



ÖKOPSZICHOLOGIA A BÖRTÖNBEN

Ecopsychology in prison

A büntetés-végrehajtási intézetben a társas kapcsolatok és a szabad cselekvés mellett a természettől is el vannak szakítva a fogvatartottak. Az ököpszichológia egyik célja, hogy helyreállítsa a patológiás irányba eltolódott ember-természet kapcsolatot. A harmonikus ember-természet kapcsolat kulcsfontosságú lehet az ökológiai krízis kezelésében. A természetempátia feltétele a spontán hűség kialakulása. A fogvatartottak esetében problémaként jelenhet meg a természethiány-szindróma. Az ököpszichológiának a fogvatartottakkal végzett pszichológusi folyamatokba való integrálása képes lehet csökkenteni az inkarceráció (bebörtönzés) által okozott stresszt. Esettanulmányomban egy hosszú ítéletet töltő fogvatartottal végzett pszichológusi folyamat egy részletét mutatom be.

Kulcsszavak: ököpszichológia, börtönpszichológia, reintegráció, természetkapcsolat, öko-érzelmek

In prison institutions, inmates are deprived not only of social interactions and freedom of action, but also of contact with nature. One of the goals of ecopsychology is to restore the relationship between humans and nature, which has shifted in a pathological direction. A harmonious relationship between humans and nature could be the key to addressing the ecological crisis. The prerequisite for empathy with nature is the development of spontaneous loyalty. In the case of inmates, „nature deficit disorder” can be a problem. Integrating ecopsychology into psychological processes with inmates may reduce the stress caused by incarceration. In my case study, I present a section of a psychological process carried out with an inmate serving a long-term sentence.

Keywords: ecopsychology, prison psychology, reintegration, connection with nature, eco-consciousness

Börtönpszichológia

A börtön pszichológiai alapjai

A börtön – mint intézmény – kialakulása óta a törvénysértő magatartás büntetésének színhelye. Ez a hétköznapi emberek számára egy ismeretlen és zárt világ, melyben a bűnelkövetők a társadalomtól elszakítva töltik mindennapjaikat.¹

A társadalom elvárása, hogy a fogvatartott a szabadságvesztés-büntetése alatt olyan irányba fejlődjön, amely lehetővé teszi a társadalomba való be-, illetve visszailleszkedést. Paradoxonként jelenik meg a büntető és nevelő funkció egyszerre történő érvényesülése.²

Normalizálás, nyitottság, felelősség – ezen alapelvek szerint kell működnie a korszerű büntetés-végrehajtási intézeteknek (a továbbiakban: bv. intézetek). Lényeges, hogy a fogvatartott aktívan alakíthassa saját sorsát, választhasson különböző lehetőségek közül annak érdekében, hogy sikeres legyen a reszocializáció.³

Fontos, hogy a fogvatartott érezze, bízhat a személyi állomány szakmai és emberi kvalitásaiban, humánuságában, segítőkészségében, mert csak így jöhet létre a sikeres reintegrációs folyamat.⁴

A börtönpszichológia módszertani vonatkozásai

A börtönpszichológusok munkája speciális körülmények között zajlik. Fontos figyelembe venni a fizikai és a társas közeget, mely kihívást jelenthet a szakember számára. A börtönpszichológus feladata többek között a reszocializáció elősegítése. A fogvatartás alatt elsősorban a személy énképe kerülhet veszélybe, mely folyamatot mortifikációnak is nevezik.⁵ Gyakori, hogy a fogvatartott „nem én”-ként definiálja aktuális, börtönbeli személyiségét, mely úgy érzi, „elmúlik”, amikor a bv. intézetből kikerül.⁶

Fontos említést tenni a reaktancia-teóriáról. Az elmélet leírja, minél nagyobb korlátozást él meg a személy, annál erősebben jelenik meg a reaktancia, vagyis a pszichológiai ellenállás. Ez a fogvatartottak esetében megjelenhet szökési fantáziákban, esetleges

1 Boros J., Csetneky L. (2002)

2 Boros J., Csetneky L. (2002)

3 Boros J., Csetneky L. (2002)

4 Boros J., Csetneky L. (2002)

5 Goffman, E. (1961)

6 Boros J., Csetneky L. (2002)

kísérletben, illetve illegális tevékenységekben (például tiltott kereskedelem, agresszív hatalmi harcok).⁷

A bv. intézet személyiségkárosító hatásai ellen az antiszociális normák beépülése védelmet nyújthat az „én” számára. A depriváció és a fokozott stressz következtében kialakulhatnak pszichoszomatikus betegségek (leggyakrabban emésztőrendszeri és kardiovaszkuláris problémák), neurotikus (szorongásos) jegyek, alkalmazkodási zavarok.⁸

A bv. intézetekben a pszichológusi tevékenység feltétele a társszakterületekkel való együttműködés.

A bv. intézet környezetpszichológiai vonatkozásai

A bv. intézet környezetpszichológiai hatásainak áttekintése fontos a kliensek helyzetének alaposabb megismerése érdekében.

Kijelenthető, hogy a külvilágtól való elszakítottság és a jelenlegi börtönkörnyezet együttesen hatást gyakorolhat a fogvatartottak mentális állapotára, illetve hatással lehet a későbbi reszocializációs törekvésekre is. A civil életben a legtöbben arra törek-szenek, hogy környezetüket minél „sterilebbé” és „szögletesebbé” tegyék. Ez tetten érhető a minimalista terek egyenes vonalaiban, személytelen megoldásaiban. A terek sosem csupán funkcionálisan értelmezendők, minden esetben érdemes megvizsgálni annak környezetpszichológiai jellemzőit.⁹

Fontos említést tenni a helykötődésről is. A helykötődés a személy helyekhez fűződő kognitív és érzelmi viszonyulásának eredménye.¹⁰ Ebben a mesterséges környezetben, ahol mindegyik zárka elrendezése azonos, minimális esély van arra, hogy a fogvatartottak helykötődést legyenek képesek megélni. A bv. intézetben az élettér leszűkül, eltűnik az intimszféra.¹¹ A lezárt terek biztonsági szempontból fontosak, azonban a fizikai (és ezzel együtt a mentális) tér beszűkülése a pszichés állapot romlásához vezet. Fenntarthatóbb, ha a fogvatartottaknak lehetőségük van arra, hogy elhagyják a zárkájukat, és minél többféle fizikai környezetben éljék a mindennapjaikat.¹² Lopez szerint jelenleg a körletek és zárkák kialakítása elidegenítheti a fogvatartottakat a szabad világtól, ami a reszocializáció sikerességét is csökkentheti, emellett a börtönkörnyezet korlátozza az érzékszervi tapasztalatok lehetőségét és a negatív konnotációk miatt

⁷ Brehm, J. W. (1966)

⁸ Boros J., Csetneky L. (2002)

⁹ Söderlund, J., Newman, P. (2017)

¹⁰ Sallay V. (2008)

¹¹ Boros J., Csetneky L. (2002)

¹² Boros J., Csetneky L. (2002)

helykötődés megjelenését gátolhatja.¹³ Ugyanakkor fontos kiemelni, hogy napjainkban egyre több jó gyakorlat jelenik meg, mely a reszocializációt támogathatja. Ilyen lehet például a személyiség- és kompetenciafejlesztés, illetve az értékteremtő munkavégzés.

Fenntarthatósági törekvések, pozitív gyakorlatok

A Sustainability in Prisons Project a Washington állami bv. intézetek és az Evergreen Állami Főiskola között létrejött együttműködés eredménye. A projektben nem kizárólag fenntartható gyakorlatokat sajátítanak el a fogvatartottak, hanem részei lesznek egy egészségesen működő, fenntartható közösségnek is.¹⁴

A magyar büntetés-végrehajtási rendszerben a 2024-ben bevezetett kreditrendszer eredményeképp a fogvatartottak öt különböző kategóriába tartozhatnak az elkövetett bűncselekmény súlyosságától és az intézetben tanúsított magatartásuktól függően (az I. kategória a legenyhébb, az V. a legszigorúbb). A III. kategóriába tartozók gyakran hosszú ítéletet töltő fogvatartottak, számukra három fő növény tartása engedélyezett zárkán belül. Egyes intézetekben magaságysok gondozására is van lehetőség, korábban kisállatok tartása is engedélyezett volt. Úgy vélem, jelen feltételek mellett is érdemes törekedni arra, hogy a fogvatartottaknak lehetősége legyen közelebb kerülni a természethez. Erre megoldást kínálna a hazai környezetvédő szervezetek bevonása és a környezeti nevelés bevezetése a büntetés-végrehajtásba.

Ökopszichológia

Az ökopszichológia mint irányzat

Az ökopszichológia az embert ökológiai kontextusban vizsgálja. Az ökopszichológia fogalmát Theodore Roszak írja le elsőként 1992-ben, és azon okokat igyekszik feltárni, amelyek az embert a saját környezete tönkretételére hajlamosítják.¹⁵ Arne Naess mélyökológiája is fontos szerepet játszott az ökopszichológia kialakulásában. A mélyökológia azt hangsúlyozza, hogy minden élőlény egyenrangú. Naess a több-mint-emberi (more-than-human) világgal való újrapcsolódást tekinti a jelenlegi krízisállapot lehetséges megoldásának. Naess szerint a fejlődés nem korlátozódhat csupán az emberi fejlődésre és növekedésre, kifejezetten fontos megértenünk, hogy az élőlényeknek nem csupán az emberek szempontjából nézett haszna van, hanem önálló (embertől független) értéke is. A szerző ezt az etikai fordulatot tartja szükségesnek az ökológiai krízis kezeléséhez.¹⁶

¹³ Lopez, M. (2014)

¹⁴ Nadkarni, N. M., Pacholke, D. J. (2013)

¹⁵ Roszak, T. (1992)

¹⁶ Abram, D. (1996)

Az ökopszichológia egyik alapgondolata az összekapcsoltság, mely szerint az ember és a környezet között kölcsönösen meghatározó kapcsolat van jelen. A természettől való elidegenedés szintén mint alapgondolat jelenik meg, ezen téma kifejtése a következő fejezetben olvasható.¹⁸

Az irányzat igyekszik jobban megismerni, hogy milyen hatással van a természeti környezet a személy érzéseire, gondolataira és identitására. Ez a kérdéskör kifejezetten izgalmas, mivel az ökológiai krízis okozója és elszenvedője is az ember. Az ember eltávolodott a természettől, és a pszichológiai irányzatok is afelé tartanak, hogy figyelmen kívül hagyják az ember természetbe ágyazottságát. A tudomány antropocentrikus (emberközpontú) mivolta a szakembereket is eltávolította az ökológiai szemlélettől. Az antropocentrizmus alapelve, hogy a kutatásoknak az ember jólétét és hasznát szolgálják, így a természeti környezet és az ökoszisztéma gyakran háttérbe szorul. A fő kérdés, hogy hogyan dolgozható ki egy olyan keret, amely nem csak kliensközpontú, de „Föld-központú”, azaz ököcentrikus is.¹⁷

Newill és Tudor szerint kulcsfontosságú, hogy a pszichológus szakember képes legyen empátiáját ne csak az emberek, hanem más fajok és természeti környezet iránt is megélni.¹⁸ A személyközpontú pszichológus feladata, hogy a kliens képes legyen egy biztonságos és feltétel nélküli elfogadással bíró közegben felfedezni az ellentmondásokat, és tisztábban látni önmagát.¹⁹ A személyközpontú irányzat és az ökopszichológiai kontextus látszólag ellentmond egymásnak, azonban ezen ellentmondás feloldása lehet a kulcs ahhoz, hogy közelebb kerüljünk az ökopszichológia alkalmazásához a tanácsadói folyamatokban.

Fontos megkülönböztetni az ökopszichológiai munka két formáját. Az első a természetterápia, mely során a terápiás aktivitások természeti környezetben zajlanak. A második típusnál a pszichológus a folyamat során megvizsgálja személy által megélt negatív érzések ökológiai vonatkozásait, ezzel kontextusba helyezve magát a problémát. Az ökopszichológiai megközelítés és a személyközpontú felfogás akkor válik összeegyeztethetővé, ha a „szelf” fogalmát újradefiniáljuk és egy egocentrikus szelf-koncepció felől elindulunk egy, a természethez való kapcsolódást is szem előtt tartó öko-centrikus szelf felé.²⁰

A jelen kérdése, hogy képesek vagyunk-e ezt a patológikus állapotot meghaladva elérni az újrapcsolódás szintjét.²¹

17 Blair, L. J. (2013)

18 Neville, B., Tudor, K. (2023)

19 Tringer L. (1991)

20 Blair, L. J. (2013)

21 Molnos Zs. (2020)

Az ököpszichológiában fontos fogalom a nondualitás, vagyis az advaita. Ez egy szanszkrit eredetű fogalom, mely azt a tudatállapotot jelöli, melyben a megfigyelő nem válik el a megfigyelttől, s ez szabadságérzetet és egy nagyobb egységgel való azonosulást eredményezhet.²²

A természettől való elidegenedés

Az ember természettől való elidegenedése eredményezi az ökológiai válságot. Az elidegenedés annak az eredménye, hogy a jelenlegi gazdasági rendszer igyekszik kiszakadni az ökológiai rendszerből, különállónak kezeli magát.²³

Paul Shepard „*Nature and Madness*” című könyvében leírja, hogy a mai ember olyan elakadásokkal rendelkezik, mint például a szeparációs szorongás vagy a mindenhatóság fantáziája. A szerző szerint ezekkel az elakadásokkal könnyebb beilleszkedni a civilizált társadalomba.²⁴ Az ember képes felismerni, hogy jelenlegi viselkedésével veszélybe sodorja a Földet és önmagát, azonban ennek ellenére sem hajlandó változtatni szokásain. Lehetséges, hogy a természettel és embertársainkkal való elégtelen kapcsolatok miatt keletkezett űrt próbáljuk pótolni a fogyasztói társadalom függőségeivel.²⁵

A természethez való kapcsolódás igénye ellenére tehát manapság egyre gyakrabban figyelhető meg a természettől való elszakadás. A ma felnövő gyermekek kevesebb időt töltenek természeti környezetben, mint a korábbi generációk gyermekei, állítja Richard Louv „*Last Child in the Woods*” című könyvében. Az ennek következtében kialakuló állapotot pedig természethiány-szindrómaként írja le.²⁶

A természethiány-szindróma lehet a legmarkánsabban megjelenő ököpszichológiai jelenség a bv. intézetekben. Az ököpszichológiai blokk kidolgozásának megkezdése előtt néhány fogvatartottat megkértem, hogy írjanak arról, hogy milyen hatással van rájuk a természettől való elszakíttottság. Íme egy részlet a válaszokból:

„A rácsok és a beton körbezárnak. Szó szerint. Az ablakon vízszintes rácsok, előttük függőlegesek, azon túl pedig egy vaslap megfurkódva. Így alig jár nyitott ablaknál is a levegő. [...] Nincs külvilág. Nem látni az eget. Ott elvették tőlem. Sokkoló az összehatás és nem csak elsőre. [...] Az ég, a felhők látványát is egybefüggő vasrács takarja el. Fojtogató a természet hiánya. [...] Túlélő üzemmódban létezem. Vegetálok. [...] Szenvedek.

²² Molnos Zs. (2020)

²³ Molnos Zs. (2020)

²⁴ Shepard, P. (2011)

²⁵ Molnos Zs. (2020)

²⁶ Louv, R. (2008)

A szeretetlenség külvilág hiányától, és a torz kapcsolatok jellemezte, fojtogató, sivár betonbörtön miatt. Majd' tökéletes az izoláció."

Ahogy a fenti idézet is mutatja, a természet hiánya erőteljesen megjelenik a fogvatartottak esetében.

Ökopszichológiai módszerek bemutatása

Annak ellenére, hogy az ökopszichoterápia viszonylag újkeletű, a pszichológiai folyamatok és a természet összekapcsolása már korábban is megfigyelhető volt.²⁷ Az alkalmazott ökopszichológia a több-mint-emberi világhoz igyekszik megtalálni a kapcsolódási pontokat és lehetőségeket.²⁸

Az ökopszichológia célja, hogy a „kinti” és a „benti” világot együtt értelmezve, egymásra hangolva segítsen a kliens mentális jóllétének támogatásában. Fontos elem a perspektívaváltás. Mindennapjainkban a világot csak egyfajta nézőpontból érzékeljük, így hajlamosak lehetünk problémáinkat és önmagunkat is ebben a szűk keretben értelmezni.²⁹

Ha a kliens képes azonosítani negatív gondolatait az adott helyzetben és hozzá érzéseket rendel, viselkedésváltozást, állapotjavulást érhet el.³⁰ Niculita szerint egy megterhelő szituációban (valaki túlzott hangerővel, fenyegetően szól a személyhez) aktiválódik egy meggyőződés vagy gondolat („Nem vagyok biztonságban.”), aminek következtében a személy érzelmi választ (félelem) tapasztal. Ezen érzelmi válasz élettani jelenségeket von maga után (felgyorsult szívverés, izzadás), ami pedig megerősíti a felmerült érzelmet. Amennyiben viszont az élettani reakciók és ezzel együtt a kiváltó érzelmek tudatosítása megtörténik, a személy kontrollt érez az elárasztó ingerek közepette is.³¹ Ha a kliens átlátja ezt a folyamatot, az lehetőséget teremt az önreflexióra.³²

A börtön és az ökopszichológia metszéspontjai

A börtön és az ökopszichológia közös érdeklődési körére hazai és nemzetközi vonatkozásban jelenleg nem áll rendelkezésre széleskörű szakirodalom, így jelen fejezetben a két tudományterület esetleges kapcsolódási pontjait igyekszem feltérképezni.

27 Wilson, E. O. (1984)

28 Molnos Zs. (2020)

29 Molnos Zs. (2020)

30 Beck, A. (2014)

31 Niculita, Z. (2016)

32 Molnos Zs. (2020)

Elsőként a Fodor Miklós által leírt integrált pszichológiai paradigmát említem. Az elmélet szerint az „én” egy szubjektív konstruktum, amely nem feltétlenül azonos a biológiai egyénnel. Az énkörnyezet azokat a jelenségeket írja le, amellyel kapcsolatban állunk. Az énkiterjesztés esetén az én az énkörnyezet felé tágul. Ez akkor jön létre, ha az egyén képes irányítani az énkörnyezetet, ha azonban ez nem valósul meg, énszűkülés következik be. Az elmélet szerint tehát a szabadság alapvető feltétele a személy énkiterjesztési képességének. A szabadság hiányát megélve énünk összeszűkül, mely nagy belső feszültséget generál. Ez a tágulási-szűkülési jelenség napi szinten változik, így létrehoz egy dinamikus ént.³³

A börtönkörnyezetben a fogvatartottá váló átlagember esetében a fogvatartotti formaruha is az énhatárokon belülre kerül, ezzel integrálva az új „rab-státuszt”.³⁴ Ebben az esetben az én beszűkülhet, mely hatására a személy rosszabbnak élheti meg magát korábbi énjéhez képest.³⁵

Az empátia megélésének képessége alapvető a személyiség egészséges működéséhez.³⁶ Az általános elképzelés szerint azt a fajta empátiás készséget kell kiterjesztenünk a természeti környezetre, amelyet embertársainkkal kapcsolatban tapasztalunk.³⁷ Érzelmileg elhanyagoló vagy bántalmazó közegből érkezett személyek esetében azonban ez a készség nem működik megfelelően. A fogvatartottakkal végzett ököpszichológiai szemléletű munka során a kliensnek a természet iránt érzett empátia lehet a minta, amely mentén az emberi kapcsolódások minősége is nagymértékben javulhat. Ebben az esetben a terápiás térben tapasztalt feltétel nélküli elfogadás, bizalom és az ököpszichológiai módszertan használatának köszönhetően kialakuló empátiás készség terjeszthető ki a természet többi részére.

A spontán hűség-elmélet szerint szeretteink iránt olyan hűséget érzünk, amely arra készít minket, hogy ha bajban vannak, azonnal a segítségükre siessünk. Ezen hűség kiterjesztése a több-mint-emberi világra, megoldást kínálhat a jelenlegi egocentrikus és természetet kizsákmányoló működésmódunkra.³⁸

Megkülönböztetünk kategóriális és szituációs empátiát.³⁹ Előbbi esetében a hozzánk hasonló személyekkel kapcsolatban éljük meg az azonosulást, például szeretteink iránt, ezt kiterjesztve pedig képesek lehetünk a teljes élővilággal kapcsolatban empátiát

33 Molnos Zs. (2020)

34 Boros J., Csetneky L. (2002)

35 Molnos Zs. (2020)

36 Boros J., Csetneky L. (2002)

37 Molnos Zs. (2020)

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

39 Hogan, R. (1969)

megélni. A szituációs empátia a hasonló helyzetek miatt jelenhet meg. Itt megtörténik a másik nézőpontjának felvétele, és ezáltal jön létre azonosulás. Fontos, hogy az élővilágot képesek legyünk „egyénenként” álló közösségként kezelni.⁴⁰

Fontos kihangsúlyozni, hogy az inkarceráció minden személyre másként hat, és számos negatív megélést vonhat maga után.⁴¹ Az ökopszichológia módszertana alkalmas arra, hogy a stresszt csökkentse, a személy figyelmét fókuszát átirányítsa olyan konstruktumokra, melyekből képesek erőt meríteni. Nem ritka a bűnelkövetők körében megjelenő antiszociális viselkedés. Az ökopszichológia célja az ember által (más fajokkal szemben) tapasztalt felsőbbrendűség-érzés átformálása empátiává.⁴² Az ökopszichológiai módszerek integrálása által létrejöhet a személy ökológiai énje, minek következtében nem csak embertársaival lesz együttérzőbb, de megtapasztalja a természetempátiát is.⁴³

Az ökopszichológiai módszerek

Elsőként a mélységbeli perspektívaváltó gyakorlatokat említem. Ezen gyakorlatokban a cél, hogy a kliens gondolkodása rugalmasabbá, ő pedig ezáltal felszabadultabbá váljon. A gyakorlatok második csoportját a kapcsolatok tudatosítására irányuló feladatok alkotják. Itt egy vizualizációs gyakorlat segítségével tapasztalja meg a kliens, hogy az anyag- és energiaáramlásnak ő is része, nem pedig szeparált entitás. Az empátiafejlesztő gyakorlatokhoz tartozik más élőlények megfigyelése a szükségletek, igények, törekvések szempontjai mentén. Ennek eredményeképp kialakulhat a természetempátia. A komplex észlelési gyakorlatok házi feladatként működhetnek jól fogvatartottak esetében. Az ég megfigyelése, egy nagyobb rendszerhez való kapcsolódás és az elszigeteltség-érzés csökkentése céljából lehet ajánlott.

Egy eset bemutatása

Az esetvezetés egy magyarországi bv. intézetben valósult meg. Az esetet börtönpszichológusként vezettem, a kliensem egy fogvatartott volt. A kliens anonimitását a Szakmai Etikai Kódexnek megfelelően biztosítottam, a fogvatartott Tájékoztató és beleegyező nyilatkozatban járult hozzá esetének ismertetéséhez.

Kliensem, akit nevezzünk Miklósnak (mely fiktív név), középkorú, átlagos testalkatú férfi, aki kifejezetten energikusnak tűnt, jókedvűnek és kissé infantilisnek hatott. A kliens a börtönpopulációhoz képest magas intellektusú. Nevezett magas önismereti igénnyel rendelkezett, azonban az érzelmek azonosításának és verbalizálásának

40 Molnos Zs. (2020)

41 Boros J., Csetneky L. (2002)

42 Molnos Zs. (2020)

43 Naess, A. (2009)

képessége nem volt kifejezetten magas színvonalú. A klienssel jellemzően heti egy alkalommal találkoztunk, Nevezett a foglalkozások a bv. intézet területén – kamerával felszerelt – pszichológusi irodában történtek.

Nevezettet tanácsadói folyamatba vontam be, melynek fókuszában a gyermekkori életeseményeinek feldolgozása és az agresszióhoz való viszonya állt.

Az első interjú során elmondta, hogy mindig jellemző volt rá az emberekkel szembeni bizalmatlanság. Gyermekkorától jellemző rá az önfeláldozó működésmód és a fokozott kontrolligény. Előbbi időnként zavarja, mégsem tud nemet mondani, ha segítségkérés érkezik felé. Utóbbi a biztonságot jelenti számára, ennek kapcsán kezdetben nem figyelhető meg szenvedésnyomás.

Elmondása szerint már kisgyermekkorától jellemző volt rá az agresszív magatartás, sokáig nem ismert más módot konfliktusai rendezésére. Tart attól, hogy szabadulása után problémákat okozhat számára ez a működésmód. Az emberekhez való kapcsolódása is foglalkoztatja, úgy érzi, azt a segítséget, amit ő nyújt mások számára sem hála, sem viszonzás nem követi.

Elismeri, hogy folyamatos készenléti állapotban van, igyekszik minden körülményt kontrollálni, mely megélése szerint sikerül.

Nevezett egy megyeszékhelyen született és nőtt fel. Szüleivel és bátyjával éltek egy háztartásban 13 éves koráig. Már koragyermekkorban megjelent az agresszió a családtagjai vonatkozásában. Édesapja fizikailag, édesanyja verbálisan és fizikailag is bántalmazta, később a testvérével kapcsolatos fizikai konfliktusok is gyakoriak voltak. Az agresszió a családban, mint kapcsolódási forma (az apával), mint büntetés (bántalmazások) és mint kommunikációs forma jelent meg. Amikor a kliens 10 éves volt, szülei örökbe fogadtak egy kislányt, akihez a kliens erősen kötődött, igyekezett megvédeni szülei bántalmazásától (*Tanácsadó: Hogyan próbálta megvédeni? Kliens: Odaálltam.*). Amikor édesanyja teherbe esett, a kislányt nevelőotthonba vitték. 13 éves korában szülei elváltak, ekkor a kliens nem szeretett volna egyik szülőnél sem maradni, így egy barátja édesanyja lett a nevelőanyja. Elköltözött a családjától és nevelőanyjával élt egy kisebb településen. Nevelőanyja hatására megtanulta, hogy az érzelmi nehézségeit nem kizárólag agresszív módon lehet rendezni, itt „megtanult kommunikálni”. Nevelőanyjával szoros érzelmi kapcsolatban állt.

Amikor az agresszív megoldásmódokról beszéltünk, a kliens elmondta, hogy úgy érzi, az ilyen helyzetekben „egy másik énje” lép működésbe. Tisztában van azzal, hogy ez is a személyiségéhez tartozó énrész, azonban igyekszik érzelmi távolságot tartani. Az

agresszív énrész integrálása a személyiségbe terápiás kereteket igényel, kompetencia-határait miatt ezen témát nem tárgyaltuk mélyen.

22 éves korában egy ismerősén keresztül megismerte gyermeke édesanyját, akivel hamar össze is költöztek. Gyermekek élethelyzete miatt nem szeretett volna, ám amikor a nő teherbe esett, Miklós is várta a gyermek érkezését. A kliens úgy vélte, a gyermek édesanyja nem neveli megfelelően a gyermeküket, ekkor magához vette, egyedül nevelte tovább. Gyermekehez való kötődése kezdetektől fogva nagyon erős, sok időt töltött kisláival. Amikor látta, hogy börtönbe fog kerülni, a kislát önként visszavitte anyjához. *„Nagyon csimpaszkodós volt, alig tudtam lefejtetni a kezét a vállamról, az azért nagyon rossz volt, nagyon sírt.”* Akkor látta utoljára gyermekét börtönbe kerülése előtt.

A kliens a folyamat során egyre könnyebben fér hozzá saját érzelmeihez, ezeket általában sikeresen verbalizálja. Míg kezdetben nem tudott differenciáltan megnevezni érzéseket, kizárólag annyit tudott elkülöníteni, hogy pozitív vagy negatív érzést tud kapcsolni az adott helyzethez, később egyre pontosabban meg tudta jelölni felmerülő érzéseit. Az ökopszichológiai módszerek kipróbálása előtti üléseken kliensemmel az agresszió témája került fókuszba.

Az ökopszichológiai módszertant és az ehhez tartozó gyakorlatokat nem alkalmaztam minden ülésen, összességében két teljes ülésről és további ülésrészletekről írok a következőkben.

A stresszhelyzetekben aktiválódnak különféle meggyőződéseink, ami alapján reagálni fogunk. A gondolat érzelmi, majd cselekvéses választ vált ki – ismertettem egy ülésen a klienssel.⁴⁴

Elmondása szerint mindig szorosan monitorozza a környezetét és önmagát is. Elmondta, hogy a stresszhelyzetekben feszültséget él meg, melynek fiziológias jele a szájszárazság. Ilyenkor tudja, ki kell lépnie az adott helyzetből, ha el akarja kerülni az agresszív válaszreakciót. Megoldás lehet, ha ezeket a szituációkat utólag, mint filmet lejátssza tudatában, és az agresszív cselekedet előtt megállítja.

Egy későbbi ülés során a kliensnek azt a házi feladatot adtam, hogy gyakorolja egy vizualizációs gyakorlatban a mélységbeli perspektívaváltást. Erről jegyzetet is készített, melyben leírja a különböző magasságokban tapasztalt érzékszervi tapasztalatokat. Ahogyan egyre lejjebb ereszkedik, úgy válik egyre részletesebbé a látott kép (*„Hallani az erdőben a patak csobogását, és érezni a friss/hűsebb illatot (víz), valamint a fák,*

44 Niculita, Z. (2016)

növények illatát is, ami nagyon megnyugtató érzés. A természet működésének harmóniája, szimbiózisban léte, összhangja lenyűgöző! Kiegyensúlyozottsággal, boldogsággal tölt el.”)

Ennek hatására gyermekkori emlékeit idézi fel, természetkapcsolatáról beszél. A házi feladat átbeszélése után áttértünk az előző ülés témájára, mely a kapcsolódásairól, kötődéseiről szólt. A kliens a folyamat során többször elmondta, hogy senkitől nem szeret segítséget kérni, korábban egyáltalán nem volt erre képes, illetve, hogy a segítség kifejezést sem szereti használni. Ennek kapcsán felidéz egy gyermekkori emléket, ahol édesapja súlyosan bántalmazta fizikailag. Amikor megkérdeztem, milyennek látja azt a kisfiút, aki ő volt, elmondta, hogy elesettnek, olyanak, akinek segítségre lett volna szüksége. Emiatt megtanulta, hogy mindent neki kell megoldania, senkitől nem számíthat segítségre.

Elmondta, hogy párválasztás során mindig olyan nőt választott, akiket „*meg kellett menteni*”. Mivel a partner általában nehéz helyzetben volt, a kliens biztosan nem tudott tőle segítséget kérni, s ezt komfortosnak is érezte.

Az ülés során elmondta, hogy fizikai helyekhez is erősen tud kötődni, fiatal felnőttként gyakran több órát autózott, csak hogy sétálhasson egyet szülővárosában. Két hétnél hosszabb ideig – bv. intézetbe való bekerüléséig – sosem volt távol. Az ülés vége felé sorolta, hogy milyen területekkel vannak problémái, mely során az alábbiakat említ: kötődés, honvágy, egyedüllét.

Házi feladatként adtam, hogy próbálja meg összekötni ezt a három fogalmat, a honvágyhoz akár természetkapcsolati elemeket is hozhat.

A következő ülést megelőzően a fogvatartottat áthelyezték egy másik épületbe, mely váratlanul érte, emiatt hangulata alacsonyabb fekvésű volt, zaklatottság volt rajta megfigyelhető. Az alkalom elején áthelyezésének körülményeiről ventilált, az új környezettel kapcsolatos megéléseiről beszélt.

A házi feladaton elmondása szerint nem sokat tudott gondolkodni. A kötődés és a honvágy közötti kapcsolatot a szeretetben látja, amely akár személyek, akár helyek tekintetében kialakulhat. Az egyedüllét és a honvágy kapcsolata az, hogy a honvágya egyedülléte miatt alakult ki, emiatt kamaszként akár napi szinten visszatért szülővárosába, ahol rövid időre mindig találkozott édesanyjával is. Az egyedüllétet és a kötődést kezdetben ellentétes fogalmakként definiálta, majd emlékeztettem, hogy az egészséges kapcsolathoz szükséges tényezőként említette, hogy a felek külön-külön is tudjanak működni. Ezt követően elmondta, hogy még mindig nehezebb érzéseket kelt benne az egyedüllét gondolata, azonban egyre inkább magáénak érzi azt, hogy az egészséges kapcsolatokhoz szükség van a felek megfelelő önálló működésére.

A következő alkalom előtt Miklóst munkahelyéről soron kívül leváltották, és az intézet kezdeményezésére más intézetbe szállították. Helyzete teljesen bizonytalanná vált, nem tudja, mi vár rá. Amikor megkérdeztem, milyen érzések vannak benne az események kapcsán, azt mondta, nem dühös, nem ingerült, csupán csalódott. Ez látható is volt rajta, összegörnyedve ült a széken, a szemkontaktust ritkábban vette fel velem. Azt mondta, pár napja alig tud aludni, mivel folyamatosan azon gondolkodik, milyen kilátásai vannak. Amikor a csalódottságról beszélt, elmondta, hogy ennek itt, a pszichológusi meghallgatóban enged teret, de amint kilép az ajtón, a megszokott, problémafókuszú megküzdése fog életbe lépni.

Kliensemnek a problémafókuszú megküzdés a komfortos, így ebben támogatom, azonban ajánlok neki egy gyakorlatot, mely által feszültsége csökkenhet. Mivel kliensemnél a kognitív elemek mindig hangsúlyosabbak voltak (főként krízishelyzetben), kétséges, hogy kipróbálja-e a gyakorlatot.

A következő ülésen kliensem hangulata jobb volt, mint a korábbi alkalmon. Reménykedik abban, hogy az intézetben maradhat. Gondolkodása erre a témára szűkült, magát tágabb kontextusban szemlélni képtelen. A kialakult krízis miatt figyelme nem terelhető a korábban érintett témákra.

Az ezt követő ülés előtt két alkalommal költöztették a klienst, így hangulata a korábbiakhoz képest még billenékenyebb lehet. Ezen a ponton az ökopszichológiai módszertan alkalmazását már nem éreztem a folyamat fókuszához illeszkedőnek. A negatív események sorozatának köszönhetően a kliens akut krízisek mentén való szupportálása (támogatása) vált szükségessé.

Összefoglalás

A bv. intézetekben a külvilágtól (szociális kapcsolatok, természeti környezet) való elszakítottság kiemelt stresszorként van jelen. A fogvatartottak körében megjelenő természethiány-szindróma tovább nehezítheti a reintegrációs törekvéseket. A természetől elzárt személyek frusztráció-toleranciája csökkent, hangulatuk labilissá válhat.⁴⁵

Az ökopszichológiai módszer bevezetése a bv. intézetekben alternatívát kínálna a külvilágtól való megfosztottság érzésének csökkentésére és lehetőséget biztosítana az énkiterjesztés megvalósítására, továbbá a fogvatartottaknál kialakított természetempátia jó mintául szolgálhatna a szociális kapcsolataikban megélt empátia szintjének

⁴⁵ Louv, R. (2008)

növelésére, mely mind a bv. intézetben előforduló rendkívüli események megtörténtének, mind a visszaesés valószínűségének csökkentésére kínálna lehetőséget.⁴⁶

A kapcsolatban keletkezett sérülések kapcsolatban gyógyulhatnak, így egy megtartó közeg (bármily rövid idejű) megtapasztalása is építőleg hathat a kliens személyiségére. A börtönpszichológus feladata a krízismegelőzés mellett egy nagyobb célt is szolgál, miszerint a kliens meglátja a személyiségében rejlő potenciált, melyet fogvatartása és későbbi civil élete alatt a saját, a szociális közege (s jelen esetben az ökológiai rendszer) számára hasznos, fenntartható és értékképző módon használhat fel.

Felhasznált irodalom

- Abram, David (1996): *The spell of the sensuous: perception and language in a more-than-human world*. Pantheon Books, New York
- Albrecht, Glenn (2011): Chronic Environmental Change: Emerging 'Psychoterratic' Syndromes. In: Weissbecker, I. (szerk.): *Climate Change and Human Well-Being*, International and Cultural Psychology, Springer, New York. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3
- Bach-y-Rita, George (1974): Habitual violence and self-mutilation. *The American Journal of Psychiatry*, 131(9), p. 1018–1020. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.131.9.1018>
- Beck, Aaron (2014): Aaron Beck on Cognitive Therapy. Kanopy Streaming
- Blair, Lewis J. (2013): Ecopsychology: Challenges for person-centered therapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 12(4), p. 368–381.
- Boros János – Csetneky László (2002): *Börtönpszichológia*. Rejtjel Kiadó, Budapest
- Brehm, Jack W. (1966): *A theory of psychological reactance*. Academic Press, New York
- Goffman, Erving (1961): *Asylums: Essays on the social situations of mental patients and other inmates*. Doubleday (Anchor)
- Gomes, Mary E. – Kanner, Allen D. (1995): The rape of the wellmaidens: feminist psychology and the environmental crisis. In: Roszak, T. – Gomes, M. E. – Kanner, A. D. (szerk.): *Ecopsychology: restoring the earth, healing the mind*, Sierra Club Books, p. 111–121.
- Hogan, Robert (1969): Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(3), p. 307.
- Kiss Anna – Farkas Judit – Gyurkó Noémi (2021): *Mentőöv érzelmi viharok esetére – érzelemszabályozás a gyakorlatban*. Második, bővített kiadás, Országos Mentális, Idegsebészeti és Ideggyógyászati Intézet – Nyíró Gyula Kórház
- Lopez, Marayca (2014): How to build for success: Prison design and infrastructure as a tool for rehabilitation. Online: <http://www.penalreform.org/blog/build-success-prison-design-infrastructure-tool-rehabilitation/> (Letöltés ideje: 2025. október 15.)
- Louv, Richard (2008): *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Algonquin Books
- Molnos Zselyke (2020): *Az ököpszichológiai szemlélet és módszertan a pszichológiai tanácsadásban*. Ököpszichológia Intézet, Budapest
- Molnos Zselyke (2022): *Mindennapi ököpszichológia*. Ököpszichológia Intézet, Budapest

⁴⁶ Molnos Zs. (2020)

- Nadkarni, Nalini M. – Pacholke, Dan J. (2013): Bringing sustainability and science to the incarcerated: The Sustainable Prisons Project. In: Values in sustainable development, Routledge, p. 235–243.
- Naess, Arne (2009): The ecology of wisdom: Writings by Arne Naess. Catapult
- Neville, Bernie – Tudor, Keith (2023): Eco-Centred Therapy: Revisioning Person-Centred Psychology for a Living World. Routledge
- Niculita, Zenobia (2016): Emotii pe care nu le simtim. Online: <http://www.sperantatv.ro/web/educatie-pentru-viata-emotii-pe-care-nu-le-simtim-invitat-zenobia-niculita-07-12-2016/> (Letöltés ideje: 2025. október 15.)
- Roszak, Theodore (1992): The voice of the earth: Discovering the ecological ego. The Trumpeter, 9(1).
- Sallay Viola (2008): Az önmagunkra találás helyei: környezeti önszabályozás elmélet és kutatás tükrében. Alkalmazott Pszichológia, 10(3–4), p. 145–161.
- Shepard, Paul (2011): Nature and madness. University of Georgia Press
- Söderlund, Jana – Newman, Peter (2017): Improving mental health in prisons through biophilic design. The Prison Journal, 97(6), p. 750–772.
- Tringer László (1991): A gyógyító beszélgetés. Magyar Viselkedéstanulmányi és Kognitív Terápiás Egyesület
- Wilson, Edward O. (1984): Biophilia. Harvard University Press
- Zelenski, John M. – Desrochers, Jessica E. (2021): Can positive and self-transcendent emotions promote pro-environmental behavior? Current Opinion in Psychology, 42, p. 31–35. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.02.009>