoporthoz, hogy többet megtudjak erről, és jobban tudjak segíteni. Most indult az alapítványnál egy bántalmazott nőkből álló önszorgalmazó csoport, ezt én is szorgalmaztam. A tagjai közösen vizsgálják meg, hogy a hanghallás gyökerét képező bántalmazásokat hogyan lehet feldolgozni.

– *Romme és Escher* egy másik könyvükben gyermekkorú és fiatal hanghallók történeteit gyűjtötték össze. Beszámolnak egy esetről, ahol sem a szülők, sem a kezelőorvos nem tudta, hogy az érintett lány 12 éves korában egy 23 éves fiúval járt és drogozás közben a fiú a barátai „rendelkezésére” bocsátotta. A lány Romme-ék szisztematikus interjúja során tárta fel, mi történt vele, és az úgynevezett pszichotikus élmények bizarr elemei, mint a kirakójáték darabkái, hirtelen értelmes módon álltak össze. De a lány megtiltotta Romme-éknek, hogy a sorozatos erőszak tényét elmondják a szüleinek – „nehogy kurvának tartsák őt”.

– Én elvetem a pszichózis okaként a kizárólagos genetikai magyarázatokat. A negatív környezeti tényezők szomorú szerepét találok meghatározónak.

A gyerekkori abúzus általában hosszabb időn át, sokszor éveken át tart. Az még csak érzékenyít, de később általában több trauma is egymásra rakódik, és akkor valami kiváltja a pszichózist: például iskolai kirekesztés, vagy egy haláleset. Többnyire nem csak az abúzus számít, hanem közben a családon belül az érzelmi elhanyagolás is jellemző. Ebben a konkrét esetben is: nem vették észre a szülők, hogy a tini lányukkal egy 23 éves fiú fekszik le?! Milyen lehetett az a családi légkör, ha nem merete elmondani a többektől elszennvedett szexuális abúzust? Nem tartom véletlennek, hogy először a mi egyik csoportunkban merete először elmesélni egy nő, hogy fiatal korában őt is megerőszakolták. A Hang, amit aztán hallott, az anyja féltő, tanácsadó hangja volt. A nemi erőszakra nem tudott a saját pszichiátere sem, akihez évek óta járt. A jó hír az, hogy a csoport ülését követően a fiatal hölgy beszámolt erről neki, és így le tudta zárni az



Egy szkizofrén beteg alkotása. A képen a „társalgó partnerek” (két sematikus emberfej) arca is megjelenik mint a „hangok” reprezentánsai. Forrás: Hárدي István: Képek a lélek mélyéről

ügyet: „Mintha egy hatalmas zsák követ cipeltem volna a vállamon azelőtt.”

– *Mi volt Ron Coleman kurzusában a legnagyobb élmény az ön számára?*

– A *Youtube*-on láttam Ron több felvételét és találkozni vele élőben maga volt a csoda. A kurzusán kiderült, hogy a narratív pszichoterápia irányába fejlesztette tovább a módszert. Aki elmegy hozzájuk a kis skóciai szigetre, a Felépülés Házában hosszabb ideig ott lakik velük, részt vesz az állatok gondozásában, és hat hétig csak ismerkedik a helyzettel. Majd kiválasztja az ott lévők közül, hogy kit szeretne segítőtjének. Állítólag 40%-ot jelent a gyógyulásban, ha valaki megtalálja a neki megfelelő segítőt. Végül azt kéri több hónapos ott tartózkodás után az érintettől, hogy írja le a saját történetét. Rengeteg idő kellene, a hanghalló csoportosokkal is külön-külön kellene foglalkozni. A csoportban nem mondanak mindent el. Harangozó doktornő

jegyezte meg: a tréningen látta, ahogy Ron „bele-nyúl a dolgok közepébe”. A csoporton belül többekkel személyes kapcsolatba léptem, vagy e-mailen levelezünk. Biztatom arra őket, hogy írják meg, hol tartanak most a felépülésben. Béla volt az első, írásának címe: *A felépülés útján*.

– Ron Coleman a tréningen mintegy leltárba vette, ha valaki több hangot is hallott. Kor és nem szerint, és aszerint, hogy negatív vagy pozitív, támogató vagy parancsoló.

– Az összes hanggal külön kell foglalkozni a dominancia sorrendjében. A felépüléstörténetek szerint helyes stratégia a szövetség keresése, a pozitív hangok szerepének erősítése. Ha vannak ilyenek. Az *50 felépüléstörténetben* Audrey például a nevek helyett színekkel jelölte a hangokat, így csökkentette az erejüket. A hangok hangulatainak – a színek is hangulatokat fejeznek ki. A bántalmazó hang kék, a Kis Aud fehér lett – aki küzd a kék ellen – öneki inkább nevet adott, hogy erősítse. A hangoktól jövő kritikát észérvekkel elemezte, így védte meg magát. A fehéret hét közben készítette fel arra, hogy a hétvégén megküzdjön a kékkel. A zöld segítette a fehéret.

– Említene valamelyik hazai csoportból egy sikeres esetet?

– Egy fiatal nő, aki újra felsőoktatási tanulmányait végzi, kétévi csoport után most azt magyarázta az egyik új társnak, hogy korábban ő is úgy gondolta, a hang valakitől, egy bizonyos személytől származik, de rájött, hogy a hang által mondott dolgok a saját gondolatai voltak. Egy ilyen kijelentés a felépülés jelének tekinthető.

– Ön a *Hanghallók Világnapján* levetített egy filmet a csoportnak, melyből kiderült, hogy Dirk Corstens, a hanghallók nemzetközi szervezetének vezetője magát is hanghallónak tartja, noha nem hall hangokat.

– Corstens azt a gondolatot próbálja többek között „eladni”, hogy a hanghallók és a nem hanghallók, anélkül, hogy tudatában lennének, ugyanazokat a lélektani folyamatokat élik meg. Ennek belátása segítheti a hanghallás jobb megértését, illetve a hanghallók és nem hanghallók közötti különbség csökkenését.

– Corstens a híres Eric Berne-féle én-strukturáló modellből indul ki. Berne gyermeki, szülői (azon belül is támogató, illetve kritikus szülői), valamint felnőtt én-állapotokra bontja a személy viselkedését és ezek kapcsolatában ragadja meg az egyén tevékenységének dinamikáját. Az autonómia irányába haladva a felnőtt én egyre jobban koordinálja a gyermeki és a szülői én-állapotokat.

– Hal és Sidra Stone továbbfejlesztették ezt az elméletet, Corstens erre épített. Corstens befolyásolni szeretné az alszemélyiségek egymás közti kapcsolatát. Ez szerinte nagyon hasonló arra, ahogy a hanghallók párbeszédet folytatnak az egyes hangjaikkal.

– Említette, hogy Ön csatlakozott a *Stop-Férfi-erőszak* néven szervezett férficsoporthoz is.

– Az egyik ok az volt, hogy jobban tudjak segíteni a hanghallós csoportban, a másik, hogy patriarchális rendszerű családban nőttek fel. A segítő is fölismerheti magában az áldozatot, amin ő változtatni akar. Az érzelmi elhanyagolás az egyik legmérgezőbb. Nehezebben felismerhető, mint a fizikai bántalmazás, mert büntudatot okoz annál, aki elszenvedi. József Attila *Mama* című verse bizonyos szempontból ennek a kifejezése: „Nem szidott, nem is nézett énrám.”

– Vajon ön változott annak a hatására, hogy kísérlő szakértő lett?

– Sokat, talán pozitív irányba. A saját identitásom szinte hetente változik, bővül. *Docendo discimus*, azaz tanítva tanulunk. Illik ez a segítő tevékenységre is: segítve segítünk magunkon is. Most szerveztünk egy önszolgáltató csoportot a hozzátartozók számára. Így ők is hatékony részeseivé válhatnak szeretteik felépülési folyamatának. Közben tudatosulhatnak bennük azok az apró változtatások, melyeket a felépülési folyamat sikere érdekében saját maguknak is meg kell tenniük. Én magam is írom – gondolatban – a saját felépüléstörténetemet.

Csontos Erika

## Irodalom

1. Kocsis-Bogár K, Perczel Forintos D. The relevance of traumatic life events in schizophrenia spectrum disorders. *Ideggyogy Sz* 2014;67(9-10):301-8.
2. Kéri Sz. Lány lélektani és szociológiai tényezők egy kemény pszichiátriai betegség hátterében: a szkizofréniá rejtélye. *Magyar Pszichológiai Szemle* 2013;68(1):127-40.
3. Varese F, Smeets F, Drukker M, Lieverse R, Lataster T, Viechtbauer W, et al. Childhood adversities increase the risk of psychosis: a meta-analysis of patient-control, prospective- and cross-sectional cohort studies. *Schizophrenia Bulletin* 2012 03 28, online: <http://schizophreniabulletin.oxfordjournals.org/content/early/2012/03/28/schbul.sbs050.full>
4. Read J, van Os J, Morrison AP, Ross CA. Childhood trauma, psychosis and schizophrenia: a literature review with theoretical and clinical implications. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 2005;112(5):330-50.
5. Coleman R. Recovery: an alien concept? UK: P&P Press; 2011.
6. Romme M, Esher S, Dillon J, Corstens D, Morris M (editors). Living with voices-50 stories of recovery. UK: PCCS Books; 2009.