

Molnár Attila Károly

Résztevő-központú eszközökkel a fogvatartottak reintegrációjáért

A társadalmi élettől távol, a büntetés-végrehajtási intézetekben mintegy 18.000 ember tölti szabadságvesztés-büntetését¹. E személyekre a börtönben töltött idő alatt az a feladat vár, hogy felkészüljenek szabadulásuk utáni életükre. Az eredményes reszocializációhoz vezető úton, a büntetés ideje alatt a fogvatartottak egyéni lehetőségei korlátozottak, ennél fogva segítségre van szükségük a társadalomba való visszatéréshez. Habár az elítéltek kezében csekély számú eszköz van a fenti cél elérésére, ugyanakkor az is igaz, hogy a megvalósításhoz szükséges egyik tényezőből jelentős mennyiség áll rendelkezésükre, ez pedig az idő. A büntetési időtartam optimális beosztásának, hatékony kihasználásának lehetőségével maguk a fogvatartottak is élhetnek. Ha igényt éreznek a többé, jobbra válásra, módszereket tanulhatnak meg saját maguk fejlesztésére, továbbá igénybe vehetik a felnőttek többirányú fejlődését támogató tudományok (andragógia, pszichológia stb.) művelőinek segítségét. Az önfejlesztés módszerével olyan eredményeket érhetnek el, amelyek elsősorban a fogvatartottak emberi minőségének növekedésében mérhetők, s amelyeken keresztül szabadulásuk után könnyebben megtalálhatják méltó helyüket a társadalomban.

Fogalmi változások a büntetés-végrehajtásban

A büntetés-végrehajtás terminológiája az új jogszabályok^{2;3} hatályba lépésével némi változáson ment keresztül. Az elítéltekkel való korszerű bánásmód és annak nyelvezete már nem a felnőttek *nevelésére*, hanem azok *reintegrációjára* helyezi a hangsúlyt. Ezzel párhuzamosan megszűnik a *nevelőtiszt* elnevezés, helyette a *reintegrációs tiszt* kifejezés gazdagítja a szakmai szókincset. A gyakorlatban, főként a szóbeli fogalmazásban ugyan még megjelennek a hosszú időn át megszokott terminusok, de a felnőttek nevelésének mint fogalomnak egyre halványodik a gyakorlati jelentősége, hiszen – az andragógia szempontjainak megfelelően – a felnőtt autonóm lény, akinek csupán útmutatást, új irányokat vázolhatunk fel (Kraiciné – Csoma 2012; Maróti

¹ KSH Táblák (STADAT) - Idősoros éves adatok - Igazságszolgáltatás - 2015
http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_zji002.html (letöltve: 2015.06.15. 16.07)

² 2013. évi CCXL. törvény a büntetések, az intézkedések, egyes kényszerintézkedések és a szabálysértési elzárás végrehajtásáról, 3. §

http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1300240.TV&celpara=#xcelparam (letöltve: 2015.06.17. 14.20)

³ 14/2014. (XII. 17.) IM rendelet a büntetés-végrehajtási intézetben fogvatartott elítéltek és egyéb jogcímen fogvatartottak fegyelmi felelősségéről, 109/A §
http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1400014.IM (letöltve: 2015.06.17. 14.22)

2014). Az információkat aztán saját maga kell, hogy feldolgozza, s önmaga kell, hogy felmutassa azokat a belső változásokat, amelyek közelebb viszik a társadalmi közösségekkel való megfelelő kapcsolatok kialakításához. Jelen írásban a fogalmi változásokat követve, de az andragógia nyelvezetében használatos kifejezésekkel harmóniában igyekszem értekezni vizsgálódásomról, mely vizsgálódás eredménye a felnőtt fogvatartotti csoportok fejlesztésének lehetőségeire a *résztevő-központúság* eszméjén keresztül kíván rámutatni.

A résztvevő-központúság pozitívumai az andragógia nézőpontjából

A büntetés-végrehajtási intézetekben a fogvatartottak tanulási folyamatai széles körben értelmezhetők. Az ismeretek elsajátításának folyamataiban az elítéltek többek között szakmát tanulnak, valamint számos olyan ismerettel is gazdagodnak, amelyek jó része az informális tanulás keretein belül valósul meg. Mind a felnőttek tanulásáról szóló elméletek, mind a reintegrációs törekvéseket támogató andragógiai irányzatok az egyén belső erőforrásainak kiaknázására fókuszálnak. E célok tekintetében említjük a résztvevő-központú módszereket alkalmazó andragógiai irányzatot, amelyre jellemző, hogy

- célzottan hat az egyének belső fejlődésére,
- hangsúlyozza a tananyag személyes értelmezését,
- épít a már meglévő tapasztalatokra, továbbá
- igyekszik a tanuló minden megértési problémáját kezelni (Sz. Molnár 2009).

A résztvevő-központú oktatás alapelve szerint „a tanulók teljesítménye fontosabb, mint a tanároké.” (Maróti 2005:101) Ez az alapelv azt feltételezi, hogy a tanulás sikerei elsősorban a tanulótól függenek, egyúttal rámutat a tanulás és a gondolkodás kapcsolatát jellemző *problémamegoldó* tanulási stratégiára (Csoma 2005). Fentiek alapján a résztvevő-központúság elvét követő csoportfoglalkozás hatékony módszernek mutatkozik a börtönön belüli fejlesztő tevékenység kivitelezésére.

A személyiség önfejlesztését támogató módszer: a tréning

A társas kapcsolatok kialakítására, az információáramlás minőségivé tételére az emberek csoportjainak megfelelő szervezettsége szükséges. Endrődy-Nagy (2013) szerint a tréningek az érzékelés fejlesztését, a személyiség fejlődését szolgálják. Nem véletlen tehát, hogy e módszer oly népszerű az andragógia módszertárában, hiszen eszközeivel hatékony megoldásokat kínál a felnőttek tanulásában (konszenzuson alapuló kooperáció, csoportmunka stb.). A tréning egyik legértékesebb momentumja, hogy e módszeren keresztül megvalósul az információk résztvevők általi értelmezése, s így a tudás nem csupán a tananyag közvetlen lenyomata lesz (Sz. Molnár 2009). A

tréning jellegű foglalkozások lépésről lépésre vonják be a résztvevőket a tervezett fejlesztő programba. Ennek megvalósítására a friss kutatási eredmények között példa Berényi (2013) Büntetés-végrehajtási intézetben alkalmazott résztvevő-központú csoportfoglalkozása. Itt a résztvevők közös munkába történő teljes bevonása a kezdeti feszültségek oldására irányuló játékos technikák alkalmazásán keresztül valósult meg. Mivel a tréningek során a résztvevők a valósághoz hasonló helyzetekben tanulnak, cselekvésorientálttá válnak, ami segíti őket a személyes fejlődésben (Kraiciné 2004).

Önfejlesztésre használható eszközök a fogvatartottak kezében

A reintegráció gyakorlata, a fogvatartottak társadalomba történő visszavezetése komplex feladat, ahol az összetevők között találhatóak fejleszthető elemek. Az újabb technikák alkalmazásával növelhető a célok megvalósításának esélye. Léteznek ugyanis olyan eszközök, amelyeket még nem próbáltak ki a büntetés-végrehajtásban dolgozó szakemberek. Mivel jelen írásban az önfejlesztésre és a résztvevő-központúságra helyeződik a hangsúly, az alábbiakban olyan eszköz kerül említésre, amely segíthet az elítélteknek abban, hogy konkrétabban értelmezzék a társadalmi moralitást, illetve megerősítést nyerjenek ez irányban való gondolkodásukban.

A büntetés-végrehajtás reintegrációs eszközkészletének lehetséges új eleme tehát egy olyan, önfejlesztésre alkalmazható módszerből származik, melynek segítségével önálló tevékenységen keresztül juthat el a fejlődni kívánó személy fejlődésének egy magasabb szintjére. A módszer a relaxáción keresztül elérhető tudatállapotban végzendő *meditáció*, melynek segítségével olyan minőségi változáson mehet keresztül az egyén, amellyel megvalósíthatja belső egyensúlyát, környezeti harmóniáját, s ezáltal fejlesztheti mind intraperszonális, mind interperszonális kompetenciáit. A folyamat eredményeként eljuthat a társadalom eszméinek befogadásához, ami irányt mutathat a normakövető életmód felé.

Abból az alapfeltevésből indulunk ki, hogy a börtönön kívüli világban jól működő módszereknek működniük kell a börtönökben is. Ha olyan technikával rendelkezünk a szabad életben, amely elősegíti az egyén harmonizálódását a társadalmi normákkal, miért ne lenne megvalósítható, hogy ugyanazon eszközök használatával az elítéltek is útmutatást nyerjenek a morális, jogkövető életvitel irányába? Mivel egyszerű, könnyen tanulható, életkortól függetlenül alkalmazható technikáról van szó, kézenfekvőnek látszik e technikának a büntetés-végrehajtásban történő alkalmazása is. A meditáció gyakorlásának eredményeként a börtönléttel járó megpróbáltatások enyhülését, valamint a határozott időtartamú szabadságvesztésre ítélték szabadulás után tanúsítandó ember- és törvénytisztelő életvitelre történő felkészültségét várhatjuk.

A meditáció mint andragógiai eszköz

A meditációt olyan mentális gyakorlatnak tekinthetjük, amelynek során a gyakorlatot végző személy testileg ellazul, figyelmét önmagára összpontosítja, s fizikailag és egyben szellemileg is relaxál (Schlosser 2012). Ebben a nyugodt állapotban az emberek elméje nyitottabb a problémákat feloldó megoldás keresésére – ekkor kizárják a külső világot, miközben újra átélik a problémát, s így válnak nyitottá a megoldás önszuggesztív módon történő megtalálására (Silva – Miele 1990). Az ilyen gyakorlatokat a meditálók – különösen a kezdeti időszakban – jellemzően egy instruktorként segítségével végzik. A folyamatot támogató személy magyarázattal, gyakorlati útmutatókkal segíti a meditálót az egyik tudatszintről a másikra való eljutásban.

Tudatszintek

A meditációs gyakorlatokat tudatszint-változásokon keresztül valósítjuk meg (Atkinson, R. C. et al. 2005). Tudatunk szintjei más és más sajátosságokkal rendelkeznek. Ezek közül témánk szempontjából az alábbiak a legfontosabbak:

- Tudatos szint: a mindennapos élményeinkkel kapcsolatos szint.
- Nem tudatos szint: a tudat számára hozzáférhetetlen emlékek, impulzusok szintje.
- Az éberség állapota: a személy teljes tudatánál van, cselekvése rendezett.
- Módosult tudatállapot: a viselkedés az éberség jellemzőitől eltérő (Bányai – Varga é. n.).

A meditációs gyakorlatok során az éberséget *béta*, a módosult tudatállapotot *alfa* néven említjük. Az alfa tudatszinten végzett meditációs gyakorlatok képesek előremutató változásokat előidézni az egyén magatartásában, szokásaiban, életvitelében.

Meditációs irányzatok

A különböző kultúrák széles körben alkalmaznak meditációs gyakorlatokat, e gyakorlatok minősége és elnevezése pedig irányzatonként változik. Magyarországon az egyik legelterjedtebb módszer a Silva-féle metódus, amely az *agykontroll* elnevezést kapta (Silva – Miele 1990). Az agykontroll olyan stresszkezelő és elmefejlesztő technika, amellyel megvalósítható többek között a fejfájás kezelése, az alvással kapcsolatos problémák leküzdése, a káros szenvedélyekről történő leszokás. Angol és német tudósok felfigyeltek a módszerben rejlő egészségügyi lehetőségekre, továbbá a tanulást segítő vonatkozásokra (ilyenek például a memória fejlesztésére irányuló gyakorlatok). Neveléstudományi nézőpontból utalunk egy hazai előkutatásra, amely a fent említett módszer előnyei mellett rámutat annak korlátaira, kockázataira is (Szarka 2012). A

meditációs gyakorlatok alatt ugyanis felszínre törhetnek a meditációt végző személy korábbi életszakaszaiból származó élmények, sérelmek, s ez a tény arra hívja fel a figyelmet, hogy a technika börtönbeli használata több tudományág egyeztetését igényli; az andragógus, a tréner ténykedésén kívül feltétlenül szükséges a pszichológus szakértelme is.

Ami meditáció közben az egyénnel történik, az egyrészt tudatszint-változás, másrészt a képzelőerő felszabadulása. Meditációs szinten, az agy saját képi nyelvét felhasználva az egyén a céljainak megfelelő eredményeket érhet el. A meditációs gyakorlatok további jellemzője, hogy végzésük rendszerességet igényel. E rendszeresség eredményeképpen alapvetően a stressz-szint csökkenése, a megnyugvás érzése, a közérzet javulása várható (Schlosser 2012).

Meditációs tevékenységet én magam 2004 óta végzek, melynek elméleti és gyakorlati alapjait tanfolyami keretek között sajátítottam el. A meditáció különböző elemeit a büntetés-végrehajtásban végzett vizsgálódásaim során önkéntesen jelentkező fogvatartottak egy csoportja részére, résztvevő-központú csoportfoglalkozásokon mutattam be azzal a céllal, hogy az elítéltek megismerjék eme eszköz lehetőségeit, és kedvet kapjanak az alapok elsajátítására.

Mentális gyakorlatok a börtönben

A Büntetés-végrehajtás Országos Parancsnokságának alaptézise, hogy a szervezet segítse a fogvatartottak társadalomba történő visszailleszkedését (Szabó 2013). A reszocializációs gyakorlatban alkalmazott módszerek mellett helye lehet olyan résztvevő-központú foglalkozásoknak is, amelyek speciális dimenzióban közelítenek a büntetés-végrehajtás alapcéljához, vagyis a fogvatartottak társadalmi értékek befogadására és azok követésére való ösztönzéshez.

A Balassagyarmati Fegyház és Börtönben egy 20 fogvatartottból álló csoporttal 2013-ban és 2014-ben összesen 10 alkalommal résztvevő-központú módszerrel végeztem a reszocializáció fejlesztésére irányuló kísérleti munkát. A beszélgetésekre épülő csoportfoglalkozások első három alkalmával a megfigyelésre helyeztem a hangsúlyt; különösen érdekelt az elítéltek viszonyulása az általam kínált programhoz, személyemhez, valamint egymáshoz. A személyes kapcsolat elmélyítésére, a beszélgetés beindítására a filmvetítés módszerét választottam – a filmklub ötletét Berényi Ildikó márianosztrai filmterápiás börtönfoglalkozásaiból merítettem (Berényi 2013). A fogvatartottakból álló csoportnak a következő filmeket vetítettem:

1. Eladó a családom (rendező: Derrick Borte)
2. Ördögi út a boldogsághoz (rendező: Alec Baldwin)
3. Egy nap alatt (rendező: Evan Richards)
4. Életrevalók (rendezők: Eric Toledano, Olivier Nakache)

5. A boldogság nyomában (rendező: Gabriele Muccino)
6. Hétköznapi mennyország (rendező: Kay Pollak)
7. A bakancslista (rendező: Rob Reiner)
8. Lesz ez még így se! (rendező: James L. Brooks)
9. Fapofa (rendező: Harris Goldberg)

A vetítések követő, a börtönpszichológus jelenlétében zajló beszélgetéseken a résztvevők érdeklődéssel fordultak a témához; a program folyamán nemcsak velem kommunikáltak, hanem egymással is, s ezzel olyan pozitív légkör alakult ki a csoportban, amelyre a továbbiakban támaszkodni lehetett. A filmek tartalma annyira hatásos volt, hogy a fogvatartottak a történetek kapcsán nem egyszer saját sorsukon keresztül érezték magukat érintettnek. A székeket körbe rakva, elbeszélték egyéni történeteiket, melyekkel tulajdonképpen a börtönbe vezető utat írták le. A nyílt hangulatú, fesztelen beszélgetésekben rendre szóba került a megváltozás lehetősége, mellyel kapcsolatban jellemző volt, hogy a jobbra válást mint elvet mindannyian elfogadják. A csoportmunka közepette egyre mélyebbről jövő gondolatok kerültek felszínre, s ezek között megjelent az egymás segítségének gondolata is. A fogvatartottak látható jelét adták annak, hogy a segítségre nekik maguknak is nagy szükségük van – a segítség lehetséges forrásaként pedig többek közt olyan közösségeket neveztek meg, mint a *család*. A társadalmi normáknak való megfelelés tekintetében a fogvatartottaktól hallottak közül kulcskifejezéseknek tartom az alábbiakat:

- család,
- emberi kapcsolatok,
- közösség,
- egymás segítése,
- tolerancia,
- pozitív energia,
- pozitív gondolkodás,
- egészség,
- anyagi függetlenség,
- kitartás a nehéz helyzetekben,
- harmónia a környezettel,
- nyugalom,
- feszültségmentesség,
- békeség,
- szeretet,
- változás.

A résztvevő-központúságra épülő csoportfoglalkozások egyik eredményének tekintem a fenti kifejezések használatát, hiszen e szavak kimondása minden résztvevőt egy magasabb önkifejezési igény felé mozdított.

Kíváncsi voltam a fogvatartottak preferenciáira néhány, a morális életvitellel kapcsolatos kérdésben. Kérdőívet készítettem számukra, melyben olyan állításokkal kapcsolatban vártam választ, amelyek a résztvevők társadalmi normákkal összefüggő véleményére fókuszáltak. A kérdőív kitöltésében a csoporttagok mindnyájan részt vettek (1. ábra). A válaszadóknak több mint a fele egyetértett azzal a kijelentéssel, hogy a siker feltételei adottak bennük, s alkotó erejüket felajánlják a közösség szolgálatára. 75%-nál többen nyilatkoztak úgy, hogy elfogadják a változást, saját gondolataik fontosságát, a boldogság felé irányultságot, továbbá az *önsegítésben* rejlő lehetőségeket. A megkérdezettek közül mindenki egyetértett az egészség, a szabadság, az egymás segítése, az emberi kapcsolatok ápolása és a pozitív gondolkodásmód fontosságával⁴.

1. ábra: Fogvatartottak véleménye a morális életvitelről



(A kérdések forrása: Balogh 2010:90)

A negyedik foglalkozástól kezdtem közelíteni a speciális önfejlesztő gyakorlatok elméletéhez, melyet egy rövid prezentációval indítottam. (A jelenléti oktatásban a prezentáció ugyan alapvetően az előadó-központú módszerek közé sorolandó, de helye van a résztvevő-központú módszerek között, így a tréningben is). Ennek fényében a diavetítést igyekeztem úgy összeállítani, hogy alkalmas legyen egyrészt e tanulási kultúra szempontjából heterogén csoport minden tagját informálni, másrészt teret adni az interakcióknak, kérdések feltételének a teljes prezentáció alatt. Mivel a Balassagyarmati Fegyház és Börtön biztosította mindazon technikai feltételeket, amelyek a program zökkenőmentes lebonyolításához szükségesek voltak, minden

⁴ A kérdések forrása: Balogh Béla (2010): A tudatalatti tízparancsolata. Budapest, Bioenergetic

nehézség nélkül kivitelezhető volt a prezentációm, miközben fennmaradt a folyamatos interakció az elítéltekkel.

Az elméleti informálás után a csoporttagok eldönthették, részt kívánnak-e venni az első relaxációs gyakorlatokon – a választás lehetőségével élve, néhányan távoztak a csoportból. A meditációs gyakorlatok elején arra kértem a résztvevőket, hogy ülő testhelyzetben, becsukott szemmel próbáljanak kissé ellazulni. Ezt relaxációs zenei hangfelvétel lejátszásával és irányító szöveggel igyekeztem elősegíteni. Ahogy a résztvevők kezdték figyelmüket önmagukra fordítani, a meditációt végző tizenkét elítélten pontosan olyan viselkedésjegyeket figyeltem meg, mint amelyeneket a börtönön kívüli környezetben folytatott gyakorlatomból már jól ismertem:

- az ellazulást kísérő csendet, nyugalmat;
- a végtagok mozdulatlanságát;
- az esetenkénti, rövid időre történő elalvást jelző testmozdulatokat.

A gyakorlat végén a csoport tagjai a meditációk közben tapasztalt érzések, érzékelések tekintetében kellemes élményről számoltak be. Megemlítették az éberség és az alvás állapotának egyszerre érezhető jelenlétét. Többen kissé becsapva érezték magukat: voltak, akik a valóságosnál rövidebbnek, mások pedig hosszabbnak becsülték a gyakorlat alatt eltelt időt. Az átélt érzések, a születő gondolatok megbeszélése után a résztvevők szívesen mentek ismét alfa tudatszintre, a megismételt gyakorlatokat követően pedig újabb beszélgetést folytattunk élményeikről. Az alapgyakorlatok után elvégeztünk közösen egy játékos memóriafejlesztő gyakorlatot is. Különféle kifejezések megjegyzését tűztük ki célul, melyekkel kapcsolatban vállaltuk, hogy a gyakorlat végén meghatározott sorrendben felidézzük e kifejezéseket. A játék kézzelfogható eredményeként értékelem, hogy a csoporttagok húsz megjegyzendő kifejezést tudtak felmondani, s mindezt lendülettel, hibátlanul tették. A *memóriafogás* elnevezésű gyakorlat a tanulás további élvezetét nyújtotta a fogvatartottak részére. Később hosszabb meditációkat (15–20 perc) is végeztek a résztvevők, mely gyakorlatok végén szintén láthatóak voltak az elmélyülés jelei: az ébredés utáni percekre emlékeztető tekintet, a nyújtózkodás, az elégedett, pihent arckifejezés. Az elítéltek teljes mértékben beleélték magukat a gyakorlatokba. A hosszabb meditációk után a csönd is hosszabb volt, hiszen a relaxált állapotból éppen csak visszatérők még a gondolataikkal, érzéseikkel voltak elfoglalva, s csak kis idő után érezték úgy, hogy megérkeztek megszokott, hétköznapi tudatszintjükre.

Néhány tapasztalat

A Balassagyarmati Fegyház és Börtönben végzett résztvevő-központú csoportfoglalkozásokból szerzett gyakorlati tapasztalataim szerint a kölcsönös szimpátia, a bizalom már a közös munka kezdetén kialakult, s ez gördülékennyé tette az

interakciókat mind köztem és a csoport között, mind a csoporton belül. A kommunikáció terén érzékelhető volt a fogvatartottak törekvése egy magasabb önkifejezési igény felé, mely beszédük egyre választékosabbá válásán keresztül fejeződött ki. A közvetlen stílusban zajló kommunikáció tovább könnyítette a párbeszédet s így az egész közös munkát. A pozitív csoportlégtör kialakulásával könnyebb volt felmérni a továbbiakban végzendő munka lehetőségeit, valamint e tréning jellegű foglalkozás korlátait. Úgy értékelem, hogy a fogvatartottak általam megismert csoportjával végzett munkában megvalósult a résztvevő-központúság eszméje; a csoporttagokra jellemző volt a folyamatos érdeklődés, és ez nemcsak az általuk feltett kérdésekben, hanem az egyes részletek vitára bocsátásában is megnyilvánult. Ahogyan jómagam és a csoport között, úgy a csoporttagok közösségén belül is kölcsönös tiszteleten alapuló, merev szabályoktól mentes viszony alakult ki, mely elősegítette az általam bemutatott relaxáció és meditáció sajátosságainak fogvatartottak által történő befogadását, megértését, a technika tanulását. Tapasztalataim szerint a fogvatartottak igénylik a börtönön kívülről érkezők jelenlétét, s ezen keresztül a reintegrációt segítő résztvevő-központú programok szervezését. Vizsgálódásom eredményeképpen igazolódott, hogy az elítéltek részére szervezett speciális andragógiai foglalkozások, a tréning jellegű csoportmunka, valamint a meditáció hatékony eszközei lehetnek a társadalomba történő visszailleszkedés előmozdításának.

Összegzés

A szabadságvesztés idejének önfejlesztésre történő kihasználása, a fogvatartottak önfejlesztésre történő felhívása és ezen újjáépítési törekvések újszerű technikákkal való támogatása további lehetőségeket rejt magában: a könnyen elsajátítható meditációs gyakorlatokkal maguk az elítéltek is lépéseket tehetnek személyiségük fejlesztése érdekében. A mentális gyakorlatokat kipróbáló fogvatartottak visszajelzései igazolták, hogy a meditáció mint eszköz a börtön keretei között ugyanúgy használható, mint a szabad életben. A börtönben tartott andragógiai foglalkozásokon szerzett tapasztalatok, továbbá a fogvatartottak írásbeli nyilatkozatai alapján kimondható, hogy az elítéltek együttműködése képes elősegíteni a fejlődésük előmozdítására szervezett programok sikerességét. Természetesen külső szakemberek segítségére is szükség van a gyakorlatok oktatásának szervezésében, valamint az ismeretátadásban. Világossá vált, hogy több figyelmet kell szentelni a szabadságvesztés-büntetésüket töltők önfejlesztésén alapuló technikák kutatására, a fogvatartottak kulturális tájékozottságának, műveltségének, társadalmi beilleszkedésének minőségi javítására. Meggyőződésem, hogy a szabadságvesztés-büntetésüket töltők mentális energiáinak pozitív irányú felszabadítása akkor valósulhat meg, ha önfejlesztő eszközt adunk az elítéltek kezébe, hogy attól kezdve a külső segítség mellett önmaguk is tehessenek a társadalomba vezető út megtalálásáért, s hogy képesek legyenek korszerű technikákat alkalmazni az emberiség megbecsült tagjává válásuk érdekében.

Felhasznált irodalom

- Atkinson, R. C. – Hilgard, E. – Smith, E. E. – Nolen-Hoeksema, S. – Fredrickson, B. L., Loftus, G. R. (2005): Pszichológia. Budapest, Osiris.
- Balogh, Béla (2010): A tudatalatti tízparancsolata. Budapest, Bioenergetic
- Bányai, Éva – Varga, Katalin (é. n.): A tudat kérdésköre a pszichológiában. In: Oláh, Attila (szerk.): Pszichológiai alapismeretek. Budapest, Bölcsész Konzorcium, 395-465. p. <http://mek.oszk.hu/05400/05478/05478.pdf> (letöltve: 2014.06.09. 07.56)
- Berényi, Ildikó (2013): Időskorúak tanulási lehetősége tréning módszerrel a Márianosztrai Fegyház és Börtönben. Andragógia És Művelődéstudomány. 1. 2. sz. 32-48. p.
- Csoma, Gyula (2005): Andragógiai szemelvények. Bevezetés a felnőttképzés tanulmányozásába. Budapest, Nyitott Könyv
- Endrődy-Nagy, Orsolya (2013): A kommunikációs tréningek lelke – interakció és kommunikációs folyamat. Felnőttképzési Szemle, VII. 2. sz. 35-43. p. URL: <http://www.feflearning.hu/dl145> (letöltve: 2014.11.09. 12.52)
- Kraiciné Szokoly, Mária (2004): Felnőttképzési módszertár. Budapest, Új Mandátum
- Kraiciné Szokoly, Mária – Csoma, Gyula (2012): Bevezetés az andragógia elméletébe és módszertanába. Budapest, ELTE <http://kraicineszokolymaria.hu/wp-content/uploads/2012/12/modszertar-2.pdf> (letöltve: 2014.12.29. 16.18)
- Maróti, Andor (2005): Tanulmányok és előadások a felnőttek képzéséről. Budapest, Nyitott Könyv
- Maróti, Andor (2014): A pedagógiától távolodó andragógia. Felnőttképzési Szemle, VIII. 1. sz. 5-13. p. <http://www.feflearning.hu/dl147> (letöltve: 2015.06.13. 11.10)
- Schlosser, Károly (2012): Mindfulness, meditáció és klinikai hatékonyság – áttekintés. In: Mikonya, György (szerk.): Vallásos mozgalmak nézetei a családi életről és az oktatásról. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 143-156. p. http://old.tok.elte.hu/kutatokozpont/upload/publikacio/mikonya_korr4_NYOM_DA.pdf (letöltve: 2014.11.09. 12.16)
- Silva, José – Miele, Philip (1990): Agykontroll Silva módszerével. h. n, Magánkiadás
- Szabó, Zoltán (2013): A büntetés-végrehajtás központi ellátási tevékenysége. Börtönügyi Szemle, 32. 3. sz. 39-47. p.
- Szarka, Emese (2012): Az agykontroll mozgalom tanfolyamainak üzenete – nevelési és oktatási koncepciók. In: Mikonya, György (szerk.): Vallásos mozgalmak nézetei a családi életről és az oktatásról. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 115-130. p.

http://old.tok.elte.hu/kutatokozpont/upload/publikacio/mikonya_korr4_NYOMDA.pdf (letöltve: 2014.11.09. 12.16)

- Sz. Molnár, Anna (2009): A tanuló felnőtt. Pedagógusképzés, 7. 2-3. sz. 199-220. p.
http://www.diral.hu/publikaciok/A_tanul%C3%B3_feln%C5%91tt.pdf (letöltve: 2014.10.26. 07.25)
- KSH Táblák (STADAT) - Idősoros éves adatok – Igazságszolgáltatás – 2015
http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_zjj002.html (letöltve: 2015.06.15. 16.07)
- 2013. évi CCXL. törvény a büntetések, az intézkedések, egyes kényszerintézkedések és a szabálysértési elzárás végrehajtásáról
http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1300240.TV&celpara=#xcelparam (letöltve: 2015.06.17. 14.20)
- 14/2014. (XII. 17.) IM rendelet a büntetés-végrehajtási intézetben fogvatartott elítéltek és egyéb jogcímen fogvatartottak fegyelmi felelősségéről
http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1400014.IM