

Molnár Attila Károly

Mentális gyakorlatok a börtönben

A büntetés-végrehajtási intézetekben sok minden nem létezik, ami a szabad életben ott van az ember körül – egy dologból azonban rengeteg van, ez pedig az idő. Ugyan a zárkák lakóinak a nap huszonnégy óráját az intézet házirendje szerint kell eltöltenie, mégis, ha az egyénnek megvan az igénye ennek az időnek a hasznos eltöltésére, lehetőséget találhat a börtön nyomasztó világának elviselését könnyítő, a társadalmi visszailleszkedést elősegítő tevékenységre. Önfelkészítő gyakorlatok tanulásával és rendszeres végzésével az elítélt elérheti azt, hogy szabadulása után többé ne kerüljön vissza a büntetés-végrehajtás rendszerébe. E cél megvalósításához egyrészt a fogvatartottak rendszeres andragógiai támogatására van szükség, másrészt magának a fogvatartottnak is a reintegrációs folyamat aktív közreműködőjévé kell válnia. Ezzel könnyebbé teheti saját helyzetét, egyúttal némileg tehermentesítheti a reintegrációs tisztai állomány munkáját.

A meditáció mint az önfelkészítés lehetséges eszköze

A fogvatartottak reintegrációjára irányuló törekvések – egyre korszerűbb és egyre összetettebb jellegűknél fogva – mind újabb technikák alkalmazását kívánják, így időszerűnek tűnik olyan módszereket is kipróbálni, amelyek eddig még nem kerültek be a reintegráció gyakorlatába. A felnőtt fogvatartottak társadalmi visszailleszkedésének elősegítésére irányuló tanulási folyamatok szervezése andragógiai feladat, de a tudástranzfer megvalósításában az ismeretanyag jellegétől függően a pedagógusokon túl szükség lehet a társtudományok művelőinek részvételére is, például pszichológus szakemberek közreműködésére.

Jelen írásban az önfelkészítésre kerül a hangsúly, melyhez egy, a hazai büntetés-végrehajtásban még el nem terjedt módszert említünk. Az alábbiakban tárgyalta módszerrel olyan eszközt adhatunk a fogvatartottak kezébe, amellyel eljuthatnak a társadalmi moralitás irányába, illetve megerősíthetik a már helyes irányban való gondolkodást.

A meditáció néhány jellemzője

A mentális gyakorlatok – itt konkrétan a meditáció – önfelkészítő volta azt a lehetőséget kínálja, hogy a segítséget igénylő ember végső soron önmaga támasza tud lenni; némi gyakorlás után nem szorul mások közvetlen támogatására, sőt, talán éppen ő lehet az, aki segítséget tud nyújtani embertársainak.

A meditációs gyakorlatok során a gyakorlatot végző személy testileg ellazult állapotba kerül – jellemzően azáltal, hogy a légzésére összpontosítja figyel-

mét. Miközben saját magára fókuszál, fizikai és szellemi relaxáció valósul meg.¹ Ezt a nyugodt állapotot, amely a hétköznapi tudatszintnél mélyebb, ellazultabb helyzetet jelent, az egyén kihasználhatja arra, hogy egy őt foglalkoztató problémára gondol, és megoldást keres rá. Ezzel ugyan újra átéli a problémát, de ugyanakkor a külső világot kizárva, nyitottá válhat a megoldás önszuggesztív módon történő megtalálására.²

A gyakorlat elsajátításához a gyakorlónak – különösen a tanulási folyamat kezdeti szakaszában – instruktorra van szüksége, aki magyarázattal segíti a meditáló személyt, amely által az megtanulja, hogyan jusson el egyik tudatszintről a másikra.

Tudatszintek

A meditatív gyakorlatok az emberi elme tudatszint-változásain alapszanak. Tudatunk különböző szintjei különböző sajátosságokkal bírnak. Míg a tudatos szint mindennapos élményeinkkel kapcsolatos, addig a nem tudatos szinten olyan emlékeket, impulzusokat és vágyakat őrzünk, melyek a tudat számára hozzáférhetetlenek; olyan folyamatok zajlanak e tudatszinten, amelyek nem előhívhatók a memóriából (például a test bizonyos szabályozási folyamatai).³

Éberségnek nevezzük azt az állapotot, amikor egy személy teljes tudatában van környezetének, cselekvése a helyzetnek megfelelő, rendezett. Ebben az állapotban az ember uralni tudja önnön tudatállapotának tartalmát.

Módosult tudatállapotban akkor vagyunk, amikor viselkedésünk az előbb említett éberségtől jellegzetesen eltér.⁴ (A meditációs gyakorlatok során az említett két tudatállapotot *béta*, illetve *alfa* névvel illetjük.)

A tudat fent vázolt szintjeinek megfelelően a meditációs gyakorlatok képesek előremutató változásokat előidézni az egyén magatartásában, szokásaiban, életvitelében.

Egy meditációs irányzat

Meditációs gyakorlatokat számtalan kultúrából származó gyakorlatrendszerben találunk. Hazánkban az egyik legelterjedtebb a Silva-féle módszer, az *agykontroll*, mely metódus gyökerei 1944-re nyúlnak vissza.⁵ Ez egy stresszkezelő és elmefejlesztő technika, amely a stressz csökkentésén felül többek között a fejfájás

- Schlosser Károly (2012): Mindfulness, meditáció és klinikai hatékonyság – áttekintés. In: Mikonya György (szerk.): *Vallásos mozgalmak nézetei a családi életről és az oktatásról*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 144. URL: http://old.tok.elte.hu/kutatokozpont/upload/publikacio/mikonya_korr4_NYOMDA.pdf (letöltve: 2014.11.09 12:16)
- Silva, José és Miele, Philip (1990): *Agykontroll Silva módszerével*. Magánkiadás, h. n. 8.
- Atkinson, R. C. és munkatársai (2005): *Pszichológia*. Osiris, Budapest. 220.
- Bányai Éva és Varga Katalin (é. n.): A tudat kérdésköre a pszichológiában. In: Oláh Attila (szerk.): *Pszichológiai alapismeretek*. Bölcsész Konzorcium, Budapest. 416. URL: mek.oszk.hu/05400/05478/05478.pdf (letöltve: 2014.06.09. 07:56)
- Silva, José és Miele, Philip (1990): *Agykontroll Silva módszerével*. Magánkiadás, h. n. 3.

kezelésében, az alvással kapcsolatos problémák megoldásában, a szokások kontrollálásában, valamint a memória fejlesztésében, így a tanulás hatékonyságának növelésében is segítséget nyújthat. Az agykontroll által is képviselt irányzat kutatása Magyarországon ugyan nem szerepel az akadémiai tudományok vizsgálódási törekvései között, azonban az angol és német kutatók figyelmet fordítottak a módszer egészségügyi vonatkozásaira, valamint a tanulmányi eredményekre gyakorolt hatására. A neveléstudomány szempontjából értékes hazai fejlemény egy 2012-ben publikált kutatás, mely empirikus módon közelít a hazánkban agykontroll néven megismert irányzathoz. A kutatás az említett módszer előnye mellett rámutat annak korlátaira is. Ennek értelmében a meditáció lehetséges rizikójaként megemlítendő, hogy gyakorlat közben felszínre kerülhetnek a gyakorlatot végzők korábbi életszakaszaiból származó élmények, sérelmek. A meditációval járó kockázatok – a börtönbeli alkalmazás szempontjából – arra hívják fel a figyelmet, hogy a fogvatartottak meditálásra tanítása nem kizárólag pedagógusi, hanem pszichológusi feladat is.⁶ További megelőző intézkedésekre hívja fel a figyelmet *Jürg Wunderli* svájci pszichoterapeuta: „A meditációban önmagunkkal (önvalónkkal) és tudatalattinkkal kerülünk kapcsolatba. Ha olyan személy meditál, akiben lappang az elmebetegség, akut pszichózis törhet ki nála.”⁷ A magyar börtönpopuláció mintegy 20%-a pszichopata; különösen a visszaeső⁸ és a hosszútartamú szabadságvesztésre ítélt⁹ bűnelkövetők esetében szükséges a körültekintés – közöttük nagy arányban fordulnak elő pszichés problémák.

A meditáció folyamata kívülről igen egyszerűnek tűnik: a problémáját megoldani kívánó ember leül egy csendes sarokban, behunyja a szemét, eltölt így néhány percet, majd szemeit kinyitva, kimondja a probléma megoldását.

Ami az egyénnel történik – az a tudatszint-változáson felül – a képzelőerő felszabadulása. A meditációs szintre jutás által elérhető, hogy az agy saját képi nyelvét felhasználva az egyén a céljainak megfelelő eredményeket érjen el. A meditációs gyakorlatok végzése rendszerességet igényel, eredményként pedig elsősorban a stressz-szint csökkenése, s ezzel a megnyugvás érzése, a közérzet javulása várható. További előnye a gyakorlatnak, hogy az állapot, amelybe az egyén a meditáció alkalmával kerül, készséggé válhat, s ez beépülhet mindennapjaiba.¹⁰ A célok elérése érdekében alapvető a pozitív gondolkodás, ami abban áll, hogy a

6 Szarka Emese (2012): Az agykontroll mozgalom tanfolyamainak üzenete – nevelési és oktatási koncepciók. In: Mikonya György (szerk.): *Vallásos mozgalmak nézetei a családi életéről és az oktatásról*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 127. URL: http://old.tok.elte.hu/kutatokozpont/upload/publikacio/mikonya_korr4_NYOMDA.pdf (letöltve: 2014.11.09 12:16)

7 Waldrich, Hans-Peter (1991): *Ezoterika. Bevezetés a rejtett tudományokba*, Édesvíz. Budapest. 48. URL: <https://hu.scribd.com/doc/80236491/HANS-PETER-WALDRICH-Titkos-Tanok-Ezoterika> (letöltve: 2015.03.18. 10:57)

8 Vigh József (1997): Létfeltételek. A visszaeső bűnelkövetők főbb adatai. *Börtönügyi Szemle*, 16. 2. sz. 11.

9 Laboncz Erika (2007): Az agresszió kezelése a totálisan zárt börtönökben. *Börtönügyi Szemle*, 2007. 1. sz. 50.

10 Schlosser Károly (2012): Mindfulness, meditáció és klinikai hatékonyság – áttekintés. In: Mikonya György (szerk.): *Vallásos mozgalmak nézetei a családi életéről és az oktatásról*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 147. URL: http://old.tok.elte.hu/kutatokozpont/upload/publikacio/mikonya_korr4_NYOMDA.pdf (letöltve: 2014.11.09 12:16)

gyakorlatot végző személy optimista módon közelít minden problémához, s feltételezi, hogy létezik egy kielégítő megoldás, melyet hamarosan meg is talál.¹¹

Megfogalmazható tehát a kérdés: ha ez a módszer a börtönön kívüli világban jól működik, miért ne működne a börtönökben? A fentiek értelmében reálisnak tűnik a feltételezés, miszerint megfelelően felépített meditációs gyakorlatokkal elősegíthető, hogy az elítéltek útmutatást nyerjenek a morális, jogkövető életvitel irányába. Mivel ez a könnyen hozzáférhető és egyszerű technika életkortól függetlenül alkalmazható, ugyanakkor szinte bárki, bármikor belekezdhet gyakorlásába, kézenfekvőnek látszik a büntetés-végrehajtásban történő alkalmazásának fontolóra vétele. A fogvatartottak által végzett mentális gyakorlatok egyrészt enyhíthetik a börtönléttel járó megpróbáltatásokat, másrészt a határozott időtartamú szabadságvesztésre ítélték e gyakorlatok segítségével is felkészülhetnek a kinti világban tanúsítandó ember- és törvénytisztelő életvitelre.

A meditáció illesztése a reintegrációs gyakorlathoz

A Büntetés-végrehajtás Országos Parancsnoksága munkájának egyik legfontosabb alaptézise, hogy a szervezet segítse az elítéltek reszocializációját.¹² Magát a reszocializációt a börtön különféle hatásai és a lehetőségek különböző módon és hatékonysággal segítik: jelen van az intézményi környezet hatása, a munkavégzés, a sport, a kultúra, a vallás, a pszichoterápia, az oktatás, valamint a szakképzés.¹³ Mindezek mellett helye van a reszocializációs gyakorlatban egy újabb módszernek, amely speciális dimenzióban közelít az alapcél, vagyis a társadalmi értékek befogadásának és követésének elősegítése irányába. Ennek az elgondolásnak a helyességét kísérleti munkával kívántam igazolni.

Mentális gyakorlatok a Balassagyarmati Fegyház és Börtönben

2013 szeptemberétől kezdődően három hónapon keresztül rendszeresen csoportfoglalkozásokat tartottam a Balassagyarmati Fegyház és Börtönben önkéntesen jelentkező fogvatartottak részére. A résztvevők kiválasztása az intézet szakembereinek a döntése alapján történt. Háromlépéses munkatervet követtem, melynek célja a fokozatosság betartása, az érdeklődés és bizalom kialakítása s annak fenntartása volt. További cél a közvetlenség elérése, az emberi kapcsolatok mint alapvető eszköz életben tartása volt a folyamatos, közös tevékenység megalapozására. A csoporttal történő foglalkozásokon – többek között a relaxációval, a meditációval kapcsolatos kockázatok minimálisra csökkentése érdekében – a börtönpszichológus is jelen volt, aki figyelemmel kísérte munkámat.

11 Silva, José és Miele, Philip (1990): *Agykontroll Silva módszerével*. Magánkiadás, h. n. 12.

12 Szabó Zoltán (2013): A büntetés-végrehajtás központi ellátási tevékenysége. *Börtönügyi Szemle*, 2013. 3. sz. 39.

13 Szegál Borisz (2007): A szocializáció és a reszocializáció a börtönben. *Börtönügyi Szemle*, 2007. 3. sz. 29–36.

Első lépés: a személyes ismeretség és bizalom kialakítása

Az első három találkozás alkalmával a megfigyelésre helyeztem a hangsúlyt. Különösen érdekelt a fogvatartottak viszonyulása az általam kínált programhoz, személyemhez, valamint egymáshoz.

A személyes kontaktus elmélyítésére a filmvetítés módszerét választottam, melynek ötletét *Berényi Ildikó* márianosztrai filmterápiás foglalkozásaiból merítettem.¹⁴ Az első kilenc foglalkozás alkalmával az alábbi gondolatébresztő tartalmú 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. Éltrevalók (rendező: *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. Papofa (rendező: *Harris Goldberg*). A filmes programok iránt egyöntetű érdeklődést tanúsítottak a jelentkezők.

A vetítések utáni beszélgetések alkalmával, tapasztalataim szerint, a résztvevők érdeklődéssel fordultak a témához, szívesen kérdeztek, és őszintén, kedvvel nyilvánultak meg. A program folyamán nem csak velem kommunikáltak, hanem egymással is, s ezt a helyzetnek megfelelően, kulturált módon tették.

A beszélgetések során rendszeresen elértük azt a pontot, amikor a filmbeli történet kapcsán a fogvatartottak saját sorsukon keresztül érezték magukat érintettnek. Ilyenkor elmondták egyéni történeteiket, és nem egyszer kapcsolták azokat a börtönbe vezető útjukhoz. Többször szóba került a megváltozás lehetősége. Ebben a kérdésben a jobbá válást mint elvet mindannyian elfogadták, de többen megjegyezték, hogy a börtönben igen nehéz a majdani szabadulás utáni létre gondolni, mert az homályos, messzi és bizonytalan. Amikor egy-egy film történetének kapcsán az egymás segítése került szóba, a fogvatartottak látható jelét adták annak, hogy erre nekik is nagy szükségük van. Ezzel kapcsolatban azt is kifejezték, hogy a börtönbeli körülmények e szükségleteik kielégítését korlátozzák, ezért jóformán elvi lehetőség marad az egymásnak történő segítségnyújtás. A fogvatartottak által használt kifejezések közül igen fontosnak tartom a következőket: *család, emberi kapcsolatok, közösség, egymás segítése, tolerancia, pozitív energia, pozitív gondolkodás, egészség, anyagi függetlenség, kitartás a nehéz helyzetekben, harmónia a környezettel, nyugalom, feszültségmentesség, békesség, szeretet, változás*. A fenti kifejezések használata terén megfigyelhető volt, hogy az egyének különböző módon és mélységben alkalmazták azokat. Abból, ahogyan kimondták, egyértelműnek látszott, hogy e pozitív töltésű szavak mindenkit magasabb önkifejezési igény felé mozdítanak.

A felmérés időszakában arra is kíváncsi voltam, kik azok, akik szívesen megismernének olyan, könnyen végezhető gyakorlatokat, amelyek által jobban érezhetik magukat deprivált helyzetükben, egyszersmind saját maguk segítőjévé válhatnak, megvalósítva ezzel a magasabb minőségű élet felé tekintést. Annak ér-

¹⁴ Berényi Ildikó (2013): Időskorúak tanulási lehetősége tréning módszerrel a Márianosztrai Fegyház és Börtönben. *Andragógia és Művelődéstudomány*, 2013. 2. sz. 47.

dekében, hogy képet kapjak a csoporthoz tartozó fogvatartottak hajlandóságáról, hozzáállásáról, s ezen keresztül összeállíthassam a majdani gyakorlatok tervét, kérdőívet készítettem részükre. Olyan kérdéseket tettem fel, amelyek az egyének a társadalmi normákkal összeegyeztethető életvitellel kapcsolatos véleményére mutatnak rá. A válaszadóknak több mint a fele azt jelezte, hogy a siker feltételei eleve adottak bennük, s hogy alkotó erejüket felajánlják a közösség szolgálatára. 75%-nál többen jelölték meg a változás elfogadását, a saját gondolatok fontosságát, a boldogságot mint célt és az önségítésben rejlő lehetőségeket. Minden megkérdezett egyetértett az egészség, a szabadság, az egymás segítése, a kapcsolatok ápolása és a pozitív gondolkodásmód fontosságával.¹⁵

A filmvetítés és a hozzá kapcsolódó beszélgetés jó módszernek bizonyult úgy a csoporttal való kapcsolat személyesebbé tételére, mint a további módszerek alkalmazhatóságának felmérésére. Megbizonyosodtam arról is, hogy a filmklub alkalmas andragógiai forma a csoport eredményesebb kooperációjának megvalósításához.

Második lépés: a meditáció elméleti alapjainak bemutatása

A negyedik foglalkozáson egy rövid prezentációra vállalkoztam. A diavetítést igyekeztem úgy összeállítani, hogy alkalmas legyen e heterogén csoport minden tagját informálni. Szerencsés fordulat volt, hogy találtam olyan személyt a résztvevők között, aki már közelebbről ismerte a mentális gyakorlatok alapjait, s ez megkönnyítette a téma bevezetését. Látható volt, hogy ez a foglalkozás érdeklődést váltott ki az elítéltekből, gyorsan megértette mindenki a prezentáció mondanivalóját.

Harmadik lépés: kiscsoportos meditációs gyakorlatok

A meditáció elméletének befogadása után a csoport némileg átszerveződött; a további foglalkozásokon a létszám néhány fővel csökkent. Már csak azok voltak jelen, akik kifejezetten a mentális elmélyülésen keresztüli változás lehetőségeire voltak kíváncsiak.

Az alapgyakorlatok során a résztvevők ülő testhelyzetben, becsukott szemmel kissé ellazultak. Az ellazulást segítő relaxációs zenei hangfelvételt játszottam le, valamint élő kísérőszöveggel igyekeztem a résztvevők figyelmét önmagukra irányítani. Az alapgyakorlatok alatt a meditációt végző tizenkét elítélten olyan viselkedésgyegyeket figyeltem meg, amelyeket a börtönön kívüli környezetben folytatott gyakorlatomból már ismerek: az ellazulást kísérő csend, nyugalom, mozdulatlan végtagok, az esetenkénti rövid időre történő elalvást jelző fejmozdulatok (az elalvás nem célja a gyakorlatnak, ugyanakkor ezek a rövid „biccentések”

¹⁵ A kérdések összeállításának alapja: Balogh Béla (2010): *A tudatalatti tízparancsolata*. Bioenergetic, Budapest.

nem zavarják meg azt). A meditációk alatti érzések, érzékelések tekintetében a dolog kellemességéről, az éberség és az alvás állapotának egyszerre érezhető jelenlétéről számoltak be a csoport tagjai. A meditáció közben eltelt idő érzékelését tekintve többen kissé becsapva érezték magukat: voltak, akik a valóságosnál rövidebbnek, s voltak, akik hosszabbnak becsülték az eltelt időt. A meditációs gyakorlatokat lehetőségünk volt foglalkozásról-foglalkozásra megismételni – az elítéltek szívesen mentek ismét alfába.

Az irányított meditációk során egyaránt alkalmaztam élő beszédet, illetve előre felvett hanganyagot. Az alapgyakorlatok után különösen jó hatással volt a jelenlévőkre egy általam bemutatott memóriafejlesztő gyakorlat, mely játékos jellegénél fogva a tanulás további élvezetét nyújtotta a fogvatartottak részére. Különböző kifejezések megjegyzését tűztük ki célul, melyeket a gyakorlat végén, meghatározott sorrendben kellett felidézni és visszamondani. Ennek a gyakorlatnak az eredménye kézzel fogható volt, hiszen a végén a csoporttagok húszt megjegyzendő kifejezést tudtak felmondani – mindezt lendülettel és hibátlanul. A rövid, bevezető jellegű alapgyakorlatok után a fogvatartottak hosszabb meditációkat végeztek. E gyakorlatok végén láthatóak voltak az elmélyülés ismert jelei: „ébredés utáni” tekintet, nyújtózkodás, elégedett, pihent arckifejezés. Mindez arra utalt, hogy a résztvevők teljes mértékben beleélték magukat a gyakorlatba. A hosszabb gyakorlatok után a csönd is hosszabb volt; láthatóan mindenki még a gondolataival, érzéseivel volt körülveve, némi időre volt szükség a hétköznapi tudatszintre való visszatéréshez.

Eredmények

A Balassagyarmati Fegyház és Börtönben szerzett gyakorlati tapasztalatomnak köszönhetően már a fogvatartottakkal történő első találkozáskor kölcsönös szimpátiával, bizalommal kezdtük a közös munkát, ami lényegesen gördülékenyebbé tette az interakciókat. A csoport hamar elfogadta személyemet, az elítéltek követték instrukcióimat. Kialakult egy közvetlen stílus a kommunikációban, ami tovább könnyítette a párbeszédet. A pozitív csoportlétkör lehetővé tette azoknak a lehetőségeknek a felmérését, amelyek meghatározták a továbbiakban végzendő munka korlátait. Meggyőződtem arról is, hogy a résztvevők kivétel nélkül nyitottak olyan beszélgetésekre, amelyek által bővíthetik ismereteiket – az önfejlesztést segítő gyakorlatok témája felkeltette érdeklődésüket.

Úgy értékelem, hogy a fogvatartottak általam megismert csoportja folyamatos érdeklődéssel követte foglalkozásaimat, tagjai rendszeresen kérdeztek, és hajlandóak voltak a vitára. Ez a kölcsönös tiszteleten alapuló, merev szabályoktól mentes viszony elősegítette a meditáció tanulását, a magyarázó ismeretanyag értő befogadásra számot tartó közvetítését.

A börtönbeli foglalkozásokon szerzett tapasztalataim szerint, valamint a fogvatartottak írásbeli megkérdezésének eredményei alapján kimondható, hogy az elítéltek együttműködésükkel képesek elősegíteni a fejlődésük előmozdítására

szervezett programok sikerességét – úgy látom, hogy az önfejlesztést alapjában véve egy jó lehetőségnek tartják.

Az általam kínált programokban történő részvétel értéket képviselt az elítéltek számára, ami abban nyilvánult meg, hogy a közös munkában rendszeresen részt vevők kivétel nélkül várták a kijelölt napokat, és a foglalkozásokra mindig szívesen jöttek. A foglalkozásaimon részt vevő fogvatartottak a közös meditációk alkalmával hibátlanul végezték a gyakorlatokat, s az egyes gyakorlatok után a helyzetnek megfelelő tartalommal számoltak be élményeikről.

2014 márciusában utánkövetés céljával ismét felkerestem a fenti csoportot. Ezúttal arról értesültem, hogy a gyakorlatok mindennapos szokássá válása nem valósult meg. Az elítéltek elmondása szerint a meditáció rendszeres, önálló végzését nem támogatja a börtön környezete. Legfőképpen a mentális gyakorlatokat könnyítő, irányító személy jelenléte hiányzik – a fogvatartottak megelégednének azzal is, ha egyénileg olyan hanglejátszó eszközt használhatnának, amelyen instruktor által vezetett meditációk hangfelvételeit hallgathatnák. Ugyanakkor a foglalkozások közötti időszakokban is fennmaradt a meditáció iránti érdeklődés, amely többek között abban nyilvánult meg, hogy egyes zárkatársak rendszeresen beszélgetéseket folytattak a foglalkozásokon elhangzottakról, s voltak, akik e tartalmat megpróbálták olyanoknak is továbbadni, akik nem vettek részt az általam vezetett közös munkában.

Tapasztalataim szerint a fogvatartottak igénylik a börtönön kívülről érkezők jelenlétét, a reszocializációjukat segítő programok szervezését. Igazolódott, hogy a büntetés-végrehajtási intézetekben szabadságvesztés-büntetésüket töltő fogvatartottakkal való rendszeres, speciális andragógiai foglalkozások hatékony elemei lehetnek a helyzetük javítására, életfelfogásuk minőségi fejlesztésére kitűzött célok elérésének.

Összegzés

A magyar büntetés-végrehajtás rendszerében a reszocializációs tevékenység módszertana az önfejlesztés technikáival is bővíthető. Az elítéltek börtönben töltött idejének önfejlesztésre történő kihasználása mentális gyakorlatokon keresztül megközelíthető. Könnyen elsajátítható meditációs technikákkal maguk az elítéltek is lépéseket tehetnek személyiségük fejlesztése terén. Külső szakemberek segítségére van szükség a mentális gyakorlatok tanításának szervezésében és magában az ismeretátadásban.

A Balassagyarmati Fegyház és Börtönben végzett kísérleti munkám három hónapja alatt folyamatos, pozitív irányú változást tapasztaltam a fogvatartottak önfejlesztés iránti érdeklődésében. A börtönben látottak, hallottak révén számomra világossá vált, hogy a reszocializáció a büntetés-végrehajtási intézetekben több andragógiai munkát igényel.

A gyakorlatokat kipróbáló elítéltek visszajelzései azt igazolják, hogy a meditációs módszer a büntetés-végrehajtás intézeti körülményei között éppolyan jól használható, mint intézeten kívüli környezetben – bár a börtönön belüli ha-

tékonyabb alkalmazáshoz az egyéni gyakorlatok végzését támogató eszközök (hangtechnikai felszerelés, pl. mp3-lejátszó) használatára lenne szükség.

Világos tehát, hogy több energiát kell áldozni a felnőtt fogvatartottak személyiségfejlesztésére, kulturális tájékozottságuk, műveltségük, társadalmi beilleszkedésük tudatosságának minőségi javítására.

Meggyőződtem arról, hogy a büntetés-végrehajtási intézetekben a szabadságvesztés-büntetésüket töltő fogvatartottak mentális energiáinak pozitív, fejlesztő irányú felszabadítása megvalósítható. Önfejlesztő eszközt kell a kezükbe adni, hogy attól kezdve ne csak kívülről várják a segítséget a társadalomba visszavezető út megtalálásához.

Irodalomjegyzék

- Atkinson, R. C. és munkatársai (2005): *Pszichológia*. Osiris, Budapest.
- Balogh Béla (2010): *A tudatalatti tízparancsolata*. Bioenergetic, Budapest.
- Bányai Éva és Varga Katalin (é. n.): A tudat kérdésköre a pszichológiában. In: Oláh Attila (szerk.): *Pszichológiai alapismeretek*. Bölcsész Konzorcium, Budapest. 395–465. URL: 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*, 2013. 2. sz. 31–47.
- Laboncz Erika (2007): Az agresszió kezelése a totálisan zárt börtönökben. *Börtönügyi Szemle*, 2007. 1. sz. 45–57.
- Schlosser Károly (2012): Mindfulness, meditáció és klinikai hatékonyság – áttekintés. In: Mikonya György (szerk.): *Vallásos mozgalmak nézetei a családi életről és az oktatásról*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 143–156. URL: http://old.tok.elte.hu/kutatokozpont/upload/publikacio/mikonya_korr4_NYOMDA.pdf (letöltve: 2014.11.09 12:16)
- Silva, José és Miele, Philip (1990): *Agykontroll Silva módszerével*. Magánkiadás, h. n.
- Szabó Zoltán (2013): A büntetés-végrehajtás központi ellátási tevékenysége. *Börtönügyi Szemle*, 2013. 3. sz. 39–47.
- 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*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 115–130. URL: http://old.tok.elte.hu/kutatokozpont/upload/publikacio/mikonya_korr4_NYOMDA.pdf (letöltve: 2014.11.09 12:16)
- Szegál Borisz (2007): A szocializáció és a reszocializáció a börtönben. *Börtönügyi szemle*, 2007. 3. sz. 25–38.
- Vígh József (1997): Létfeltételek. A visszaeső bűnelkövetők főbb adatai. *Börtönügyi Szemle*, 1997. 2. sz. 1–12.
- Waldrich, Hans-Peter (1991): *Ezoterika. Bevezetés a rejtett tudományokba*. Édesvíz, Budapest. URL: <https://hu.scribd.com/doc/80236491/HANS-PETER-WALDRICH-Titkos-Tanok-Ezoterika> (letöltve: 2015.03.18. 10:57)