

BÖRTÖN- ÉS ÖKOPSZICHOLÓGIA

– AZ ÖKO-ÉRZELMEKKEL VALÓ MUNKA INTEGRÁLÁSA A FOGVATARTOTTAKKAL VÉGZETT TANÁCSADÁSI FOLYAMATOKBA

Prison- and ecopsychology

– Integration of work with eco-emotions into counseling processes with inmates

A cikkben az ököpszichológia büntetés-végrehajtási gyakorlatba való bevezetésének lehetőségét vetem fel. Az öko-érzelmek mind a mentális, mind a fizikai egészséget befolyásolják.¹ Egy ököpszichológiai blokk bevezetése a büntetés-végrehajtási intézetben (továbbiakban: bv. intézet) végzett tanácsadási folyamatokba növelheti az ökológiai válsággal kapcsolatos felelősségvállalás létrejöttét, ezáltal pedig egy sikeresebb reintegrációhoz is hozzájárulna. A pozitív öko-érzelmek tudatosítása által a fogvatartott képes lehet a hatékonyabb érzelmszabályozásra. A börtönpszichológusi feladatok közé tartozik a börtönadaptáció, valamint a reszocializáció elősegítése, ehhez hatékony módszer lehet a természetkapcsolattal való munka.²

Kulcsszavak: börtönpszichológia, ököpszichológia, tanácsadási folyamat, öko-érzelmek, reintegráció

This article shows how introducing the field of eco-psychology in practical ways would affect the system of the Hungarian Prison Service. Eco-emotions influence both mental and physical health.¹ Integrating an eco-psychological process into the psychological care of inmates could increase the establishment of responsibility related to the ecological crisis, thus contributing to the reintegration of inmates to society. Being aware of positive eco-emotions could help the inmates regulate their emotions more effectively. The duties of a prison psychologist include aiding the inmates in adapting to the prison environment and assisting re-socialization, for which working on their connection to nature might be an affective method.²

Keywords: prison psychology, eco-psychology, counselling process, eco-emotions, reintegration

1 Albrecht, G. (2011)

2 Boros J., Csetneky L. (2002)



Bevezetés, célok

Jelen cikk célja röviden bemutatni a bv. intézetekben végzett pszichológusi tanácsadási folyamatokat, illetve felvázolni, hogy milyen előnyökkel járna az ököpszichológia módszertanának integrálása a fogvatartottakkal végzett pszichológusi munkába. Az integrálás egy ököpszichológiai blokk által valósulhatna meg, mely jelenleg még nem került részletekbe menően kidolgozásra. Tanulmányom célja bemutatni azokat az ököpszichológiai konstruktumokat, melyek mentén a fogvatartott nagyobb önismeretre tehet szert, és amelyek sikeresebbé tehetik őt mind a zárt intézeti, mind a szabadulása utáni, civil életben.

A cikkben röviden kitérek a börtönpszichológusi munka sajátosságaira és a fogvatartottak kliensként történő kezelésére. Bemutatásra kerülnek az ököpszichológiához kapcsolódó hazai és nemzetközi szakirodalmak, illetve a tervezett blokk alapjai. Mivel jelenleg Magyarországon a gyakorlatban nem alkalmaznak a börtönpszichológusok ököpszichológiai módszereket, így ezen felvetések, tervek hosszas és alapos kidolgozást igényelnek. A blokk tervének elkészülte után a tesztelési fázis zajlana, melybe a fogvatartottakat kliensként és visszajelző értékelőként is szerencsés bevonni. Ezen gyakorlat bevezetése a pszichológia olyan két ágának ötvözése lenne, mely új utakat nyithatna meg a fogvatartottak jobb megismerése és hatékonyabb segítése terén.

A téma felvezetése

A bv. intézetben végzett pszichológusi munka sajátosságai

A totális (szociálisan zárt) intézményekben dolgozó szakemberek, így a börtönpszichológusok munkája is igen sajátos környezetben zajlik. A börtönpszichológus célja a reszocializáció elősegítése, itt tehát a fogvatartott személyiségét igyekszik fejleszteni annak érdekében, hogy azok a maladaptív működésmódok (pszichológiai mechanizmusok, melyek nem hatékonyak az egyén problémamegoldásának szempontjából), amelyek megfigyelhetők a személynél, tudatos szintre kerüljenek, ezáltal enyhülni tudjanak. A szakember figyelembe veszi a különféle megtartó erőket, mint például a fogvatartott családi, baráti köre. Fontos, hogy a börtönpszichológiai munka nem foglalja magába az utógondozást, ez pedig nehezítő körülmény is lehet, hiszen így a szabad világtól elvágvá próbálják a szakemberek felkészíteni a klienseiket az ott megjelenő nehézségekre. Ez hosszú ítéletet töltő fogvatartottak vonatkozásában különösen nagy kihívás, így ebben az esetben a pszichológus egyfajta kapcsolatot is jelent a „kinti” világ felé.¹

1 Boros J., Csetneky L. (2002)



A bv. intézetben sokkal nagyobb százalékban jelennek meg a különböző mentális betegségek, mint a társadalom egészében. Magasabb a kitettség a depresszióra, a különféle szorongás alapú zavarokra és az antiszociális személyiségzavarra. A bv. intézet előidézhetheti a mentális zavarokat a fogvatartottak (és családtagjaik) esetében.²

A rogersi felfogás szerint a pszichológus fő feladata, hogy kliense érzéseit visszatükrözze. Ezt a szakember empátiával teszi, tehát éppen annyit tükröz vissza a kliensnek az adott pillanatban, amennyit az képes befogadni. A szenvedés oka általában, hogy a kliens szocializációja során egy hamis képet állít fel önmagáról, így mások visszajelzései és a saját maga által kialakított kép önmagáról ellentmondásba kerül. A pszichológus feladata, hogy az érintett felfedezze ezeket az ellentmondásokat és magát jobban megismerve, tisztább képet alakíthasson ki önmagáról. A hatékony segítői folyamat alapja a feltétel nélküli elfogadás.³ Ez az elfogadás a fogvatartottak esetében értelemszerűen kihívásokat támaszthat a pszichológus számára. Egy bűncselekmény kapcsán a legtöbben az áldozattal empatizálnak, azonban nem lehet figyelmen kívül hagyni, hogy a bűncselekmény az elkövető számára is traumatikus élmény az esetek döntő többségében. A bűnelkövetés következménye a kognitív disszonancia kialakulása, ekkor a személy morális értékrendje konfliktusba kerül az elkövetett cselekménnyel. Ez leggyakrabban erőszakos bűncselekmények esetében jelenik meg, az elkövető személyiség szerkezetétől is nagyban függ, hogy milyen mértékben traumatizálódik a bűncselekmény elkövetésének hatására.⁴ A fogvatartottak általában a bűncselekmény elkövetése után nem találkoznak a feltétel nélküli elfogadással (bár ez gyakran a fogvatartást megelőző, civil életükben sem volt jellemző), így a pszichológus felelőssége igen nagy. Egyértelmű, hogy a személyiség és a bűnelkövetés között kapcsolat van. Ezen maladaptív működések feltárása hozzásegítheti a fogvatartottat ahhoz, hogy megértse, miért vált bűnelkövetővé.⁵

A Boros János és Csetneky László által 2002-ben leírt börtönpszichológia-definíció is kimondja, a szakember feladatai közé tartozik az is, hogy feltérképezze, hogy a környezet milyen hatással van a fogvatartottakra.⁶ Itt egyaránt fontos a szociális és a fizikai közeg. Egyértelmű, hogy a bv. intézet mint helyszín erőteljesen hat az ott tartózkodókra (a személyi és a fogvatartotti állományra egyaránt), ez azonban nem gyakran kerül a figyelem fókuszába, így ezen környezeti tényező tudatosítás nélkül hat az érintettekre. A börtönpszichológus feltérképezheti, hogy milyen a fogvatartott viszonya a jelenlegi környezetével, illetve milyen kapcsolat fűzte a civil életben a különböző helyszínekhez, terekhez. Ezáltal árnyaltabb képet kaphat klienséről, olyan személyiségbeli sajátosságok

2 Söderlund, J., Newman, P. (2017)

3 Tringer L. (1991)

4 Haller J., Farkas J., Fogarasi M., Kovács D., Malét-Szabó E. (2020)

5 Boros J., Csetneky L. (2002)

6 Boros J., Csetneky L. (2002)



tárthatók fel, melyek más módszerekkel csak nehezen lennének kinyerhetők. Ezen információk birtokában még hatékonyabban tudja segíteni klienseit mind a börtön-szocializáció folyamatában, mind a szabadulásra való felkészítésben.

Az ököpszichológia mint irányzat

A környezetpszichológia a múlt század közepén kezdte meg térhódítását. Alapelve, hogy nem csupán az egyének és a csoportok állnak egymással kölcsönhatásban, hanem a minket körülvevő fizikai környezettel is tranzakcionális kapcsolatban vagyunk.⁷ Ezzel a felismeréssel egy kiterjesztés jött létre, melynek hatására a pszichológia immár nem csak az „Eigenwelttel”, a saját belső világgal (intrapersonális folyamatok), a „Mitwelttel”, a társas környezettel (interperszonális folyamatok), hanem az „Umwelttel”, az embert körülvevő természeti és tárgyi környezettel is foglalkozni kezdett. A fogalmakat az egzisztenciális pszichológia vezette be, ami a heideggeri filozófiát tekinti alapjának.⁸

A környezetpszichológiához tartozó ököpszichológia megalapítója Theodor Roszak. Ő volt az, aki 1992-ben bevezette az ököpszichológia fogalmát, majd kifejtette, hogy a pszichológiának szüksége van a „kizöldülésre”. A természet és a természeti folyamatok hatnak a mentális egészségre, és jelen állapotban a természet pusztulása miatt a személy pszichés szinten is élhet meg nehézségeket.⁹ Ahogy a társadalom fejlődött, az ember-természet viszony is átalakult. A globalizáció hatására a bolygó erőforrásainak fel- és kihasználása egyre növekszik. Az emberi létben ilyen szempontból kettősség fedezhető fel: az ember mint társadalmi lény veszélyezteteti az embert mint biológiai lényt. A személy egyre inkább eltávolodik a természettől, mivel uralni és használni akarja azt. Ezen diszharmónia eredménye az ökológiai válság, mellyel a jelenben kell az egyénnek megküzdenie.¹⁰

Az öko-érzelmek és a pszichoterritikus szindrómák

Az öko-érzelmek a természettel és annak változásával kapcsolatban tapasztalt pszichológiai jelenségek. A téma vonatkozásában kikerülhetetlen a Glenn Albrecht által bevezetett pszichoterritikus szindróma fogalma. A „terra” szó latinul földet jelent, így ezen jelenségek Föld-emóciókként is megtalálhatók a szakirodalomban. A környezetszennyezés és a különféle ökológiai változások tehát érzelmi jelenségeket is eredményeznek. A pszichoterritikus szindrómák közé soroljuk az öko-szorongást, az öko-paralízist, az öko-bűntudatot, az öko-gyászt és a solastalgiaét. Az öko-szorongást a személy akkor tapasztalja, ha a környezet pusztulása, változása szorongásos tüneteket

7 Molnos Zs. (2020)

8 DeRobertis, E. M. (2015)

9 DeRobertis, E. M. (2015)

10 Kanczler Gy., Bihariné K. E. (2019)



eredményez. Ez motiváló erejű is lehet, mivel ha a szorongás facilitáló (teljesítményt növelő, aktivizáló hatású), akkor a személyt cselekvésre ösztönzi, és ez a környezettudatos cselekvések esetében sincs másképp. Veszély lehet viszont a túlzott mértékű (debilizáló) szorongás, mivel ekkor a személy erőforrásai kimerülnek, és létrejöhét az öko-paralízis, ami a teljes lefagyottság állapota a témát illetően.¹¹

A friss kutatások szerint az öko-bűntudat leggyakrabban a környezettudatos cselekvésekkel jár együtt.¹² A bűntudat konkrét cselekvéshez kapcsolódik, míg a szégyen az egész „szelf”-et áthatja, tehát a kontrollérzetet csökkenti, emiatt fontos a két jelenséget elkülöníteni. A bűntudat esetében a személy motivált lehet arra, hogy a morális normáknak megfelelően cselekedjen.¹³

Az öko-gyász megjelenése két módon történhet: egyrészt a már elvesztett fajok, természeti jelenségek vonatkozásában, másrészt anticipált (elővételezett) módon. Utóbbi esetben a személy egy potenciális veszteségélmény kapcsán éli meg a gyászt. A solastalgia nehezen határozható meg. Jó példa rá, ha az egyén a gyermekkori lakóhelyére visszatérve olyan változásokat észlel, melyek váratlanul érik, ez egy nosztalgiához hasonló érzést eredményez, ami említhető az öko-gyász egy altípusaként is.¹⁴ Ezen negatív öko-érzelmeken kívül mások is megjelenhetnek, mint például az időjárás-szorongás vagy a noctalgia (a fényszennyezés miatt megélt negatív öko-érzelem).¹⁵

A pszichoterratikus szindrómák mellett fontos figyelmet fordítanunk a pozitív öko-érzelmekre is. A legfontosabb ezek közül a biofilia, ami az „élő” szeretetét jelenti. Az ember eredendően keresi a természettel való kapcsolódás lehetőségét (vö. természethiány-szindróma), és ha ezt a kapcsolódást képes meg tapasztalni, az növelheti mentális jóllétének mértékét és hozzájárulhat a transzcendencia-élmény kialakulásához. A transzcendencia-élmény meg tapasztalásakor a személy azt éli meg, hogy egy nála nagyobb rendszernek a része, ez gyakran spirituális vagy vallási élményekhez kapcsolódik. Ez az egészségesen működő személyiség egyik forrása. Ez az igény manapság nehezen tud kielégülni, főként a nagyvárosokban (vagy zárt intézetekben) élők esetében, ez pedig a mentális megbetegedések kialakulásának esélyét növelheti.¹⁶

Családunk, szeretteink iránt hűséget, spontán hűséget érzünk, ami azt jelenti, hogy ha bajba kerül egy számunkra fontos személy vagy csoport, automatikusan a védelmére sietünk. Ezt a spontán hűséget kellene átültetni a természetkapcsolatba is. Mivel

11 Albrecht, G. (2011)

12 Ágoston C., Csaba B., Nagy B., Kőváry Z., Dúll A., Rác J., Demetrovics Z. (2022)

13 Fredericks, S. E. (2021)

14 Ágoston C., Csaba B., Nagy B., Kőváry Z., Dúll A., Rác J., Demetrovics Z. (2022)

15 Venkatesan, A., Barentine, J. C. (2023)

16 Schiebel, T., Gallinat, J., Kühn, S. (2022)



jelenleg krízisállapot figyelhető meg a természeti környezetet illetően, így a spontán hűség jelenlétével nem lenne kérdéses, hogy megpróbáljuk-e megmenteni a Földet.¹⁷

Richard Louv „*Last Child in the Woods*” című könyvében ismerteti a természeti-
 ány-szindróma fogalmát. Ez természetesen nem orvosi terminus, a szerző csupán a
 természettől való elidegenedésre igyekszik felhívni a figyelmet. Bár Louv könyvében
 a gyermekeknél megjelenő természetiánnyra fókuszál, ugyanúgy előfordul ez a jelen-
 ség a felnőtt társadalomban is.¹⁸ A természettől való eltávolodás különféle mentális
 zavarok táptalaja is lehet, más hajlamosító tényezők mellett.¹⁹ A figyelem-helyreállítás
 elmélete szerint a természeti környezet megfelelő ingerkvalitású az ember számára.
 Itt tehát a személy nem telítődik túl az ingerek hatására, viszont nem is él át unalmat
 a természetben töltött idő során. Így a természetben szerzett sajátélmény hozzásegít a
 kiegyensúlyozottsághoz, a megfelelőbb érzelmszabályozáshoz és a figyelmi funkciók
 ideális működéséhez.²⁰

A környezeti krízis számos pszichológiai jelenséget von maga után, melyeket több
 különböző irányzat szemszögéből is érdemes vizsgálni. A teljesség igénye nélkül
 megemlítendő a személyiségpszichológia (transzcendencia-élmény), a dinamikus
 szemlélet (klímaváltozás-tagadás), valamint a szociálpszichológiai (szociális domi-
 nancia-orientáció) vonatkozás is. Ezen elméletekből merítve érdemes kidolgozni az
 említett ököpszichológiai blokkot.

A téma tárgyalása

A börtön- és az ököpszichológia metszete, ököpszichológiai kutatások a bv. intézetben

A fogvatartottak mentális egészségére igen nagy hatással van a bv. intézet mint fizikai
 környezet. Bár még manapság sem teljeskörűen elismert, de véleményem szerint ez a
 környezet nagyban befolyásolja a személy egészségét, mentális jóllétét és reszocializációra
 való készségét. Az ezen tényezők javítása érdekében végzett munka, illetve a fizikai
 környezet hatásának fókuszba helyezése igen elhanyagolt téma. A korábban már emlí-
 téésre került biofilia jól kapcsolható az intézetekben végzett pszichológusi munkához.²¹
 A biofilia elmélete Erich Fromm pszichoanalitikustól származik. Az elmélet kimondja,
 hogy az ember természethez való kapcsolódási igénye „innát” (születéstől kezdődő,
 biológiaiilag meghatározott) módon van jelen biológiai-evolúciós okokból kifolyólag.

17 Zelenski, J. M., Desrochers, J. E. (2021)

18 Louv, R. (2008)

19 Colbert, R. (2008)

20 Kaplan, R., Kaplan, S. (1989)

21 Söderlund, J., Newman, P. (2017)



Fromm szerint az urbanizáció (városiasodás), az industrializáció (iparosítás) és az élmények árucikké való transzformálása eltávolítja az embert a természettől, és ezáltal növeli a szorongásunkat, mivel ilyenkor az archaikus, regresszív szelf (az egyén önálló identitásának, tudatosságának vagy pszichés struktúrájának visszatérése egy korábbi, kezdeti állapotba vagy egy primitívebb, fejletlenebb formába) érvényesül. Ennél a szelfnél megfigyelhető az erőszak és a biofóbia (az élő rendszerekkel, természeti környezettel kapcsolatban megjelenő ellenszenv).²² Ahogy különböző kutatások kimutatták, a természetnek mind fiziológiailag, mind pszichológiailag pozitív hatása van az emberre. Bebizonyosodott, hogy Kaplan figyelem-helyreállítási elmélete a természet vonatkozásában is fontos eredményekkel szolgál. Az elméletben Kaplan azt felélelzi, hogy a hosszantartó, irányított figyelem agresszióhoz és irritáltsághoz vezethet. Ezek a jelenségek pedig hatékonyabban csökkenthetők a természeti, mint az épített környezetben.²³

A természet a fizikai egészségünkre is jó hatással van. A szabadban töltött idő alatt csökkenhet a pulzusszám, a vérnyomás és a kortizolszint, valamint megnövekedhet a paraszimpatikus (az idegrendszer azon része, amely felelős a vérnyomás és a szívritmus szabályozásáért, a pihenésért és a táplálkozásért) idegrendszer aktivitása. Emellett a kognitív teljesítmény javul, a tanulás hatékonyabbá válik. Ezen pozitív hatásokat pedig akár egy szobanövény vagy természetfotó is képes kiváltani.²⁴ Moore²⁵ kimutatta, hogy azon fogvatartottak, akiknek a zárkaablaka a természetre nézett, kevesebb egészségügyi problémával küzdöttek, továbbá az is megállapításra került, hogy azokban a lakókörnyezetekben, ahol megjelent a természet, kevésbé volt jelen az erőszak és a bűnözés.²⁶

Probléma, hogy a fogvatartás a személyt gyakran pszichésen megtöri, ami hajlamosabbá teheti agresszívabb, narcisztikus működésmódra. A börtönkörnyezet tovább ronthatja a fogvatartottak reszocializációs esélyeit, mely a visszaesés valószínűségét is növelheti.²⁷ Jelenleg a körletek, zárkák, lakóhelyiségek kialakítása a biztonságot szolgálja, emellett viszont elidegenítheti a fogvatartottat a szabad világtól, mely a büntetés reintegrációs céljának megvalósulását nehezítheti. A szabadságtól való megfosztás kiegészül az érzékszervi tapasztalatok és a helykötődés átélésének korlátozásával, mely szintén az izoláltság és a kilátástalanság érzését válthatja ki.²⁸

22 Fromm, E. (1964)

23 Söderlund, J., Newman, P. (2017)

24 Ikei, H., Komatsu, M., Song, C. R., Himoro, E., Miyazaki, Y. (2014)

25 Moore, E. O. (1981)

26 Kuo, F. E., Sullivan, W. C. (2001)

27 Söderlund, J., Newman, P. (2017)

28 Lopez, M. (2014)



A magyarországi gyakorlatban ugyanakkor találhatunk számos jó példát, mely a természetkapcsolat erősítéséhez is hozzájárul. Ilyen például, hogy a fogvatartottak szobanövényt tarthatnak a zárkában, lakóhelyiségben, illetve lehetőségük van kertészeti munkák végzésére is, például magaságys-gondozásra. Ez segítheti a fogvatartottak érzelmszabályozását és növelheti mentális jóllétüket. Ezen foglalkozások összekötése az ököpszichológiai módszertannal további pozitív eredmények elérését helyezné kilátásba.

Az ököpszichológiai jelenségekkel való foglalkozás integrálása a bv. intézetben végzett, egyéni pszichológiai tanácsadási folyamatokba

Ahogy az már korábban említésre került, az öko-érzelmekkel való foglalkozás és a fent ismertetett fogalmak tanácsadói folyamatba való beépítése számos módon járulhat hozzá a fogvatartottak mentális jóllétéhez, illetve ezen keresztül egy sikerebb reintegrációhoz is. Az előzetes elképzelések szerint, az ököpszichológiai blokk olyan tanácsadói folyamatba illeszthető be (kezdetben mindenképp), ahol a kliens érdeklődést mutat a téma iránt, és nyitott az öko-érzelmei tudatosítására, fejlesztésére. Ehhez elengedhetetlen, hogy már kialakult „rapport”-tal (kölsönös bizalom és tisztelet a felek között) dolgozzon együtt a pszichológus és a kliens. Egy megtartó és hasznos folyamatba illeszthető be ez a blokk. A folyamat elején azért sem szerencsés az öko-érzelmekre helyezni a fókusz, mert ezáltal a kliens úgy érezheti, a problémájára, amivel érkezett, a szakember nem fordít kellő figyelmet, ez pedig a bizalom kialakulását gátolja és a szakmai eredmények létrejöttét lehetetlenítheti el.

A bv. intézetekben, ököpszichológiai szempontból, a legmarkánsabban megjelenő probléma a természethiány-szindróma lehet. Ez vélhetően a fogvatartottak nagy százalékára van negatív hatással, azonban mivel az akut stresszhelyzetek és krízisek azonnal kezelendő problémaként vannak jelen, így háttérbe szorul az önismereti igény. Ha a tanácsadói folyamat már előrehaladott és a kliens állapota megtartott (stabil), akkor könnyebb a figyelmét az ököpszichológiai kérdésekre irányítani, illetve bizalmi kapcsolat esetén nagy valószínűséggel nyitottabb arra, hogy egy pszichológus által felvetett kérdéskörrel foglalkozzon.

A folyamatban megjelennének a klasszikus környezetpszichológiai elméletek. Cél lenne, hogy a kliens képes legyen tudatosítani, miszerint a különböző mesterséges és természetes környezetek milyen módon hatnak pszichés állapotára. Ezeket felismerve és alkalmazva, az önismeret magasabb szintjére juthat, amit mind szabadságvesztésének töltése alatt, mind pedig civil életében, indulatszabályozási módszerekkel egybekötve, hatékonyan használhat.



A folyamat kidolgozásához célszerű olyan szakembert alkalmazni, aki jártas az ököpszichológiában. Ennek oka, hogy például a klinikai pszichológia és az ököpszichológia egészen másként áll olyan jelenségekhez, mint a szorongás vagy a bűntudat. Az ököpszichológiai folyamat kidolgozása környezetvédelmi (szak)pszichológust kíván. Másik részről a kliens személyén is sok múlik, hiszen kezdetben egyfajta kísérleti fázisban lenne a blokk. A folyamathoz mindenképpen olyan fogvatartott javasolt, akit foglalkoztat a kérdéskör és nyitott arra, hogy a blokk megtartása után visszajelzést adjon és kritikát fogalmazzon meg. Ahhoz, hogy minél több pszichológiai folyamatban használható legyen ez a módszer – nem kizárólag környezetvédelmi (szak)pszichológusok által –, pontos módszertant kell kidolgozni, melyhez aktívan be kell vonni a kliensként részt vevő fogvatartottakat.

A blokkban elsőként szerencsés felmérni, hogy a különböző pozitív és negatív ökö-érzelmek, pszichoterritikus szindrómák milyen mértékben vannak jelen az érintett életében. Ezek felszínre kerülésével tisztább képet kaphatunk a kliens természetkapcsolatáról, annak aktuális és múltbéli megjelenési formáiról. A blokkban lehetőség lenne az ökológiai válsággal kapcsolatos edukációra és kiváltható lenne a felelősségérzet, melyet kiterjesztve interperszonális kapcsolataiban is hatékonyabban működhet a kliens. Megjelennének különféle relaxációs-imaginációs technikák is.²⁹ Szerencsés, ha a kliens egy önállóan végezhető stresszcsökkentő technikát is elsajátít. A blokk az előzetes elképzelések szerint öt darab 50 perces alkalomból állna, mely integrálható lenne bármely tanácsadási folyamatba. A cél, hogy a környezetvédelemhez való – kizárólagosan kognitív – hozzáállás az érzékenyítés által formálható legyen. A folyamatban a negatív ökö-érzelmektől haladna a foglalkozás a biofilia felé. Kezdetben szerencsés lehet, ha asszociációkat kér a pszichológus a kienstől az ökológiai krízis, a környezetszennyezés és a klímaváltozás fogalmával kapcsolatosan. Ezt követően ezek az asszociációk összekapcsolásra kerülnének az érzésekkel, ennek mentén haladna a terápia. Ehhez jó támpontot adhat a „*Mentőöv érzelmi viharok esetére*” című kiadvány, melyben szerepel az „érzelemkerék” és az érzelmek testtájához való kapcsolásához szükséges sziluett ábra is.³⁰ Az érzelmek verbalizálása és tudatosítása a fogvatartottak esetében általános nehézségként van jelen, így ez a készség is fejleszthető lenne. A blokk végére a kliens – ideális esetben – rendelkezni fog az ökö-érzelmek felismerésének készségével, továbbá eszköztárat kap ezek kezeléséhez és pozitív felhasználásához.

A folyamatban az ököpszichológiai módszerek és gyakorlatok nem szeparáltan jelennének meg, a hangsúlyt célszerű arra helyezni, hogy ezeket a technikákat hogyan tudja a kliens más életterületeihez kapcsolni. A cél nem pusztán az edukáció, hanem az is fontos, hogy felkeltse az érintettben a biofilia érzését, és ezáltal, kialakításra kerülhessen

²⁹ Kiss A., Farkas J., Gyurkó N. (2021)

³⁰ Kiss A., Farkas J., Gyurkó N. (2021)



a természet iránt érzett spontán hűség. A folyamatban a negatív öko-érzelmekek is helyet kapnának, hiszen ez is egy jelentős része a környezettudatos attitűd kialakulásának. Megfontolandó azonban, hogy ezeket milyen mélységben érintjük, mivel fogvatartottként a kliens lehetőségei nagyban korlátozva vannak a környezettudatos cselekvéseket illetően. Felmerülhet annak a veszélye, hogy ha például az öko-bűntudat kiváltódik, akkor cselekvési alternatívák híján, a magas intenzitás miatt öko-paralízis jön létre. Ezen megfontolásból mindenképp ajánlott lenne környezetvédelmi szakpszichológusok bevonása a kidolgozási folyamatba.

Ezen blokk gyakorlatai egyenként is beépíthetők lennének a fogvatartottakkal végzett pszichológusi folyamatokba, mely által színesebb lehet a szakemberek módszertani palettája, ami szélesebb körű segítő tevékenységet tenne lehetővé.

Összefoglalás, kitekintés

A cikkben egy ököpszichológiai blokk bevezetésének lehetősége állt a középpontban. Ez jelenleg még nincs kidolgozva, ezért csupán irányvonalak, felvetések szerepelnek a tanulmányban. A kidolgozáshoz elengedhetetlen lenne bevonni egy, a téma iránt érdeklődő fogvatartottat. A blokk segítségével az érintettnek új érdeklődési köre fejlődhet ki, amely szabadulása után, a környezetvédelem terén aktív cselekvésben is kifejeződhet. Létrejönne a felelősségvállalás, és ezzel együtt a hatékonyabb reszocializáció.

Jogosan merülhet fel a kérdés, hogy nem lenne-e hatékonyabb egy csoportos tanácsadási folyamattervet kidolgozni, úgy gondolom azonban, hogy kezdetben az egyéni esetvezetés lenne a kifizetődőbb. Egyrészt azért, mert utóbbi módon szorosabban nyomon követhető a folyamat, így lehetőség lenne a két alkalom közötti korrigálásra, „újratervezésre”, másrészt pedig a bv. intézetekben biztonsági és szervezési szempontból is egyszerűbb egyéni folyamatokban gondolkodni. Ha a későbbiekben egy univerzálisan alkalmazható csoportterv is létrejönne, melynek nem feltétele a fogvatartottak téma iránti érdeklődése, az újabb ököpszichológiai eredményekkel szolgálhatna.

Az ököpszichológia integrálása a börtönpszichológia gyakorlatába egy eddig kiaknázatlan terület és mivel a szakma mindkét ága dinamikusan fejlődik, ezért a friss kutatási eredmények és tapasztalatok felhasználása további újításokat tenne lehetővé a büntetés-végrehajtási gyakorlatban.



Felhasznált irodalom

- Ágoston C. – Csaba B. – Nagy B. – Köváry Z. – Düll A. – Rác J. – Demetrovics Z. (2022): Identifying types of eco-anxiety, eco-guilt, eco-grief, and eco-coping in a climate-sensitive population: A qualitative study. *International journal of environmental research and public health*. 19(4), 2461.
- Albrecht G. (2011): Chronic Environmental Change: Emerging 'Psychoterratic' Syndromes. In: Weissbecker, I. (eds) *Climate Change and Human Well-Being*. International and Cultural Psychology. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3
- Boros J. – Csetneky L. (2002): Börtönpszichológia. Budapest, Rejtjel Kiadó
- Colbert, R. (2008): Last Child in the Woods: Saving our Children from Nature Deficit Disorder (Revised Edition 2008). *Children, Youth and Environments*, 18(2), p. 297-298.
- DeRobertis, E. M. (2015): Philosophical-anthropological considerations for an existential-humanistic ecopsychology. *The Humanistic Psychologist*, 43(4), p. 323-337.
- Fredericks, S. E. (2021): Environmental guilt and shame: signals of individual and collective responsibility and the need for ritual responses. Oxford University Press
- Fromm, E. (1964): *The heart of man*. New York, NY: Harper & Row
- Haller J. – Farkas J. – Fogarasi M. – Kovács D. – Malét-Szabó E. (2020): *A bűnöző elme*. Budapest, Ludo-vika Egyetemi Kiadó
- Ikei, H. – Komatsu, M. – Song, C. R. – Himoro, E. – Miyazaki, Y. (2014): The physiological and psychological relaxing effects of viewing rose flowers in office workers. *Journal of Physiological Anthropology*, 33(6), 1-5. DOI: 10.1186/1880- 6805-33-6
- Kanczler Gy. – Bihariné K. E. (2019): *Ökológiai alapismeretek. Természetvédelem és Környezetvédelem*. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó
- Kaplan, R. – Kaplan, S. (1989): *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press
- Kiss A. – Farkas J. – Gyurkó N. (2021): Mentőöv érzelmi viharok esetére -érzelemszabályozás a gyakorlatban. Második, bővített kiadás, Országos Mentális, Idegsebészeti és Ideggyógyászati Intézet – Nyíró Gyula Kórház
- Kuo, F. E. – Sullivan, W. C. (2001): Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime?. *Environment and behavior*, 33(3), p. 343-367.
- Molnos Zs. (2020): *Az ököpszichológiai szemlélet és módszertan a pszichológiai tanácsadásban*
- Louv, R. (2008): *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Algonquin books
- Lopez, M. (2014): *How to build for success: Prison design and infrastructure as a tool for rehabilitation*. Retrieved from <http://www.penalreform.org/blog/build-success-prison-design-infrastructure-tool-rehabilitation/>
- Moore, E. O. (1981): A prison environment's effect on health care service demands. *Journal of Environmental Systems*, 11(1), p. 17-34.
- Roszak, T. (1992): *The voice of the earth: Discovering the ecological ego*. The Trumpeter, 9(1).
- Schiebel, T. – Gallinat, J. – Kühn, S. (2022): Testing the Biophilia theory: Automatic approach tendencies towards nature. *Journal of Environmental Psychology*, 79, 101725.
- Söderlund, J. – Newman, P. (2017): Improving mental health in prisons through biophilic design. *The Prison Journal*, 97(6), p. 750-772.
- Tringer L. (1991): *A gyógyító beszélgetés. Magyar Viselkedéstanulmányi és Kognitív Terápiás Egyesület*
- Venkatesan, A. – Barentine, J. C. (2023): Noctalgia (sky grief): Our Brightening Night Skies and Loss of Environment for Astronomers and Sky Traditions. arXiv preprint arXiv:2308.14685.
- Zelenski, J. M. – Desrochers, J. E. (2021): Can positive and self-transcendent emotions promote pro-environmental behavior? *Current Opinion in Psychology*, p. 42., 31-35.



