

Apor Vilmos Katolikus Főiskola

Neveléstudományi, Társadalomtudományi és Romológiai Tanszék

2600 Vác, Konstantin tér 1-5.

LOGOTERÁPIA A BÖRTÖNPSZICHOLOGUSI GYAKORLATBAN

12 alkalmas logoterápiás szemléletű személyiségfejlesztő program
hosszú időre elítélt fogvatartottak számára

Logoterápiai tanácsadás és személyiségfejlesztés szakirányú továbbképzési szak

Konzulens:

Kautnik András

Készítette:

Kovács Zsuzsanna

Vác
2016

Tartalomjegyzék

| | |
|---|----|
| I. A börtönbeli személyiségfejlesztés elvei | 2 |
| I.1. Bevezetés | 2 |
| I.2. A bebörtönzött lét pszichológiája | 2 |
| I.3. Személyiségfejlesztés a börtönben | 4 |
| I.4. A logoterápia létjogosultsága a börtönben | 5 |
| I.5. A csoport összeállításának elméleti szempontjai | 6 |
| I.6. A program hatásvizsgálata | 7 |
| II. A program bemutatása | 9 |
| II.1. A csoport összeállításának gyakorlati szempontjai | 9 |
| II.2. Részletes tematika | 10 |
| 1. alkalom. Bevezetés, jelenidejűség, pozitív érzelmek | 10 |
| 2. alkalom. Erősségek, erények | 12 |
| 3. alkalom. Gondolatok, érzések | 14 |
| 4. alkalom. Túljutni a nehézségeken | 16 |
| 5. alkalom. Értékek, szükségletek | 18 |
| 6. alkalom. Sors és lehetőségek | 19 |
| 7. alkalom. Énideál | 21 |
| 8. alkalom. Értékes társas kapcsolatok | 22 |
| 9. alkalom. Empátia | 23 |
| 10. alkalom. Könyörület és megbocsátás | 24 |
| 11. alkalom. Boldogság és jóllét | 25 |
| 12. alkalom. Összegzés, visszajelzés, zárás | 26 |
| III. Összefoglalás, következtetések | 27 |
| Irodalomjegyzék | 29 |
| Függelék | 31 |

I. fejezet

A börtönbeli személyiségfejlesztés elvei

I.1. Bevezetés

Szakedolgozatomban egy 12 alkalomból álló csoportfoglalkozás-sorozatot mutatok be, amely felnőtt férfi fogvatartottak körében alkalmazható. A foglalkozások megtervezésében elsődleges célkitűzés, hogy a Frankl-i logoterápia szemléletmódját következetesen képviselje, mind tematikájában, mind a beszélgetések módszertanában. A program célkitűzése a hosszú időre elítélt vagy nagy ítéletre váró elítélt vagy előzetes letartóztatásban lévő fogvatartottak személyiségfejlesztése, annak érdekében, hogy a börtönben őket ért stresszel és a börtönártalmakkal hatékonyabban tudjanak megküzdeni. Önismeretük és énjük megerősítése hosszú távon családi kapcsolataik stabilizálásában, illetve a szabadulás utáni visszailleszkedésben is segítségükre lehet.

Dolgozatom első részében a célcsoportot kívánom bemutatni. Kitérek a hosszú idejű szabadságvesztés-büntetés pszichológiai vonatkozásaira, a börtönártalmak és stresszel való megküzdés jelenségére. Ismertetem a pszichológia által hatékonynak tartott börtönbeli programok ismérveit, irányelveit; felvázolom a program hatékonyságának felmérési lehetőségeit. Bemutatom a logoterápiában megfogalmazott elveket, melyek segíthetik a fogvatartottakkal kapcsolatos munkát.

A szakedolgozat második részében a 12 alkalmas személyiségfejlesztő foglalkozás-sorozat egyes alkalmainak tematikáját mutatom be. Felvázolom az egyes feladatok kapcsán megbeszélni kívánt témákat, és részletesen kitérek a tematika logoterápiás hátterére. Az alkalmazni kívánt feladatok, tréning-játékok részletes bemutatását a Függelék tartalmazza.

A dolgozatot összegzéssel zárom.

I.2. A bebörtönzött lét pszichológiája

A börtön ún. totális intézmény, ami azt jelenti, hogy az élettevékenységeket szigorú szabályok irányítják, az élet uniformizált, állandó az ellenőrzés. A mindennapi tevékenységek egy helyen zajlanak, több társ jelenlétében (Boros, Csetneky, 2002). Sykes (1958, idézi: Boros, Csetneky, 2002), öt deprivációt azonosított, melyektől a fogvatartottak meg vannak fosztva a börtönben. Ezek a szabadságtól, a javaktól és szolgáltatásoktól, a heteroszexuális kapcsolattól, az autonómiától és a biztonságtól való megfosztottság.

A deprivációk és a függő létbe kerülés következményeként negativizálódhat a fogvatartottak énképe. A negatív énképpel való szembesülést egyes rabok tagadással kerülik el, kialakul bennük az "ez nem én vagyok" érzés, felvesznek egy szerepet, mely - remélhetőleg - a szabadulással visszavonható. Az énkép pozitív mérlegének helyreállítására szolgálnak a megküzdési stratégiák, melyek a stressz enyhítése és a helyzetek megoldása által újból biztosítják az önbizalmat, magabiztosságot, érzelmi megnyugvást (Boros, Csetneky, 2002). A megküzdés a börtönkörnyezethez való alkalmazkodást is elősegíti.

Yalom (2006) egzisztenciális határhelyzetnek nevezi azokat a fordulópontot jelentő élethelyzeteket, melyekben nagy eséllyel szembesül az egyén saját létezése végességének tudatával, „egzisztenciális helyzetével a világban” (Yalom, 2006, 130.o.). A határhelyzetek legnyilvánvalóbb példája a halálos betegség diagnózisa, de az élet számos természetes

fordulópontja is a végső kérdések átgondolására készíthet, pl. szakítás, válás, felnőtté válás (fiatal felnőttkor időszaka), életközép-időszakon való túljutás, nyugdíjba vonulás, felkavaró film- vagy könyvélmények, haláleset az ismerősi körben.

Az előzőek sorába illeszthető a börtönbe kerülés, amely – az előző példákhoz hasonlóan – szintén kiszakítja az egyént megszokott élethelyzetéből, jelentős stresszt okoz, átstrukturálásra készíti a korábbi prioritásokat. Még ha korábban nem is foglalkoztatta a fogvatartottat saját múlandóságának kérdése, a börtön miatt szabad élete egy csapásra megszűnik; megtapasztalja, hogy korábbi élete hogyan zajlik immár nélküle. Korábbi tevékenységei helyett tétlenségre van készítve, ügyeit hozzátartozói és ügyvédje intézik, kapcsolatai veszítenek intenzitásukból, kimarad hozzátartozói mindennapjaiból, családfenntartóból eltartottá válik.

Frankl (1988) a koncentrációs tábor megélésének pszichológiájából írt könyvet. A rabokhoz hasonlóan akaratauk ellenére fogva tartott emberek életére jellemző volt a teljes értékvesztés, a jelen kilátástalansága folytán hajlamosak arra, hogy életük elsekélyesedjen, mivel már nem látnak esélyt arra, hogy megvalósítsák életbeli lehetőségeiket. A fogvatartottak reményvesztettsége logoterápiás szempontból hasonló a súlyos betegséggel vagy testi fogyatékosággal küzdő betegekéhez. Itt is azt látjuk, hogy a beteg rendelkezik egy elveszített szabad térrel (egészségével kapcsolatban), illetve egy még meglévő szabad térrel (megmaradt funkciók, szellemi szabadság). Pszichés egészsége annak függvényében alakul, hogy a kettő közül melyikre összpontosít: ha elvesztett lehetőségeire, akkor eluralkodnak rajta a negatív érzelmek, elveszíti érdeklődését és tenni akarását; ha megmaradt lehetőségeire, akkor pozitív érzelmek alakulnak ki és nyitott marad az értelem keresésére és megvalósítására (Lukas, 2011). Az, hogy a kettő közül melyiket állítja "szellemi észlelése" középpontjába, egyedül rajta múlik. A rabok hasonlóképp elveszítik a szabad mozgás és részben a szabad döntés lehetőségét, de megmarad számukra a méltósággal történő helytállás lehetősége.

Ebben az egzisztenciális helyzetben felmerül a rabokban kérdés, hogy mi az élet értelme. Aki saját létezése értelmét nem leli meg, kétségbeesésben tölti napjait, s veszélyeztetetté válik a neurotikus patológiák kialakulására. Amikor az egyént lekötik a létfenntartással kapcsolatos mindennapi teendők, nemigen marad ideje az élet értelmén gondolkodni. A szabadidő azonban megteremti a körülményeket az ilyen gondolatmenet megszületéséhez. „Az egzisztenciális vákuum... mindennapos jelenség, amit az unalom, apátia és ürességérzet jellemez. Az egyén hitevesztettnek, elveszettnek érzi magát, komoly tevékenységei értelmét is megkérdőjelezi. Egyesek a zsúfolt munkahét végén ürességről és meghatározhatatlan elégedetlenségről panaszkodnak. ... A szabadidő rádöbbeníti őket, hogy tulajdonképpen *semmit sem akarnak*” (Yalom, 2006, 352.o., kiemelés az eredetiben). Az üresen, tétlenül töltött idő tehát megerősítheti az egyénben az értelmetlenség, céltalanság érzését, a börtönben pedig az idő jelentős része telik tétlenül, hasztalanul, kitéve a fogvatartottakat az egzisztenciális kérdéseken való gondolkodás lehetőségének.

A fentiekből kitűnik, hogy a börtönbe kerülés megteremti annak feltételeit, hogy a fogvatartottak korábbi életvitelüket, világnézetüket, értékeiket átgondolják, s létezésükre mélyebb összefüggéseiben tekintsenek, mint korábban. A létezésből fakadó kérdéseken való gondolkodás növeli a szorongást, extrém esetben patológiák kialakulásához járul hozzá. A szorongás csökkenése az egzisztenciális pszichológia nézőpontja szerint kétféleképpen érhető el: vagy még erősebb elhárítások kialakításával, vagy egy teljesebb, tartalmasabb, értékesebb élet felépítésével. Frankl ez utóbbi folyamatot összefoglalóan a szenvedés értelmeként jellemzi. A szenvedés szerinte teljesítmény, amely által növekedni lehet. Bár a szenvedő ember nem képes arra, hogy alakítsa sorsát, képes arra, hogy a sorsot belsőleg leküzdje, a fakticitás síkjáról az egzisztencialitás síkjára terelve figyelmét (Frankl, 2012).

A pozitív pszichológia keretein belül vizsgált személyiségtényezők és viselkedési minták (Seligman, 2011) egybevágóan az egzisztenciális pszichológia azon álláspontjával, miszerint

a deviáns vagy patológiás viselkedés megváltoztatásának lehetősége a változást elősegítő tényezőkben rejlik, ezért nem elegendő csupán a deviancia vagy patológia kialakulásában szerepet játszó tényezők azonosítása. A kriminálpszichológiában és a kriminológiában kialakult bűnözési elméletek döntő többségben a bűnözéshez vezető deficitekkel foglalkoznak, s nem szentelnek kellő figyelmet a pozitív irányú változást elősegíteni képes tényezőkre. Az egzisztenciális pszichológia szerint az ember életének bármely pillanatában dönthet úgy, hogy új értelmet ad létezésének. Az ilyen nagy volumenű döntések meghozásához hozzásegíthetnek az élet határhelyzetei, így többek között a börtönbe kerülés is. A börtönbe kerülést a szakirodalom nem tartja számon a pozitív fejlődés kibontakozásához vezető élethelyzetek között, annak ellenére, hogy ma már számos eredményt ismerünk a poszttraumás növekedéssel kapcsolatban (Guse, Hudson, 2013).

I.3. Személyiségfejlesztés a börtönben

Szakedolgozatom célcsoportját olyan bűnelkövetők képezik, akiket első- vagy másodfokon hosszú idejű szabadságvesztés-büntetésre¹ ítélték vagy ilyen ítéletet várnak, de még előzetes letartóztatásukat töltik. Mivel munkahelyemen, a Veszprém Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben, ahol a programot megvalósítani kívánom, a fogvatartottak ítéletük első időszakát töltik, még nem számolhatunk a hosszú börtönben töltött évek személyiségre gyakorolt hatásával. Ami azonban jellemző a fogvatartottakra, a félelem a rájuk váró évektől, évtizedektől. Ekkora idői távlat nem belátható sem az átlagemberek, sem a fogvatartottak számára, ezért megfogalmazni is nehezen tudják, hogy mitől félnek leginkább, terveik pedig nem a szabadulásuk utáni időszakra, hanem a börtön évekre vonatkoznak. Leggyakrabban azt említik, hogy szeretnék "ép ésszel" átvészelni ezt az időszakot, illetve szeretnék, ha családtagjaik kitartanának mellettük és támogatnák őket. Garami (1999, idézi: Boros, Csetneky, 2002) a tényleges életfogytiglanosok kapcsán "szükségesnek tartotta ... az egyénre szabott speciális programok alkalmazását és az idő megfelelő strukturálását a fogvatartottak számára" (i.m. 110.o.).

Frankl (1988) véleménye szerint a koncentrációs tábor foglyaiban végbemenő pszichopatológiai jelenségeket úgy lehetett ellensúlyozni, ha figyelmüket a jövő felé, a jövőben elérendő cél felé irányítják. Megfigyelései között említi, hogy a táborban megváltozott az emberek időérzékelése: a szabadulás bizonytalansága miatt úgy érezték, létük ideiglenes, ennek következtében nem voltak képesek jövőbeli céljaikra koncentrálni. Figyelmük rövid időszakaszt tudott csak átfogni, például néhány órát, ami nagyon hosszúnak tűnt, ugyanakkor mivel az órák nagyjából ugyanúgy teltek, ezért egy hét elmúlását viszonylag gyorsnak érezték. Hasonlóképp örökíti meg Szolzsenyicin: *Ivan Gyenyiszovics egy napja* c. kisregényében a főhős gulag-beli életét: apró célokat tűz ki maga elé, melyek ebédétől vacsoráig, estétől reggelig tartanak, s nem foglalkozik távlati tervekkel.

A hosszú időre vagy életfogytig elítélt fogvatartottak esetében hasonlóan módosult időélményt feltételezhetünk. A szabadulásra felkészítő programokon való részvételre annak távolsága miatt nem motiváltak, az oktatásban is inkább azért vesznek részt, hogy lekössék magukat. Idejük strukturálását részben megoldja a börtön napirendje, ám a "szabadon" töltött percek kitöltésére előnyös, ha lehetőséget biztosítanak számukra különféle programokon való részvételre.

¹ Legalább 5 év börtönben töltött idő számít hosszú tartamnak, mivel ennyi idő múltával figyelhető meg bizonyos személyiségbeli változások a fogvatartottakon.

A börtönökben működő intervenciók fő célkitűzése nem a börtönhöz történő alkalmazkodás, hanem a szabadulás utáni sikeres visszailleszkedés, ezért csupán ezzel kapcsolatban áll rendelkezésre szakirodalom. A követendő elvek azonban egybevágóak az alkalmazkodásra és a visszailleszkedésre irányuló programok esetében. Szabó (2012) hat pontban gyűjtötte össze azokat a kritériumokat, melyeknek meg kell felelnie egy-egy programnak, ha sikeres akar lenni az elkövetők visszailleszkedésének segítésében:

- „1. A kezelési programok differenciálatlan alkalmazása nem kívánatos eredményekhez vezethet a bűnismétlés csökkentése vonatkozásában: ennek elkerülése érdekében a kezelést a közepes és a magas kockázatú bűnelkövetők esetében kell alkalmazni, és a terápiának a kriminogén tényezőkre kell irányulnia.
2. A terápiás program típusa nagyon fontos szempont: a strukturált viselkedéses vagy multimodális terápiás programok eredményesebbek, mint a kevésbé fókuszált megközelítések.
3. A legsikeresebb programok viselkedés-lélektani alapokkal és az azokat kiegészítő, az attitűdökre és a hiedelmekre összpontosító kognitív komponenssel rendelkeznek.
4. A kezelési programokat úgy kell megtervezni, hogy minél nagyobb fokú rezponzivitást (fogékonyságot, válasz készséget) eredményezzenek a bűnelkövetőknél.
5. A közösségi környezetben végrehajtott programok hatékonyabbnak bizonyulnak, mint a zárt intézetiek. Bár utóbbiak is eredményesek, ha közösségi alapú beavatkozásokkal egészülnek ki.
6. A leghatékonyabb programok magas fokú integritással rendelkeznek, azaz magasan képzett szakemberek hajtják végre azokat, és a kezelés kezdeményezői a program minden fázisában részt vesznek.” (52.o.)

Day és munkatársai (2008) azt a kiegészítést teszik a börtönökben működő rehabilitációs programokhoz, hogy ideje túllépni a szűk értelemben vett rizikócsökkentésen. Hatékonyabbak lehetnek azok a programok, melyek a negatív tényezők (attitűdök, érzelmek) módosításán túl pozitív változást hoznak a bűnelkövetők életébe. Frankl (1997) is ezt az elvet hangsúlyozza, amikor azt állítja, hogy a neurozisos terápiájában "minél inkább eleve összekapcsolódik ez a pozitív (logoterápiás) elem a negatívval (a pszichoterápiával), annál gyorsabban és biztosabban jutunk el gyógyítási célunkhoz" (168.o.).

Személyiségfejlesztő programként hivatkozom az általam kialakított csoportfoglalkozás-sorozatra. A személyiség fejlesztésén a megcélzott kognitív-emocionális területeken elért pozitív változás elérését értem. Az alap-személyiség megváltoztatása hiábavaló törekvés lenne, mivel alapvető vonásaink részben öröklöttek, részben szilárdan rögzültek, ezért ellenállnak a változásnak. Viselkedési reakciók, szokások és attitűdök (beállítódások) azonban alakíthatók különféle intervenciókkal (Boros, Csetneky, 2002).

I.4. A logoterápia létjogosultsága a börtönben

Felmerül a kérdés, hogy miért a logoterápia elveit érzem leginkább megfelelőnek a börtönhöz való alkalmazkodást megcélzó személyiségfejlesztő programhoz. A logoterápia magába foglalja a pozitív pszichológia által képviselt elvet, hogy nem elég a deficitiek "helyrehozása" a terápiában, valamint hogy a személyiség erősségeinek fejlesztése megelőző hatású a pszichés betegségek kialakulása kapcsán. Azonban a logoterápia ennél valamivel

többet nyújt, mivel egységes emberkép és következetes módszertan áll mögötte, nem keveredik ellentmondásokba, mint az akadémikus pszichológia számos területe. A logoterápia elfogadja a szenvedés és bűn kérdésének létjogosultságát, s mindig az egyéni élettörténetbe ágyazva foglalkozik az élet nehéz kérdéseivel. "A szenvedés és a nehézségek hozzátartoznak az élethez, mint a sors és a halál. Egyik sem választható el az élettől anélkül, hogy az élet értelme utóbb ne sérülne. A nehézségek, a halál, a sors és a szenvedés elszakítása az élettől annyi, mint megfosztani azt alakjától, formájától. *Csak a sors pörölycsapásai nyomán, a szenvedés izzó hevében nyer formát és alakot az élet*" (Frankl, 1997, 124.o., kiemelés az eredetiben).

A logoterápia mindenkor szem előtt tartja az emberi méltóság megőrzését, ítéletmentesség jellemzi. A főáramú amerikai pszichológia véleményem szerint többnyire egy korábbi egyensúly fenntartását célozza és jó-rossz dichotómiában gondolkodik, a logoterápia ezzel szemben egy még nem létező, a jövőben megvalósítandó egyensúlyi állapotra törekszik, amelyben értékek megvalósítása mentén kristályosodik ki. "Az ember-lét azt is jelenti, hogy az ember túlnő önmagán. Az emberi egzisztencia lényege az öntranszcendencia. Az ember-léthez mindig hozzátartozik az is, hogy valaki vagy valami felé irányulunk, hogy valamire rendeltetve vagyunk, hogy egy műnek szenteljük magunkat, egy általunk szeretett embernek, vagy Istennek, akit szolgálunk" (Frankl, 1997, 40.o.). A fogvatartottak gyakran esnek abba a hibába, hogy kizárólag önmaguk boldogságára, érdekeire, vágyaira figyelnek, s elmennek a világban rejlő értékek mellett, egy idő után pedig elkezdik érezni, hogy valami mégis hiányzik az életükből, de ekkor már nem tudják azonosítani, hogy mi az, illetve min kellene változtatniuk. Az ilyen ember "aki az értékmegvalósítási eszközökön túl megfelekedezik azok céljáról (magukról az értékekről)" (Frankl, 1997, 53.o.).

Börtönpszichológusi tapasztalatom szerint a fogvatartottak nem együttműködők számos népszerű pszichoterápiás módszer alkalmazása esetén. A kognitív-viselkedési megközelítés túlzott analízáló jellegét elutasítják, a pszichoanalízis szimbólumrendszerével annak homályossága miatt nem tudnak azonosulni. A nondirektív humanisztikus terapeutai viszonyulást passzívnak érzik, elvárják a terapeutától az aktív irányítást. Az autogén tréningben nem hisznek. Életük fordulópontjairól, a börtönbe kerülés által felmerült egzisztenciális kérdésekről, kapcsolataik alakulásáról azonban szívesen beszélnek. Egy lehetséges jobb és értelmes jövő érdekében motiváltak a cselekvésre. Ezen okok miatt számomra a logoterápia (illetve tágabb értelemben véve az egzisztenciális szemléletű pszichoterápia) biztosítja azt a tanácsadási elméleti és gyakorlati hátteret, amely a fogvatartottak személyiségfejlesztésében leginkább alkalmazható.

I.5. A csoport összeállításának elméleti szempontjai

A programban való részvétel feltétele az önkéntesség, kötelezni nem lehet rá egyik fogvatartottat sem, még akkor sem, ha egyértelműen szükséges volna az illető számára személyiségének fejlesztése. A fogvatartottakra általában jellemző, hogy nem tekintik magukat betegnek, hibáikkal és gyengeségeikkel kapcsolatban "vakfoltjaik" vannak, ezért eszük ágában sincs pszichoterápiára járni. A börtönpszichológust azért keresik fel, hogy ventillálják problémáikat, de változni nem szeretnének. A változás szóba hozását támadásnak vélik, identitásuk az átélt érzelmi megterhelés hatására ingataggá válik, ezért erősebben védik azt.

Felnőttkorú férfi fogvatartottak számára tesszük lehetővé a részvételt, a nemek és életkori csoportok vegyesen nem vehetnek részt ilyen jellegű programban a börtönben. Továbbá az említett csoportban vannak legnagyobb eséllyel olyan fogvatartottak, akik hosszú ítéltre

számíthatnak. Ezen túl azonban nem törekszünk a homogenitásra, tehát lehetnek változatosak az életkori, iskolázottsági, jövedelmi, bűncselekményi stb. jellegzetességek. Az írás-olvasás tudást meg kell követelni a résztvevőktől, mivel a házi feladatokhoz szükséges ez a kompetencia.

12 alkalom elegendő ahhoz, hogy számos pozitív pszichológiai és logoterápiás téma megvitatásra, a készségek begyakorlásra kerüljenek, ugyanakkor elég rövid ahhoz, hogy ne legyenek benne szükségtelen ismétlések és a fogvatartottak érdeklődése a végéig fennmaradjon. A program felépítése az "egyszerű" témáktól halad az egyre mélyebb önfeltárás felé. Kezdetben a résztvevők bizalmatlanok, ellenállhatnak és gyakorlatlanok az önmagukon való munkálkodásban, ezért az első alkalmak témái felszínesebb bevonódással is teljesíthetők. Később azonban elengedhetetlen az őszinteség, az önfeltárási hajlandóság és az igény a fejlődésre. A foglalkozások első alkalmi a személyes kompetenciákkal foglalkoznak, a program második felében pedig a társas kompetenciák kerülnek előtérbe, elősegítve a résztvevők számára, hogy egocentrikus nézőpontjukat sikerüljön kitágítaniuk más emberek irányába.

A program célkitűzése a személyiség fejlesztése, azon belül pedig az alábbi célokat lehet megfogalmazni:

- önismeret, önkritika, önreflexiós képesség fejlesztése
- önfejlesztés igényének kialakítása, a személyiség erősségeinek alkalmazása
- kommunikációs kompetencia javítása, konfliktuskezelési képesség erősítése
- távlati célok kialakítása, jövőperspektíva erősítése
- érzelmi intelligencia fejlesztése, kiemelt hangsúllyal az empátiára nézve
- az életben adódó értelemmegvalósítási lehetőségek felismerése és megvalósítása, a szenvedés vállalása, a sors elviselése
- pozitív érzelmek megélésének képessége, a boldogság eléréséért való tenni akarás kialakítása
- koherencia-érzék és az élet értelmesként való megélésének növelése.

I.6. A program hatásvizsgálata

A program elindításának csak akkor van értelme, ha az pozitív elmozdulást idéz elő a fogvatartottakban, ha valóban elősegíti személyiségük fejlődését. A terápiás és tréning programokat ezért tudományos vizsgálatnak lehet alávetni annak kimutatására, hogy megtörtént-e az elvárt terápiás hatás. A hatásvizsgálatokban a programban részt vevőket az induláskor felméri, majd a program elvégzésével (illetve utánkövetéses vizsgálatok esetén bizonyos idő elteltével) ismét felméri ugyanazzal a módszerrel, így kvantitatív eredményeket kapnak a program hatékonyságáról. A csoport eredményeit vagy egy más programban részt vevő csoporttal, vagy az ugyanarra a programra jelentkező várólistás csoporttal, vagy kezelést nem kapó kontroll csoporttal hasonlítják össze. Az általam kidolgozott program esetében rendelkezésre áll a kezelésben nem részesülő kontroll, illetve jelentős számú jelentkező esetén a várólistás kontroll is megvalósítható.

A 12 alkalmas program a pozitív pszichológia által jelentősnek tartott személyiségvonásokat és a logoterápia által azonosított szellemi dimenzióbeli kompetenciákat céloz meg, mint például a megbocsátási tudás, empátia, a társas erőforrások megfelelő kiaknázása, a döntésképeség, felelősség, stb. Mindezen képességek végül elvezetik az egyént ahhoz, hogy életét tartalmasabbnak, értelmesnek élje meg, illetve aktívan keresse életében az értelemmegvalósítási lehetőségeket. A rész-képességek hosszadalmas felmérése helyett a

program hatásának mérésében az élet értelmességének való megélésében történt változásra fókuszálunk. Ennek felméréséhez két mérőeszközt kívánunk alkalmazni: a *Koherencia-érzék skálát* és az *Élet értelme kérdőívet*.

Először a négy szemközti beszélgetés során töltik ki a résztvevők a kérdőíveket. Ekkor kapnak tájékoztatást arról, hogy a kérdések a program felméréséhez járulnak hozzá, a kérdőív eredményeit a titoktartási szabályoknak megfelelően kezeljük, és a nevük feltüntetése az utánkötési adatokhoz szükséges. Másodszorra az utolsó csoportfoglalkozáson töltik ki a résztvevők a kérdőíveket, ekkor is ráírják a nevüket, így lehet azonosítani később az egy személyhez tartozó lapokat. Amennyiben a programot elvégző fogvatartottak néhány hónap elteltével is az intézetben tartózkodnak, egy harmadik, utánkötéses felmérés is történhet, ám ez nélkülözhető a szűk értelemben vett hatásvizsgálathoz. A kérdőíveken elért pontszámokban pozitív irányú elmozdulást feltételezünk a 12 hetes program végén.

A szalutogenezis elméletét Antonovsky (1979, idézi: Oláh, 2005) alkotta meg; nézete szerint az, ahogyan az emberek a stresszorokat értékelik és ahogyan megküzdnek azokkal, befolyásolja az egészségüket. Az általa megalkotott koherencia-érzék fogalom az élet akadályainak leküzdésére való általános képességet jelöli. Hasonlót fogalmaz meg Lukás (2011), amikor azt írja, hogy nem ígérheti meg a terapeuta a páciensnek, hogy az élet mindig vidám és kellemes lesz, de biztosíthatja, hogy az akadályokkal meg lehet birkózni, sőt érdemes is megbirkózni velük.

A *Koherencia-érzék skála* (*Sense of Coherence Scale*, SOC-13, Balajti és mtsai, 2007) 13 kérdésére 1-től 7-ig terjedő skálán lehet választ adni, a magasabb pontszámok a koherencia-érzék magasabb szintjét jelzik. A kérdőív hazai felnőtt mintában megfelelő biztonsággal alkalmazhatónak bizonyult (Balajti és munkatársai, 2007). A skála felméri a koherencia-érzék három faktorát: az értelem, a kezelhetőség és a jelentés faktorait; bár az alskálák szerinti bontás a szakcikkekben nem jellemző, csupán az összpontszám alapján történő elemzés. A magas koherencia-érzékkel jellemezhető személy az élet nehéz helyzeteiben is a kihívást és az értelmet keresi, ahelyett, hogy értelmetlen szenvedésnek tekintené helyzetét és feladná a próbálkozást (Oláh, 2005).

Az *Élet értelme kérdőív* (*Meaning in life questionnaire*, MLQ-H, Martos, Konkolő-Thege, 2012) a Frankl-i elmélet alapján 10 állítással méri fel az élet értelmességének megélését és az értelem keresését. A skála magyar fordítása megfelel a mérőeszközökre vonatkozó statisztikai elvárásoknak. Az értelem megélése egyértelmű pozitív kapcsolatban áll a pszichológiai jóllét és a megfelelő alkalmazkodás mutatóival; az értelem keresésével kapcsolatos eredmények vegyesek, tükrözik a keresés mögött meghúzódó ambivalens pszichés viszonyulást. A kérdőíveket a Függelék tartalmazza.

II. fejezet A program bemutatása

II.1. A csoport összeállításának gyakorlati szempontjai

A programra jelentkezőkkel a csoport elindulása előtt személyes interjút készítünk, melynek célja a motiváció megalapozása, illetve a csoportban való részvételre való alkalmasság megállapítása. Nem kerülhetnek be a csoportba olyan fogvatartottak, akiknek sérült a realitásérzékük, például pszichózis vagy súlyos értelmi fogyatékoság következtében. A személyiségzavarok közül a pszichopátia kiszűrése szükséges, a pszichopáták ugyanis képtelenek a másokkal való együttműködésre, jelenlétük és viselkedésük megakasztaná a csoportfolyamatokat, meggátolná a valódi változásra készen álló rabokat az őszinte megnyilatkozásban (Boros, Csetneky, 2002). A borderline személyiségzavar is nehezen kezelhetővé teszi a fogvatartottakat, így törekedni kell arra, hogy kevés borderline résztvevője legyen a csoportnak, nehogy általános kiszámíthatatlanságuk és impulzivitásuk eltérítsék a foglalkozásokat a tervezett menettől (Comer, 2014).

A programban való részvételre irányuló motiváció kialakítható, ha a fogvatartottat megnyerjük a csoport céljainak, s ha ő maga mondja ki, hogy egy ilyen programra szüksége van. Éppen ezért a lehetséges résztvevőkkel (hosszú időre elítélt vagy nagy ítéletre váró előzetes letartóztatott, felnőttkorú férfi fogvatartottakkal) való találkozáskor a beszélgetést a motivációs interjú elvei alapján lehet irányítani. A motivációs interjú módszerének lényege, hogy nem kívülről eredő „noszogatás”, hanem a személy belső változási igénye vezérli a viselkedésváltozás dinamikáját. A segítő személy (jelen esetben a börtönpszichológus) ebben a folyamatban facilitátorként vesz részt, aki a feltett kérdések által segít fenntartani a motivációt és elmélyíteni az elköteleződést. Ha a fogvatartott nem érzi szükségét a változásnak, a legjobb szándékú szakember sem képes segíteni, míg ha saját elhatározásából törekszik a változásra, akkor döntéseit nagyobb tudatossággal és nagyobb elköteleződéssel valósítja meg. A pszichológus ebben a kommunikációs helyzetben empátiát fejez ki a fogvatartott iránt, nem megy bele vitahelyzetbe (vagyis nem mélyíti el az elkövető ellenállását a rendszerrel szemben), megteremti az ambivalencia feltételeit (ami által rájön az elkövető, hogy viselkedése és céljai között ellentmondás húzódik), illetve pozitív visszajelzések által erősíti a rab önbizalmát. A motivációs interjú során maga a fogvatartott lesz az, aki érveket hoz fel a személyiségének fejlesztése mellett, mintegy meggyőzi önmagát, így szükségtelen további érveket felsorakoztatni, amikkel esetleg nem tudna azonosulni. (Walters, 2007). Ez a folyamat-értelmezés hasonló ahhoz, amit Lukas (2011) hangsúlyoz, amikor kiemeli, hogy a segítségnyújtás felajánlása nem egyenlő a felelősség átvállalásával, az ugyanis mindig a páciensnél marad.

A csoport zárt jellegű, vagyis mindig ugyanazok a fogvatartottak vesznek részt, és a 12 hét alatt nem bővül új tagokkal. Legfeljebb 10-12 fővel indulhat el a csoport; ennél nagyobb létszám kezelhetlenné tenné az egymásra figyelést, kevesebb tag ellehetetlenítené a csoportdinamikát, illetve számolni kell a lemorzsolódással is. Ha kétszer ennyi jelentkező összegyűlik, akkor a csoportba be nem kerülő fogvatartottakat "várólistára" tesszük, ők képezhetik a program hatásvizsgálatának kontrollcsoportját.

A csoportfoglalkozások időkerete 90 perc, amely elegendő a csoportdinamika beindulásához, ám nem meríti ki túlságosan a fogvatartottak figyelmi kapacitását. A programban való részvételért a fogvatartottak számára nem ígérünk jutalmat, mert így könnyebben fenn tudják tartani az intrinzik motivációt. Heti egy találkozást, vagyis összesen 12 hetet ölel fel a program. A heti rendszeresség könnyen beilleszthető a fogvatartottak heti

időrendjébe, melyet a büntetés-végrehajtási intézet házirendje szabályoz. 12 hét belátható időtartam a fogvatartottak számára, ennyi időre tudnak tervezni, s nem bizonytalanodnak el, hogy egy "végeláthatatlan" programban vesznek részt. További praktikus szempont, hogy az előzetes fogvatartottak ítéletük kihirdetését követően legtöbbször átszállításra kerülnek egy másik börtönbe, azt azonban nagyjából meg tudják mondani, hogy 12 héten belül várható-e másodfokú ítélet ügyükben.

II.2. Részletes tematika²

1. alkalom. Bevezetés, jelenidejűség, pozitív érzelmek

A csoportfoglalkozáson alkalmazott feladatok, tréning-játékok:

- Csoportvezető bevezető gondolatai a csoportról, szabályok, keretek rögzítése
- Képeslap választás: számos képeslap közül ki kell választani azt, amelyik legjobban kifejezi, hogy a résztvevők hogyan érzik magukat aktuálisan
- Három jó dolog: három pozitív esemény felsorolása az elmúlt napból
- Szeretem, nem szeretem: a résztvevők felírnak egy lapra 5 dolgot, amit szeretnek és 5-öt, amit nem szeretnek, majd közösen kitalálják, hogy melyik lap kihez tartozik
- Házi feladat: Három jó dolog napló vezetése: hétről hétre három jó dolog azonosítása

A feladatok pszichológiai és logoterápiás vonatkozásai

Jelenidejűség

A csoportterápiában az "itt és most" elveként szokták emlegetni. A résztvevők közötti kommunikáció könnyen átcsúszhat a pszichológiailag fontos témák megbeszéléséről az általános panaszkodásba, múltbéli sérelmek felelevenítésébe, politizálásba vagy más téma irányába. Ezek egyike sem biztosítja a csoporttagok önreflexióját, sőt az ellenállás jelzéseként azonosíthatjuk őket. Amikor a jelenbeli helyzetre reagálnak, tényleges viselkedésükről kapnak visszajelzést a csoporttagoktól, melyeket nehéz elhárítani vagy racionalizálni, így fejlődésükhöz járul hozzá. "Segíti a visszajelzést, a katarzist, az értelmes önfeltárást és a szocializáló technikák elsajátítását. A csoport életképesebbé válik és a tagok ... intenzíven bekapcsolódnak az ülésen folyó munkába" (Yalom, 1995, 113.o.).

A jelenre koncentrálna a résztvevőknek lehetősége nyílik arra, hogy elszakadjanak a múltjukból hozott rossz emlékektől és a jövőre irányuló félelmeiktől is, vagyis a jelenre történő ráhangolódás által megvalósulhat a hiperreflexió oldása (Lukas, 2011). "Az ember jelenidejűsége akkor teljes, ha képes magát egy dolognak vagy egy személynek szentelni, mégpedig maradéktalan szellemi jelenlétével" (Lukas, 2006, 186.o.). A csoportfoglalkozásra való ráhangolódás nem valósulhat meg, ha a résztvevők gondolatai a bírósági per, a zárkatársak vagy az ebéd körül forognak.

Schneider és Krug (2010) szerint minden egzisztenciális szemléletű terápia közös vonása, hogy központba állítja azt a kérdést, hogy a kliens az adott pillanatban hogyan küzd meg a létezésére irányuló tudatossággal (17.o.). Az egzisztencialista-humanisztikus terápia tehát nagyobb hangsúlyt helyez az implicit - pillanatról pillanatra - zajló folyamatokra, mint az explicitekre. A múlt annyiban számít, amennyiben hatással van a jelenre, a személyre a jelen pillanatban.

"Ha maradéktalanul megnyitjuk szellemünket a jelen pillanata előtt, feladjuk a jövő lehetőségeire irányuló vágyainkat és kívánságainkat, magunk mögött hagyjuk régi bánatainkat

² A felsorolt feladatok pontos bemutatását alkalmakra lebontva a Függelék tartalmazza.

és kötelezettségeinket" (Zimbardo, Boyd, 2012, 154.o.). A jelen pillanat megélése nyitottá teszi az egyént az érzékszerveiből érkező ingerek befogadására, az érzelmek megélésére és a társas kapcsolatfelvételre (Zimbardo, Boyd, 2012), vagyis előkészíti a terepet a személyiségfejlesztésnek a csoportfoglalkozás során.

Érzelmek azonosítása

Az érzelmi intelligencia egyik tényezője, hogy az egyén pontosan meg tudja fogalmazni, milyen érzelmet él át (Goleman, 1997). Racionális, technológiákkal behálózott világunkban egyre kevésbé tartjuk fontosnak az érzelmek területét, pedig ennek elhanyagolása közvetlen kapcsolatban van a pszichés egészség alacsonyabb fokával (Csabai, Molnár, 2009). A fogvatartottak számára az érzésekről való beszélgetés szokatlan helyzet, többnyire igyekeznek érzelmeiket elnyomni, eltitkolni, nehogy sebezhetőnek tűnjenek mások előtt (Boros, Csetneky, 2002). Továbbá az érzelmek elnyomása egyfajta megküzdési módként is azonosítható, az érzelmek "kikapcsolása" által a fogvatartottak a problémák gyors, praktikus megoldására tudnak koncentrálni (Brown, Ireland, 2006).

Mindezekből következik, hogy amennyiben utat nyitunk az érzelmekről való kommunikációnak, egyben megalapozzuk az egymás iránti elfogadást, önmaguk elfogadását, valamint a negatív érzelmek feldolgozásának képességét. Bár a stressz és a rossz közérzet közti kapcsolat nyilvánvaló a fogvatartottak számára is, gyakran meg sem próbálnak stresszreakciójukon módosítani, mert nem tartják képesnek magukat az alternatív válaszok kivitelezésére. A csoportban biztonságos környezetben gyakorolhatják a negatív érzelmekre történő konstruktív válaszadást.

Pozitív gondolkodás

A múlt valójában nem más, mint az elmúlt idő rekonstrukciója a jelenben. "A múlt és a jövő absztrakciók, szellemi konstrukciók, amelyek könnyen torzulhatnak" (Zimbardo, Boyd, 2012, 155.o.). Seligman (2011) evolúciós okokra vezeti vissza, hogy az emberek gyakrabban gondolkodnak a múltban történt negatív eseményeken, mint a pozitívakon. Ezért a pozitív történésekre való tudatos fókuszálás szükséges ahhoz, hogy a múlthoz való viszonyulás is pozitívabbá váljon.

Ám a pozitív gondolkodást nem lehet automatikusan megvalósítani, köztudott, hogy a "gondolkodj pozitívan!" felszólítás inkább ellenérzést vált ki az emberekből, aki pedig ezzel próbálkozik, feltehetően kudarcot fog vallani, mert nincsenek megfelelő eszközei a pozitív gondolkodáshoz. A *Három jó dolog* feladat kerülőúton igyekszik elérni a célt: a pozitívumokra való nyitottság megvalósulását.

A fogvatartottak első reakciója feltételezhetően az, hogy "semmi pozitív nem történt ma", éppen ezért kell addig folytatni a gyakorlatot, míg mindenki legalább egy pozitívumot fel nem tud fedezni az elmúlt napjában. Amint meghallgatják minden résztvevő három pozitív emlékét, rájöhetnek, hogy még a börtönben is van, ami pozitív, és csak rajtuk múlik, hogy észreveszik-e ezeket. "S ha ezen túlmenően még azt is meg akarjuk értetni velük, hogy minden meghozott döntés, minden cselekedet, amit véghezvisznek vagy elmulasztanak, felgyülemlik a múlt csűrjeiben, ahol minden elveszíthetetlenül megőrződik - s egyszersmind visszavonhatatlanul rögződik is -, mert soha többé nem emelhető ki a valóságból, akkor emlékeztetnünk kell őket arra, hogy életüket felelősséggel vállalhatóan alakítsák" (Lukas, 2014, 17.o.).

A fogvatartottakra jellemző továbbá, hogy bizonyos, eredetileg pozitív jelentésű szavakat cinikusan alkalmazzák, például a hogylétük felől érdeklődőknek azt válaszolják: "jó minden", holott közel sem érzik jól magukat, vagy "okosság"-nak nevezik a bűncselekményeket. Ezek az automatikussá vált szövegek zavart okoznak a pozitív és negatív jelentéstartalmak

elkülönítésében, ami tovább nehezíti a pozitív és negatív történések pontos címkézését és azonosítását.

Amennyiben a házi feladat révén gyakorlatot szereznek a pozitívumok azonosításában, hosszú távon is kedvező pszichés változások indulhatnak bennük, ez a gyakorlat például bizonyítottan csökkenti a depresszió mértékét (Seligman, 2011).

Empátia

A *Szeretem, nem szeretem* feladat segít abban, hogy a résztvevők egymásra hangolódjanak és jobban megismerjék egymást. Az ízlésbeli különbségek tudatosítása erősíti az egymás iránti toleranciát. A feladat a csoportkohézió erősítésében is segíthet, mivel hangsúlyozza a közös csoporthoz való tartozást. "Ha igazi kapcsolatba kerülünk valakivel, akkor erősödik a bizalmunk a személy iránt, kapcsolatunk és lojalitásunk mélyül, és több kellemes, értékes időt akarunk vele eltölteni" (Fredrickson, 2014, 22.o.).

2. alkalom. Erősségek, erények

A csoportfoglalkozáson alkalmazott feladatok, tréning-játékok:

- Házi feladat megbeszélése
- Erősségek és erények feladat: a karaktererősségek listájából ki kell választani, hogy melyek jellemzik a résztvevőket
- Csoportvezető beszél az erősségek fontosságáról: pszichoedukációs blokk
- Erősségek és erények a gyakorlatban: páros szituációk eljátszása, melyek a karaktererősségek gyakorlására szolgálnak
- Karaktererősségek kérdőív: önismereti kérdőív a karaktererősségek pontosítására
- Házi feladat: Megtörtént esemény: egy korábbi szituáció felidézése, melyben érvényesültek a karaktererősségek

A feladatok pszichológiai és logoterápiás vonatkozásai

Karaktererősségek

A pozitív pszichológiai mozgalom által hangsúlyozott terület. A pozitív érzelmekhez hasonlóan a pozitív jellemvonások azonosítása is hozzásegíti az egyént a pszichés jólléthez, ám az érzelmekkel ellentétben a vonások esetében stabil, állandó jellemzőkről van szó, melyekre mindig számíthat az egyén. Az erősségek feltérképezése által az egyén kialakíthat különféle stratégiákat, melyekkel az életében adódó szituációkat kezelheti. Például ha valakinek erőssége a társas intelligencia, tudatosan alkalmazhatja szociális forrásainak mobilizálását a felmerülő nehézségek leküzdésében (Seligman, 2011).

24 karaktererősséget azonosíthatunk 6 nagyobb kategóriában:

Bölcsesség és tudás

1. A világra való nyitottság
2. Tudásszomj, tanulás szeretete
3. Ítéloképesség, kritikus gondolkodás, nyitottság
4. Találékonyág, eredetiség, praktikus intelligencia, hétköznapi bölcsesség
5. Társas, személyes és érzelmi intelligencia
6. Perspektíva

Bátorság

7. Helytállás és merészség
8. Kitartás, igyekezet, szorgalom
9. Integritás, hitelesség, őszinteség

Emberség és szeretet

10. Kedvesség és nagylelkűség
11. Szeretet adása és elfogadása

Igazságosság

12. Allampolgári öntudat, kötelességérzet, csapatmunka, lojalitás
13. Becsületesség és egyenlő bánásmód
14. Vezetői képesség

Mértékletesség

15. Önkontroll
16. Megfontoltság, óvatosság, körültekintés
17. Alázat és szerénység

Transzcendencia

18. A szépség és tökéletesség értékelése
19. Hálaérzet
20. Remény, optimizmus, jövőirányultság
21. Spiritualitás, értelmes cél, hit, vallásosság
22. Megbocsátás és könyörület
23. Játékosság és humor
24. Temperamentum, szenvedély, lelkesültség

"A logoterápiában a terapeuta érzi és tudatosan erősíti a páciens olyan öngyógyító erőit, mint a bátorság, a dacoló erő, a humor vagy a hála. Szövetkezik ezekkel a sértetlen szellemi képességekkel, és a pszichikai gyengeségei elleni harcra használja" (Lukas, 2011, 59.o.).

A pszichofizikai és szellemi szféra ép részeinek azonosítása

Amikor a külső vagy belső környezetben, az ember testében, lelkében vagy környezetében kedvezőtlenül alakulnak a dolgok, az ember figyelme a kellemetlenségekre irányul. A figyelmet kitölti a negatív esemény, ennek következtében aktiválódnak a negatív érzelmek, melyek további hatása, hogy szűkítik a figyelmet (Fredrickson, 2014). Az egyén ebben a kognitív-emocionális állapotban nem képes a váltásra, nem vizsgálja meg az alternatív lehetőségeket.

A feladatok során a figyelmet olyan pozitív jellemvonásokra irányítjuk, melyek mindvégig mindenkinben jelen vannak, a fogvatartottak azonban nem feltétlenül vannak ennek tudatában. Negatív énképük és a börtönkörnyezet negatív atmoszférája miatt úgy érezhetik, nem rendelkeznek személyes forrásokkal a stresszel való megküzdéshez (Boros, Csetneky, 2002). Erősségeik átgondolása által felfedezhetik rejtett tartalékaikat, s megerősödhetnek abban a tudatban, hogy a megoldásokat nem feltétlenül "kívülről" kell várniuk, hanem rábízhatják magukat "belső" erőforrásaikra.

A figyelem tudatos átirányításával a fogvatartottak immár nem arra koncentrálnak, ami nem működik, hanem arra, ami működik. Gyakori, "hogy a remény szertefoszlása ellenére sok minden működőképes marad. A felgyülemlett tapasztalatok, a tehetség, az individuális hajlamok nem vesznek el. Aki visszatalál önmagához, nem áll üres kézzel ott, hanem nemes anyagot tart a kezében, ami valami újjá formálódhat" (Lukas, 2014, 141.o.).

A logoterápia hangsúlyozza, hogy a szellemi szféra nem betegedhet meg, csupán beszűkülhet a hozzáférhetősége. "Szellemi síkon inkább az 'egészen nyitott' és a 'teljesen blokkolt' véglet közti mennyiségi rendelkezésre állásról van szó" (Lukas, 2011, 35.o.) Amennyiben a fogvatartottakat az ügyészség beszámíthatónak ítélte meg, nem feltételezünk súlyosan kóros elmeállapotot, amely hozzáférhetetlenné tenné a szellemi dimenziót. Ép elméjű résztvevőkkel pedig nincs akadálya személyiségük ép részeinek azonosításának. Bátöríthatjuk őket arra, hogy tudatosan keressék önmagukban a pozitív kimenetelt biztosító képességeket, lássák meg a helyzetekben rejlő alternatív lehetőségeket.

Önbecsülés

Az erősségek használata nem csupán azonnali kedvező hatással bír, amennyiben csökkenti az akut stressz mennyiségét, hanem hosszútávon is előnyös, ugyanis biztosítja az egyén számára a kontroll érzését és növeli az önértékelését. A negatív önértékelés egyértelmű összefüggésben van a depresszióval, a túlzottan magas önértékelés pedig az erőszakkal, bullyinggal, rasszizmussal, bűnözéssel. Az önértékelés akkor segíti elő a boldogságot és a pszichés jóllétet, ha a személy tényleges képességeit figyelembe véve támogatja a dinamikus önszabályozást. Az önértékelés minden áron történő emelése tehát nem megoldás a pszichés problémákra (Komlósi, 2007).

Az önértékelés és szinonimái (önbecsülés, önbizalom, önérzet) olyan szavak, melyek pozitív kicsengésűek. A kutatások kimutatták, hogy a nyelvi leképezés jól tükrözi azt a pszichológiai jelenséget, hogy az ember önmagára vonatkozó értékelése alapvetően pozitív. "A rogersi ... önérték-felfogás talán nem áll távol attól, amit az 'én' szellemi eredetét feltételező teológiai, filozófiai *emberképek sugalmazni látszanak* az alapvető önértéktudatra vonatkozóan. Az 'elrendelt' létezés gondolatából ugyanis látszólag eleve pozitív felhangú értéktudat következhet, a létezés 'magabiztosságának' (self-confidence) élményével... Megmaradhat a 'mélyben' egyfajta alapvető értékességtudat, *a létezés értéke* értelmében, és ez jelentené a valódi *'önelfogadást'* (Komlósi, 2007, 27.o., kiemelés az eredetiben).

Branden (1994, idézi: Komlósi, 2007) az önértékelés hat pillérét azonosítja, ezek azok a folyamatok, melyek által az önérték érzése erőteljessé válik. A hat pillér a következő: 1. tudatos élet, 2., önelfogadás, 3. önmagunk iránti felelősség, 4. magabiztosság, 5. céltudatos élet, 6. integritás. Az önelfogadás és az integritás (meggyőződéseink követése, összhang, koherencia) inkább Rogers humanisztikus pszichológiájához állnak közel, a felelősség és a célok felállítása pedig központi elemei a Frankl által megfogalmazott értelemmel bíró létezésnek.

3. alkalom. Gondolatok, érzések

A csoportfoglalkozáson alkalmazott feladatok, tréning-játékok:

- Hogy érzem magam most?: aktuális hangulat 1-től 10-ig történő skálázása
- Érzelmek összegyűjtése: érzelmeket jelölő szavak összeírása
- Szituációk gyűjtése az érzelmekhez: az összegyűjtött érzelmeket kiváltó szituációk azonosítása
- Gondolatok társítása a szituációkhoz és az érzelmekhez: a megbeszélte szituációk áttekintése az érzelmek és gondolatok kapcsolatának szemszögéből
- "Nem tudom" vs. "nem akarom": 3 "nem tudom"-mal kezdődő állítás összeírása, majd a mondat elejének átírása "nem akarom"-ra
- És most hogy érzem magam?: aktuális hangulat ismételt skálázása 1-től 10-ig
- Házi feladat: Negatív gondolatok átfordítása pozitívvá: saját gondolatok figyelése, pozitív gondolatok kialakításának gyakorlása

A feladatok pszichológiai és logoterápiás vonatkozásai

Érzelmek vs. kogníciók

A pszichológia történetét is végigkíséri a ráció és az érzelmek kettősségének gondolata, mely meghatározó az európai filozófiai gondolkodásban a Descartes nevével fémjelzett racionalizmus óta (Lendvai, 1989). Elsőként a kognitív pszichológia vetette fel annak lehetőségét, hogy az érzelmek és a gondolatok kéz a kézben járnak. Kezdetben a terápiában

alkalmazták ezt a felismerést, később az alapkutatásnak is részévé vált a jelenség. Ma már tényként tartjuk számon, hogy az érzelmeket kogníciók előzik meg, így tehát a gondolkodás megváltoztatásával befolyást gyakorolhatunk érzelmi állapotainkra is (Lazarus, 1999).

A logoterápia nem rendelkezik önálló érzelemelmélettel, az érzelmekek az egyes patológiák vagy terápiás célok kapcsán foglalkozik, például a félelemmel a főbiák kapcsán, a megbocsátással a döntések szabadsága kapcsán, stb. Lukas (2006) egy helyen így fogalmaz: "...a megbocsátásnak, mint komplex kognitív-emocionális folyamatnak (a logoterápiában ezt inkább szellemi folyamatnak neveznék) fontos motiváló ereje van: felerősíti az ember azon vágyát, hogy változtasson magatartásán" (133.o.). Frankl és Lukas művei alapján feltételezhető, hogy a tudatos kogníciókat a szellemi dimenzió folyamatai közé sorolják, hiszen az egyén döntésétől függően, szabadon alakíthatók.

Az automatikus gondolatok szintén a szellemi szférából eredeztethetők, hiszen minden automatizmus kezdetben tudatos figyelmet igényel, csak később válik automatizálttá, ekkor már nem foglalja le a figyelmi kapacitást. "Vítathatatlan, hogy a zajló mindennapokban egy sor cselekvési automatizmus munkál az emberben, csak azt nem szabad elfelejteni, hogy minden automatizmus kialakulása előtt e cselekvés tudatos begyakorlása áll... Ahol azonban begyakoroltak valamit, ott lehetséges azt újra 'átgyakorolni', és másképp begyakorolni, úgy, hogy mindig felelősséggel tartozunk azért, *mi* válik bejáratott mintává, és *mi* nem" (Lukas, 2011, 205.o., kiemelés az eredetiben).

Az érzelmekek kapcsán a logoterápia hangsúlyozza, hogy nem elsősorban az számít az egyén jólléte szempontjából, hogy milyen érzelmet él át, hanem hogy milyen beállítódással viszonyul az adott érzelemhez (Frankl, 1997, 116.o.). Az érzelmekek tehát nem feltétlenül tartja befolyásolhatónak, vagyis ellenkező álláspontot képvisel, mint a kognitív pszichológia. Ugyanakkor abban egyetért a két terápiás irányzat, hogy a gondolkodás módosítása visszahat az érzelmi állapotra, s kiindulásként szolgálhat a pszichés gyógyuláshoz.

A döntés szabadsága

A gondolatok által kiváltott érzelmekek és a "nem tudom, nem akarom" dilemma is végső soron a döntések kérdéséhez juttatja el a megbeszélést. "Egy emberi lénynek, még nyakig elmerülve is megvan a szabadsága: eldöntheti, hogy mit érezzen, milyen attitűdöt vegyen fel, legyen bátor, sztoikus, fatalista, ironikus, vagy essen inkább pánikba" (Yalom, 2006, 210.o.). Yalom az érzelmekek megválasztása kapcsán említi a szabad döntést. Frankl inkább az életünkkel, önmagunkkal kapcsolatos elhatározások vonatkozásában írja: "Az asztal, amely itt áll előttem, olyan - és olyan is marad -, amilyen, legalábbis önmagában, ha az ember át nem alakítja: az az ember, azonban, aki velem szemben ül az asztalnál, mindig most dönti el, hogy mi ő a következő másodpercben, mit fog nekem a következő pillanatban mondani - avagy előttem elhallgatni" (Frankl, 1997, 101.o.).

A szabadon meghozott döntés egyben felelős döntés is, az egyénnek fel kell tudnia vállalni a felelősséget választásaiért, különben megragad mások hibáztatásánál vagy a reményvesztett fatalizmusnál. A felelősség felvállalása a fogvatartottak esetében különösen problematikus, hiszen a hosszú hónapokig húzódó bírósági eljárás során mintegy belekényszerülnek, hogy "kimagyarázzák" az elkövetett bűncselekményt, vagyis elhárítsák a felelősséget magukról. Sykes és Matza (1957, idézi: Boros, Csetneky, 2002) ezt a jelenséget bűnösség problémának nevezi, s öt olyan gondolkodásbeli stratégiát azonosít, melyeket az elkövetők bűnösségük tudatának elhárítására alkalmaznak. Ezek a következők: a felelősség tagadása, az áldozat tagadása, a kár tagadása, az elutasítók elutasítása, és a magasabb erkölcsi parancsra hivatkozás.

A tettekért való felelősségvállalás tehát a börtönben rövid úton vezet a bűncselekmény felvállalásának feladatához, amit a fogvatartottak igyekeznek elkerülni. Amennyiben hajlandóak a bűncselekménnyel kapcsolatos felelősséget felvállalni, a következő lépés annak

belátása, hogy az életükben meghozott rossz döntések sorozata vezetett el oda, hogy bűncselekményt követtek el és börtönbe kerültek. A múltjukról alkotott narratívában - hasonlóan a bűncselekmény narratívához - gyakran a körülmények áldozataként igyekeznek beállítani magukat, védőbástyát vonva ezáltal sérülékeny énképük köré (Youngs, Canter, 2012).

Felelősségről csak akkor beszélhetünk, amikor az embernek van választási lehetősége, akkor azonban az ő felelőssége, hogy lehetőségei közül mit választ. Tudni kell eldönteni, hogy mely lehetőségek érdemesek a megvalósításra és melyekért nem kár, ha elmulasztják őket. A lelkiismeret segít annak megítélésében, hogy milyen értékeket rejtenek az élet hozta szituációk (Lukas, 2011).

4. alkalom. Túljutni a nehézségeken

A csoportfoglalkozáson alkalmazott feladatok, tréning-játékok:

- Házi feladat megbeszélése
- Stresszel való megküzdési módok: stressz esetén felmerülő viselkedésmódok összegyűjtése és megbeszélése
- Reziliencia bemelegítő feladat: páros feladat irányított kérdések segítségével
- "Én vagyok a nagymamám": páros feladat, egy aktuális probléma megvitatása, majd a képzeletbeli nagymama nézőpontjából történő értékelése
- Házi feladat: Reziliencia terv gyakorlat: kérdőív kitöltése a rezilienciára vonatkozóan

A feladatok pszichológiai és logoterápiás vonatkozásai

Stressz, megküzdés, reziliencia

A tudományos stressz-kutatásban már Selye János (1966) megkülönböztette a distresszt az eustressztől (a köznyelvben a 'stressz' szót a 'distressz' értelmében használjuk), a köztudatba azonban Lazarus kognitív-tranzakcionális megküzdés koncepciója óta került be az a felfogás, hogy stressz az, amit stresszesként értékelünk (Oláh, 2005). Vagyis egy adott helyzet a kognitív kiértékelés eredményeként címkéződik stresszesként. Lazarus hangsúlyozza, hogy az ember nem csupán elszenvedi a stresszt az életben, hanem stresszhelyzeteket generál saját maga számára kihívások és kalandok formájában, illetve kitűzött céljai eléréséhez tudomásul veszi, hogy bizonyos akadályokon keresztül kell jutnia. Frankl ugyanezt a jelenséget ismeri fel, amikor hangsúlyozza, hogy az embernek nem feszültségmentes állapotra van szüksége, hanem "egészséges feszültség-dózisra", s ha épp nem áll rendelkezésre kellő mértékű feszültség, akkor létrehozza azt magának (Frankl, 1997, 89.o.).

A stresszel való megküzdés lehetséges típusait számos szerző igyekezett már osztályozni. Az egyik ilyen tipológia szerint léteznek azok a stresszre adott viselkedéses válaszok, melyek a stresszor megszüntetésére, vagyis a probléma kezelésére irányulnak, ezeket nevezzük *problémafókuszú* megküzdési stratégiáknak. Ezeken túl azokat a viselkedéseket, melyek a stressz okozta felfokozott érzelmi állapotot próbálják helyreállítani, *érzelemfókuszú* megküzdési stratégiáknak nevezzük. A harmadik típusba az *elkerülő* stratégiák tartoznak, melyek a helyzetből való kilépéssel vagy a probléma tudatból történő kizárásával igyekeznek megkímélni az egyént a stressz átélésétől (Oláh, 2005).

A megküzdés-kutatás kezdeti időszakában elfogadott volt az a dichotóm megközelítés, miszerint a kontrollálható helyzetekben a problémafókuszú stratégiák alkalmazása előnyösebb, a kontrollálhatatlan helyzetekben pedig az érzelemfókuszúak. Az újabb eredmények nem támasztották alá konzisztensen ezt a kettéosztást, ezért mára ennél jóval differenciáltabban közelítik meg a kérdést a kutató szakemberek (Oláh, 2005). Párhuzamba

állítható ezzel, amit a logoterápia hangsúlyoz az érték-megvalósítással kapcsolatban. Eszerint amikor az egyénnek nincs lehetősége alkotói vagy élményértéket megvalósítani, vagyis a szituáció nem kontrollálható, még mindig van lehetősége beállítódási értéket megvalósítani, azáltal, ahogyan a helyzethez viszonyul (Frankl, 1997). A "sorsszerűt (az eredetileg önmagában megváltoztathatatlan) vagy alkotói értékmegvalósítás formájában alakítjuk, vagy - ha ez valóban lehetetlen - beállítódási értékekkel oly módon viszonyulunk a sorshoz, hogy még a legkilátástalanabb szenvedésből is emberi teljesítmény legyen" (125.o.) Mivel a logoterápiában a kontrollálható és a kontrollálhatatlan helyzetekben mutatott cselekvések sosem álltak egymással ellentétben, hanem ugyanannak a jelenségnek (ti. az értékmegvalósításnak) eltérő módozatait képviselik, a logoterápia nem került abba a helyzetbe, amibe a tudományos pszichológia, hogy látszólag ellentmondó jelenségeket magyarázzon. Az ellentmondást a megküzdés-kutatás úgy hidalta át, hogy ma már az egészséges pszichés működés felől közelítik meg a kérdést, egységes keretben szemlélve a megküzdési módokat (Csabai, Molnár, 2009).

A reziliencia jövevényező, magyarul rugalmasságnak lehetne fordítani. Képesség a stressz és a nehézségek megfelelő kezelésére. Nem a negatív érzelmek hiányát jelenti, hanem a megküzdési stratégiák hatékony alkalmazását, vagyis a helyzetek kívánalmaihoz történő alkalmazkodást (Oláh, 2005). A Függelékben bemutatott gyakorlatok a reziliencia kapcsán azt emelik ki, ahogyan az egyén a múltban történt negatív események sikeres leküzdése által személyes fejlődést tapasztal meg.

Nehézségek leküzdése, poszttraumás növekedés

Múltunkon nem tudunk változtatni, a múltban történt események rögzülnek az örökkévalóságban (Frankl, 2012). Változtatni a jelenben azon tudunk, hogy megválasztjuk, mit emelünk ki a múltból, illetve milyen értékeket emelünk át belőle a jövőbe. "Hiszen a jelent a múlt alapján érthetjük meg; viszont nem indokolt hagyni, hogy kizárólag a múlt határozza meg a jövőt is" (Frankl, 1997, 103.o.). Lukas (2006) a traumák kapcsán kiemeli, hogy a fájdalomtól tépelődő ember közömbös a jelen iránt, tudatát teljesen kitölti a múlt, vagyis hiperreflexió alakul ki nála, melyet csak úgy lehet megszüntetni, ha ismét a jelenre és a megvalósítandó értékekre irányítjuk a figyelmet.

A pszichológiában is ismeretes a trauma elszenvedését követő pszichés kiteljesedés jelensége, melyet poszttraumatikus fejlődésnek neveznek. Seligman (2011) öt elemét említi a poszttraumatikus fejlődésnek. Az első megérteni a traumára adott választ, vagyis felismerni és elfogadni a normális stressz- vagy gyászreakciót. A második elem a szorongás csökkentése megfelelő kognitív kontrollal, a harmadik a konstruktív önfeltárás, tehát a trauma történetének elmondása. A negyedik elem ebből adódik: a traumatörténet megalkotása, amely magában foglalja a narratíva pozitív átkeretezését. Az ötödik elem az egész életen átívelő alapelvek és esetpéldák kiemelése, vagyis az identitás újraalkotása.

A logoterápiában hangsúlyozott jelen iránti ismételt odafordulást a fentiek közül az ötödik lépés foglalja leginkább magában. A logoterápia nem emeli ki külön a narratíva újraalkotását, a terápiás kiindulásból adódóan valószínűleg alapvetőnek tekinti, hogy a traumával küzdő páciens öszinte önfeltárást mutat és elmeséli a trauma történetét. A múlthoz való beállítódás módosítása az elmesélt történeten keresztül valósul meg.

A Függelékben bemutatott tréning feladatok mindegyike magában rejti annak lehetőségét, hogy a résztvevők más perspektívából tekintsenek az életükben megtapasztalt nehézségekre. A reziliencia gyakorlatok a pozitív kimenetel felől közelítenek, a nagymama-feladat az érték-prioritások felől, hiszen egy bölcs segítő könnyebben azonosítani tudja az értéklehetségeket, mint az, aki a jelenben az akadályok okozta feszültség homályában nem látja a prioritásokat.

5. alkalom. Értékek, szükségletek

A csoportfoglalkozáson alkalmazott feladatok, tréning-játékok:

- Házi feladat megbeszélése
- Kosztolányi Dezső: A jó élet: az irodalmi mű irodalomterápiás feldolgozása
- Autogén tréning alap-gyakorlat: a csoportvezető irányításával az ellazulás gyakorlása
- Ki vagyok én?: 10 különböző választ kell adni ugyanerre a kérdésre
- Házi feladat: Relaxáció gyakorlása

A feladatok pszichológiai és logoterápiás vonatkozásai

Értékek, élelcélok

Maruna (Maruna, Mann, 2006) nevéhez fűződik a *Good lives model* megalkotása, amellyel megújította a fogvatartottakkal való pszichológusi munka gyakorlatát. Elméletének központi gondolata, hogy a fogvatartottak az átlagemberekhez hasonlóan semmi mást nem szeretnének, csak *jó életet*. Véleménye szerint végső soron minden ember - rab és szabad egyaránt - ugyanarra a néhány dologra vágyik az életben: boldogságra, biztonságra, családra, vagyonra. A különbség az átlagemberek és a fogvatartottak között nem az, hogy a bűnözőknek torz a személyisége vagy romlott a lelke, hanem az, hogy a bűnözők *rossz eszközöket* választanak a jó élet megvalósításához. Ezért hangsúlyozza, hogy a börtönben végzett pszichológiai rehabilitáció akkor sikeres, ha elsődleges célkitűzése az, hogy felismertesse a fenti tényt a fogvatartottakkal, és eszközöket adjon a kezükbe a vágyott cél törvénybe nem ütköző eléréséhez.

A jó életről való beszélgetés egyik célja, hogy a fogvatartottak belássák, hogy törekvéseik természetesen, normálisak; a "jó" vagy "jobb" életre törekvés tekintetében nincs különbség a rácsok innenső és túlsó oldalán lévők között. A "mi" és "ők" közti határ megszüntetése, a közös viszonyítási csoport megalkotása megteremti azt a szociálpszichológiai alapot, melyen keresztül önmagukra is mint "átlagemberekre" tudnak gondolni, ami jelentős pozitív elmozdulást eredményezhet énképükben (Csepeli, 1997). Önmagában az a tény, hogy ők fogvatartottak, meggyőzi őket arról, hogy így is kell önmagukról gondolkodniuk, s rövid idő alatt kialakul bennük az a hiedelem, hogy ők másfajta emberek, mint a szabad emberek. Ez a téves beállítódás önbeteljesítő jóslatként működik, s idővel *valóban* mást kezdenek érvényesnek tekinteni magukra és a szabad emberekre nézve (Zimbardo, Boyd, 2012).

Az, hogy ki *mit* szeretne elérni az életben, azt tükrözi, hogy mit tart értékesnek az életben. A pozitív pszichológia első elméletalkotói is hamar rájöttek, hogy érdeklődésük fő tárgya, a boldogság, önmagában nem teszi sem tartalmassá, sem értékessé az életet, hiszen élhet valaki rendkívül boldog és értelmetlen életet, tehát kell lennie még valaminek, ami hozzájárul a pszichológiai jólléthez (Seligman, 2011). Így "találtak rá" az értelemre, mint hajtóerőre, melyet Frankl már korai munkáiban hangsúlyozott (Sárkány Péter, személyes közlés, 2015.02.27.), s melyre végül a logoterápia módszerét alapozta. Olyannyira kiemelt szerepűnek vélte az értelmet, hogy módszerének neve is az "értelem" jelentésű "logosz" szóból ered (Frankl, 1997). Éppen amiatt, mivel rendkívül széleskörűen foglalkozott az értelem témakörével, elméletének részleteiben történő bemutatására itt nincs lehetőség, ezért azokat az elemeket emelem ki, melyek a fogvatartotti csoportfoglalkozáson a bemutatott tematika részeként gyakorlati célkitűzést adnak.

Egyik legfontosabb tétele, hogy az életnek van értelme (Frankl, 1997). Bár elképzelhető, hogy ezt a tényt egyáltalán nem vonják kétségbe, mégis előfordulhat, hogy valaki nem tud célt megjelölni az életében. Ezt nevezi a logoterápia egzisztenciális vákuumnak. A kiutat az egzisztenciális vákuumból az jelentheti, ha ismét képes az egyén felfedezni az értékeket, melyeket megvalósíthat az életben. Ehhez érdemes a beszélgetésben is hangsúlyozni, hogy az

embernek nem feladata "kitalálni" értékeket, hiszen azok nem megalkothatók, hanem rájuk kell találni és meg kell valósítani őket.

A homályos és kevésbé megfogható életcél helyett Frankl inkább a jelen pillanatban felmerülő életfeladatokat hangsúlyozza. Az élet minden percben kínál valamilyen lehetőséget egy-egy érték megvalósítására. Az egyén feladata, hogy ezeket felismerje, illetve az adott értéket megvalósítsa. Az értékmegvalósításra alkalmas lehetőségek tehát óráról órára változnak, egyszeriek, és minden ember számára mások, vagyis egyediek. "Az egzisztencia-analízisben tehát általában annak elérése a fontos, hogy az ember minden egyes feladata megoldásának átélje a felelősségét; minél inkább felfogja élete feladat-jellegét, annál értelmesebbnek tűnik számára az élet" (Frankl, 1997, 81.o.).

Önazonosság

Az identitás tíz vonatkozásának feltárása lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők végiggondolják, személyiségük milyen színes, mennyi mindenre lehetnek büszkék. Az identitás-területek egyesével is rendkívüli lehetőséget adnak az értékmegvalósításra, összességében pedig ennek felismerése felszabadító és motiváló erővel bírhat. Negatív énképük helyreállításához ez nagyban hozzájárulhat.

Az egzisztencialista-humanisztikus szemléletben az egyén nem a személyiségét tapasztalja, hanem egy élményt él át; a megélt élmény alapján pedig felépíti az én (self) érzését. Az élmény annak folyamat-jellege miatt állandó aktivitásban és állandó változásban van. A terápia feladata az élmény színezetét pozitívvá alakítani, hogy az leképeződhessen az én-élményben is. A terápia folyamán nem a külső alkalmazkodás megcélzása a lényeg, hanem a belső elköteleződések kialakítása. Az elköteleződésekben a résztvevők kifejezik az énjük által diktált irányt, melyben felelősségükre is rátehetnek, hiszen választásaik valóban számítanak, és értékesek egész lényük erőfeszítéseire (Schneider, Krug, 2010).

"Az ember szellemi személyének sohasem pusztán a kívülről jövő követelmények teljesítése vagy a belső igények kielégítése a fontos. Számára az a fontos, hogy hatni tudjon a világ alakulására. Hogy 'jó legyen valamire', hogy valaki szolgálatára állhasson, hogy a lehető legszemélyesebb módon, szabadon, méltósággal, önmagát kifejezve részese lehessen a világ alakításának, ha még oly csekély mértékben is. Nem akarja létét fölöslegesnek látni. Mert - nem tudni, mire alapozva, de - sejti, hogy nem 'hiába' időzik a Földön" (Lukas, 2014, 115.o.). Lukas (2014) szerint, amikor az ember egy értékre figyel, túllép önmagán, vagyis átlépi saját határait. Mindeközben "teljesen 'maganál van', azaz oly közel legbensőbb lényéhez, mint soha máskor" (171.o.). Az értékek ilyen fajta szolgálata az értékek kedvéért történik, nem valami külső tényező vagy az egyén kedvéért, ezért az egyén értelmesnek éli meg és újból és újból át akarja élni.

6. alkalom. Sors és lehetőségek

A csoportfoglalkozáson alkalmazott feladatok, tréning-játékok:

- Házi feladat megbeszélése
- Ki vagyok én? A sors játéka: a múlt héten összeírt cetliken lévő identitás-területek nélkülözésének hipotetikus megoldása
- Sors és lehetőségek: saját életükből vett példák alapján beszélgetés a megváltoztathatatlan (sorsszerű) eseményekre adott lehetséges válaszokról
- Házi feladat: Köszönet levél írása: levél írása egy személynek, akinek köszönettel tartoznak

A feladatok pszichológiai és logoterápiás vonatkozásai

Sorsszerűség

A pszichológia hajlamos diszpozíciókban gondolkodni, a viselkedést meghatározó genetikai, neurofiziológiai vagy szociálpszichológiai jelenségeket azonosít. Olyannyira átjárja a determináltság feltételezése, hogy nem foglalkozik külön a sorsszerűség témájával. A logoterápiában azonban a sors kiemelt téma. Az emberek gyakran hivatkoznak nehéz sorsukra akkor, amikor jelenbeli problémáik okait jelölik meg. A logoterápia nem vonja kétségbe a nehéz sorsot, ám mindig hangsúlyozza, hogy az egyén szabadságában áll megválasztani, hogyan viszonyul saját nehéz sorsához. "Egyes esetekben, mint súlyos testi megbetegedés, bénulás, amputálás, fájó veszteségek (például hozzátartozó elvesztése) és bűnproblémák, a negatív tényálláson már semmi nem változtatható, csak szabadon megválasztható a megváltoztathatatlanhoz való beállítódás. És éppen ezen múlik, hogyan viseljük a megváltoztathatatlant. Egyetlen embernek sem kell a szenvedés alatt összetörnie. Mindenkinek rendelkezésére áll a 'szellem dacoló hatalma', amely képessé teszi egy megváltoztathatatlan szenvedés emberi teljesítménnyé, belső diadallá való átalakítására" (Lukas, 2011, 95.o.).

"Ez az a terápiás kezdeményezés, amit mi a logoterápiában 'az emberi lét válasz-karaktereként' írunk körül. Mi nem válogathatjuk meg a kérdéseket, amelyek elé az élet állít bennünket, de az már a mi választásunk, ahogyan válaszolunk rájuk" (Lukas, 2014, 24.o.). A fogvatartottak sorshoz fűződő gondolatai változatosak; van, aki hisz az eleve elrendelt sorsban, mások minden ilyesmit elutasítanak, megint mások saját cselekedeteiket tekintik a sors alakítójának. A sorsról kezdeményezett beszélgetés tehát sokrétű, érzelmekkel telített vitát indíthat.

Bűn

A logoterápiában a sors nem jelent magyarázatot az ember viselkedésére, a szabad döntésre való lehetőség mindig jelen van. A szabadságot Lukas (2011) összefüggésbe hozza a bűnnel, hiszen a választás szabadsága azt is jelenti, hogy a "rossz" választást is szabadon hozza meg az ember, vagyis bűnéért felelősségre vonható. Illetve felelősséggel tartozik választásaiért. A felelősség felvállalása a terápiás változás és a személyiség fejlődésének egyik előfeltétele.

Yalom (2006) egzisztenciális büntudatnak nevezi azt a jelenséget, amely akkor jelentkezik, amikor az ember önmaga ellen vétkezik azáltal, hogy nem tesz meg valamit, amit az adott élethelyzet felkínál. "Létezik negatív lelkiismereti eredetű félelem is - ami kevésbé valamilyen tette és cselekedetre, sokkal inkább elszalasztott alkalmakra és lehetőségekre vonatkozik" (Frankl, 2005, 105.o.).

A lehetőségek közül tudni kell jól választani. Lukas hangsúlyozza, hogy az értéket megvalósító választásokért a lelkiismeret felelős, mivel ráirányítja a figyelmünket az értékekre. Ebben az esetben nem csupán olyasmi számít értékesnek, ami az egyén számára hasznos, hanem ami önmagában értelmes. A szerző szerint a lelkiismeret ritkán téved, az egyénnek ugyanakkor szabadságában áll lelkiismerete ellenében cselekedni. "A pszichoterápiai praxisból tudjuk, milyen sok lelki betegség abból ered, hogy az ember nincs összhangban a lelkiismeretével, és a 'jobbik én ellenében' cselekszik" (Lukas, 2011, 32.o.).

7. alkalom. Énideál

A csoportfoglalkozáson alkalmazott feladatok, tréning-játékok:

- Házi feladat megbeszélése
- Varázsbolt: a képzeletbeli boltban tulajdonságok adás-vétele történik
- Meseírás: Szárnyas Ormányocska: a csoportvezető által elkezdett mesét a résztvevők befejezik, a meséket felolvassák
- Házi feladat: társas háló feltérképezése: össze kell írni azon embereket, akikre a fogvatartott számíthat

A feladatok pszichológiai és logoterápiás vonatkozásai

Énideál

A humanisztikus személyiséglélektani iskola elindítója, Carl Rogers központi fontosságúnak tartotta az énkép és az énideál fogalmait. Előbbi az önmagunkról alkotott érzéseket és gondolatokat foglalja magában, utóbbi az ideális, elérendő ént jelenti, melynek elérésére törekszünk. Véleménye szerint optimális esetben az énideál kevéssel az énkép "fölött" áll, vagyis elérhető és előremutató célokat tartalmaz. Az énideál túlzott távolsága az énképtől szorongás forrása, míg az énideál egybeesése az énképpel önelégültséghez vezet (Carver, Scheier, 2006).

Frankl az egyént döntésekre képesnek és aktívnak tartja, aki a sors legnehezebb csapásai közepette is képes megőrizni tartását és emberi méltóságát. A logoterápiás gyakorlatban számos esetben hívja fel a kliens figyelmét arra, hogy milyen emberré szeretne válni, vagy mely rejtett erősségeit hívhatja segítségül. Közelebb hozza tehát a kliens pillanatnyi önképét a vágyott állapothoz. Hivatkozva a Rogers-i énkép-énideál eltérés feszültségére azt a következtetést vonja le, hogy az ember értelemre való irányultsága a lelki egészség mutatója is egyben (Frankl, 1997, 84.o.). Amikor a páciens arra panaszkodik, hogy valamely célja elérhetetlenné vált vagy sorscsapás érte, a beállítódás-modulációval a logoterápia tulajdonképpen azt éri el, hogy az egyén módosítson a túl távoli énideálon, és tűzzön ki reálisabb, megvalósítható célt maga elé (Lukas, 2011).

Az egzisztenciális vákuum kapcsán írja Frankl, hogy a jóléti társadalomban sokak a gazdagságtól és a vagyontárgyak birtoklásától várják a boldogságot, ezen logika alapján azonban a jóléti országokban mindenkinek boldognak kellene lennie. Ám nem így van, sőt az egzisztenciális vákuum tipikusan a nyugati ember lelki állapotára jellemző, amely patológiás esetben noogén neurozishoz vezet. Amint az embernek lehetősége adódik arra, hogy életét ne a túlélésért folytatott küzdelem töltse ki, a gazdagság közepette felüti a fejét a "szellemi inség", mely által az életét értelmetlennek érzi az egyén (Frankl, 1997, 29.o.). Az énideál ebben az esetben feltételezhetően olyan irányt mutat, amely nem elégíti ki teljes körűen az egyén értelemre irányuló vágyát, teret engedve az egzisztenciális frusztrációnak. Amikor a páciensek számára ismét konkretizálódnak a megvalósítható értéktartalmak, motiválttá válnak az újonnan kitűzött célok megvalósítására, és megszűnik az életükkel kapcsolatos értelmetlenség-érzés.

Narratív identitás

Minden történetbefejezési feladat, így a meseírás is a saját énnel kapcsolatos gondolatokat aktiválja a résztvevőkben. Tulajdonképpen nem tudunk úgy mesét írni, hogy az ne rólunk szólna (Kádár, 2013). A foglalkozáson befejezendő történet konfliktushelyzete egy szokatlan testi jellemzővel való megküzdés. Logoterápiás kifejezéssel élve adott egy sorsszerű szituáció, egy adottság, és a főhősnek kell vagy alkotó módon, vagy beállítódásával valami pozitívat kihoznia belőle.

Bár nem kerülnek elemzésre a mesék, a csoportvezető megjegyyezheti, hogy mely résztvevők főhősei nem tudtak megküzdeni a megkülönböztető sajátossággal, és kik fordították át pozitív kicsengésűvé a történetet. Saját jelenlegi helyzetükben a börtönviselt múlt lehet stigmatizáló, mint ahogy egy szokatlan testi jellemzővel bíró ember számára a testi különbözőség (Adler, Mueller, Laufer, 2000). Mindenképp alkalmazniuk kell valamilyen megküzdési stratégiát, ha nem akarják, hogy saját negatív elvárásaik és a társadalom esetleges előítélete hátrányosan érintsék őket.

8. alkalom. Értékes társas kapcsolatok

A csoportfoglalkozáson alkalmazott feladatok, tréning-játékok:

- Házi feladat megbeszélése, társas háló: a működő és tönkrement kapcsolatok történetének, dinamikájának és az ezzel kapcsolatos tanulságoknak a megbeszélése
- Aktív-konstruktív kommunikáció: pszichoedukáció és páros szituációs játék
- Házi feladat: Aktív-konstruktív kommunikáció gyakorlása: saját kapcsolattartóikkal és fogvatartott társaikkal való kommunikációjuk során az aktív-konstruktív válasz gyakorlása

A feladatok pszichológiai és logoterápiás vonatkozásai

Társas támogatás

Az egészségpszichológia kitüntetett területe a társas támogatás vizsgálata, mivel számos bizonyíték van arra, hogy a jól működő társas kapcsolatokkal rendelkező emberek egészségesebbek, hamarabb gyógyulnak meg a betegségeikből és tovább élnek (Csabai, Molnár, 2009). A börtönök területén végzett kutatások kimutatták, hogy azok a fogvatartottak, akiket a szabadulásuk előtti időszakban meglátogatták hozzátartozóik, kisebb valószínűséggel követnek el újabb bűncselekményt szabadulásuk után (Bales, Mears, 2008).

A társas támogatás nem csupán a társas hálóval jellemezhető, nem egyszerűen arról van szó, hányan veszik körül az embert. A kapcsolatokban rejlő ún. funkcionális támogatás az, ami egészségvédő hatású, ez a kapcsolatok minőségére vonatkozik. Ide tartozik, hogy van-e olyan kapcsolata, akinek őszintén elmondhatja érzéseit, akitől tanácsot kérhet, akitől pénzt kérhet ha bajba kerül, aki támogatja terveiben, stb. (Csabai, Molnár, 2009).

A börtönben a hozzátartozókkal való kapcsolattartásnak négyféle módja van: levélírás, telefonálás, csomagküldés és személyes látogatás havi rendszerességgel. Értelemszerűen a csomagküldés a legkevésbé személyes, és a látogatást ("beszélőt") tartják a legfontosabb kapcsolattartási módnak. Mivel a levélváltásra és a telefonálásra naponta van lehetőség, a legtöbb dolgot ezen a két csatornán kell megbeszélniük a családtagokkal, míg a látogatásra tartogatják a kiemelten fontos témák megbeszélését. Sokszor a levelek és telefonok elintéznivalókra és aktuális problémákra szorítkoznak, ám épp ezekbe kell belecsempészni a pozitív érzelmeket, mert ez védi legjobban a kapcsolatokat (Seligman, 2011). A látogatások hangulatát is meg lehet alapozni az egész hónapban mutatott pozitív kommunikációval.

Öntranszcendencia

Az önközpontúsággal ellentétben az önmagán túlra tekintést jelenti, a szellemi horizont kitérítését, érték- és értelemdimenziók felfedezését (Lukas, 2011). Önmaga odaszentelése megvalósulhat egy feladat véghezvitele vagy egy személyes küldetés felvállalása által is, legtöbbször mégis az önmagán túli horizonton más személyek tűnnek fel, akik megteremtik az értékmegvalósítás alapját. Ezt a pozitív pszichológia képviselői is osztják: "A szeretet kivezet zárközött, begubózott állapotunkból, és ráhangol a társainkra. A szeretet megengedi, hogy

igazán lássuk a másikat a maga teljességében, törődéssel, együttérzéssel és részvétellel" (Fredrickson, 2014, 24.o.).

A logoterápiás gyakorlatban a páciensek saját lelki zavarainak gyógyításán keresztül valójában megromlott kapcsolataikat kívánják rendezni vagy új kapcsolatokra szert tenni (Lukas, 2011). A magány és elhagyatottság érzése a lelki betegek egyik legnagyobb ellensége. A súlyos depresszióval küzdő, majd életét önkezével kioltó kiváló színész, Robin Williams szavai tükrözik ezt a lelkiállapotot: "I used to think the worst thing in life was to end up all alone, it's not. The worst thing in life is to end up with people that make you feel all alone".

Lukas továbbmenve egyenesen a terápia fő hatástényezőjeként azonosítja a szeretetet: "Nem a kívülről jövő terápia gyógyítja meg őt, hanem a belülről fakadó szeretet. Amit a terápia nyújtani tud, az csupán azon képesség megerősítése, hogy a beteg túlléphessen önmagán - "szellemi" szeméinek kinyitása az, amihez a terápia hozzá tud járulni" (Lukas, 2014, 15-16.o.).

A szeretet retorikája

Lukas (2011) négy elemét azonosítja a szeretetet kifejező beszélgetési stílusnak. Az első a személy felértékelése, ami a másik jelenbeli jó oldalaira és jövőbeli kiteljesedési lehetőségeire irányul. A második a tisztánlátáshoz való hozzájárulás, ami jelentheti az alternatívák megvilágítását, az ellentmondások kidomborítását vagy akár a közvetlen tanácsadást. Mindegyik célja a másik megérteni akarása, őszinte, figyelemmel teli odafordulással. A harmadik az alternatívákkal való játék, melynek kapcsán egy probléma számos megoldási lehetőségét kipróbálják az elmélet szintjén. A fantázia segítségével az egyén könnyebben rátalálhat a legmegfelelőbb viselkedésre. A negyedik az értelem kipuhatolása, azé az értelemé, melyet az illető az adott élethelyzetben megvalósíthat, és saját magával szembeni kötelessége is megvalósítani; a szerző erkölcsi igazságnak nevezi.

Bár Lukas a szeretet retorikája kapcsán a terapeuta-páciens kapcsolatáról és annak beszédstílusáról beszél, a fenti elvek ugyanúgy alkalmazhatók a hétköznapi személyközi kapcsolatokban is. Részai lehetnek annak a pozitív kommunikációnak, amely közelebb hozza az embereket egymáshoz. A fenti elvek nem kerülnek explicit módon megbeszélésre a csoportfoglalkozáson, ám a gyakorlatban minden bizonnyal előfordulnak, ezért javasolt pozitív megerősítéssel vagy tudatosítással bátorítani a résztvevőket a további alkalmazásukra.

9. alkalom. Empátia

A csoportfoglalkozáson alkalmazott feladatok, tréning-játékok:

- Házi feladat megbeszélése
- *Szalontüdő* c. kisfilm levetítése és megbeszélése
- Történetmesélés a másik nézőpontjából: egy közösen megbeszélte történet elmesélése az egyes szereplők nézőpontjából
- Azt szeretem benned: visszajelzés a csoporttagok irányába
- Házi feladat: Saját bűncselekmény az áldozat szempontjából: mindenki elmeséli saját bűncselekményének történetét a sértett nézőpontjából

A feladatok pszichológiai és logoterápiás vonatkozásai

Empátia

A pszichológiában használt terminus jelentése képesség egy eseményt a másik ember nézőpontjából végiggondolni, illetve érzelmi ráhangolódás a másik emberre. Előbbi az empátia kognitív, utóbbi az emocionális vonatkozása. A bűncselekmények elkövetéséhez az

alacsony kognitív empátia kapcsolódik, az érzelmi empátia kapcsolata gyenge a bűnözéssel (Lawler-Row, Piferi, 2006). Bűnelkövetők terápiájában a perspektíva-átvételt alkalmazó intervenciók kiváló utat biztosítanak a megbocsátásnak, melyek hasonló pszichológiai jelenségek (Day et al, 2008).

Goleman (1997) említi Martin Hoffmann elméletét, miszerint az erkölcsi érzék az empátia képességéből ered, mivel így tud az egyén a lehetséges áldozatokkal együtt érezni és segítségükre sietni. "Az empátia és az önzetlenség személyes találkozások révén létrejövő összekapcsolódásán túl ... erkölcsi elveinknek is tápot ad képességünk az empátiás felindulásra, vagyis arra, hogy belebújjunk más ember bőrébe" (Goleman, 1997, 161.o.).

"A találkozás: olyan kapcsolat egy partnerrel, amelyben őt embernek ismerjük el. Már ebből is adódik, hogy nem csupán eszközként használjuk őt" (Frankl, 1997, 163.o.). A logoterápia nem foglalkozik kiemelten az empátia kérdéskörével, ám az öntranszcendencia kapcsán számos vonatkozó jelenséget figyelembe vesz. Véleménye szerint amíg nem úgy figyelünk a másik emberre, hogy szellemi személyiségét figyeljük, addig sosem valósulhat meg az őszinte és érdekmentes kapcsolat. Ehhez saját szellemi szféránkat kell megnyitni, csak így lehetséges az önzetlenség. Ekkor valósulhat meg az is, hogy az egyes embereket önmaguk egyediségében látjuk, s nem mossuk össze őket népek vagy népcsoportok szerint, ami Frankl szerint az előítéletesség és a kollektív gyűlölet melegágya (Frankl, 1997). A másik fél egyszerűségére és egyediségére rá kell hangolódni, ez időt és gyakorlást igényel, ha az embernek nincs rutinja benne. Lukás (2011) a párterápiás üléseket ezért azzal kezdi, hogy először megtanítja a tanácskérőket egymásra figyelni. Arra bátorít, hogy az ember ne csupán saját maga számára igényeljen megértést, hanem legyen megértéssel mások iránt is.

10. alkalom. Könyörület és megbocsátás

A csoportfoglalkozáson alkalmazott feladatok, tréning-játékok:

- Házi feladat megbeszélése
- A tékozló fiú története: a bibliai történet irodalomterápiás feldolgozása
- 5 kérdés és 5 lépés a könyörület gyakorlásához: irányított kérdések megválaszolása
- Házi feladat: Gyakorolni a megbocsátást

A feladatok pszichológiai és logoterápiás vonatkozásai

Megbocsátás

A pszichológia három vonatkozását különbözteti meg a megbocsátásnak, melyet "megbocsátás triász" nevez: megbocsátani másoknak, megbocsátani önmagunknak és mások megbocsátását fogadni. A fogvatartottakat többnyire lefoglalja az ellenük elkövetett igazságtalanság, áldozatnak tekintik magukat, érzéseiket a negatív érzelmek, főleg a harag uralják. "Az igazságtalannak megélt veszteség ugyanis az ellenségesség olyan erős érzéseit váltja ki, amelyek visszahatnak az érintettre. De más következménye is van. Csökkenti azt a hajlandóságot is, hogy az érintett felülvizsgálja a bűnösségre vonatkozó, önkényesen megalkotott hipotézisét" (Lukás, 2014, 37.o.).

A megbocsátás kognitív-viselkedési nézőpontból a harag ellentétpárja, vagyis a megbocsátás megvalósulása magával vonja a harag csökkenését (Day et al, 2008). Amennyiben az egyén képes megbocsátani önmagának, elfogadja a múltban elkövetett vétket, készséget mutat viselkedésének megváltoztatására, csökkentve ezáltal a szégyen és a büntudat érzését valamint növelve az önmagára irányuló elfogadást. Aki ismét értékesnek tartja önmagát, nyitottabbá válik a világban és az emberekben felfedezhető értékek iránt is (Fredrickson, 2014)

A másoknak történő megbocsátás erős kapcsolatban áll a pszichológiai jólléttel és a fizikai egészséggel is (Lawler-Row, Piferi, 2006). A megbocsátás képessége tanulható és fejleszthető, ezért jó célpontja lehet a bűnelkövetők terápiájának, kiegészítheti az indulatkezelési tréningeket és motiváltabbá teheti a terápiában való részvételre (Day et al, 2008). Lukás (2011) szerint a megbocsátás által az ember felhagy mások hibáztatásával és a felelősen vállalt cselekvés útjára lép.

"...a bűnös őszinte bánata és a megváltozásra való hajlandósága erejében képes a történeteket visszamenőleg értelemmel telíteni. Ráadásul ez a megbocsátást is előcsalogatja - az egyáltalán lehetséges legmagasabb emberi teljesítményt! A kölcsönös bocsánatkérés és megbocsátás áldásos egységében az emberek gigantikus mértékben túlnőnek önmagukon" (Lukás, 2011, 160-161.o.). Ezen idézet a beállítódás-modulációról, s azon belül is a perspektíva felmutatásáról szóló szakaszban található. Logoterápiás szempontból a megbocsátás szellemi teljesítmény, amely a másik személy igenlésére és a saját múltbéli sérelmeken való túllépésre irányul, valamint visszamenőleg értelmet ad egy kellemetlen szituációnak, átfordítva azt negatívból pozitív minőségűbe.

11. alkalom. Boldogság és jóllét

A csoportfoglalkozáson alkalmazott feladatok, tréning-játékok:

- Házi feladat megbeszélése
- Mi a boldogság?: a kérdésre adott válaszok összegzése
- Pszichoedukáció: Seligman boldogság-elméletének és Frankl boldogság-elméletének bemutatása
- Bizalomjáték: páros játék, az egyik résztvevő elkapja a másikat, aki csukott szemmel hátradől
- Három kívánság: három "bizalmi" kérdés megválaszolása
- Házi feladat: Aktivitás táblázat kitöltése: mindennapi, örömet okozó tevékenységek naplószerű vezetése

A feladatok pszichológiai és logoterápiás vonatkozásai

Pszichológiai jóllét

Seligman jóllét-elméletének öt elemét a Függelékben röviden bemutatom. Az elmélet szerint ezen öt dolog közös jellemzője, hogy a) hozzájárul a jólléthez, b) az emberek önmagáért, nem valamely más elem eléréséért keresik, törekednek rá, c) minden más elemtől függetlenül definiált és mért (Seligman, 2011). Önmagában egyik sem határozza meg a jóllétet, de mindegyik hozzájárul. "Az autentikus életöröm elmélet... arról szól, hogy jól érezzük magunkat és azt állítja, hogy életutunk megválasztásában jó érzésünket próbáljuk erősíteni" (Seligman, 2011, 33.o.).

Frankl bizonyára vitatkozna a boldogság ilyen mértékű idealizálásával. Véleménye szerint "igazi 'örömet' csak az értékekre irányuló érzelmi intenció adhat az embernek. Most értjük meg, hogy az öröm soha sem öncél: nem intendálhatja saját magát mint örömet. Az öröm ... csak értékre ráismerő (érték-kognitív), aktusok végrehajtásában, azaz az értékmegragadás intencionális aktusaiban valósítható meg" (Frankl, 1997, 64.o.). Ebből a rövid idézetből kiderül, hogy Frankl-nál a Seligman-i öt jóllét-elemből négyet magába foglal az értelemre irányuló cselekvésből származó öröm. "Valójában az élvezet nem célja törekvéseinknek, hanem azok beteljesülésének következménye" (Frankl, 1997, 60.o.). Élvezetet nyújthat egy értelmet nélkülöző cselekedet is, az értékekre irányuló cselekvés azonban - akár élvezettel jár, akár nem - megelégedettséggel tölti el az embert.

12. alkalom. Összegzés, visszajelzés, zárás

A csoportfoglalkozáson alkalmazott feladatok, tréning-játékok:

- Házi feladat megbeszélése
- Mivé válok?: képeslapok segítségével a jövőkép feltérképezése
- Teszt kitöltése: Koherencia-érzék skála és Élet értelme kérdőív újbóli kitöltése
- Búcsúüzenet: mindenki megfogalmaz a többi csoporttagnak szóló üzenetet a csoport lezárása alkalmából

Az utolsó alkalom teljes egészében a foglalkozás-sorozat lezárására irányul, ezért új pszichológiai vagy logoterápiás elemet, témát már nem tartalmaz. Természetesen a csoportvezető és a csoporttagok is utalhatnak korábban megbeszélte témákra, fontos logoterápiás elvekre vagy összefüggésekre. A legfontosabb ebben a szakaszban annak tudatosítása, hogy bár a program lezárul, az itt tanultak örökérvényűek, és alkalmazásuk hozzájárul a pszichés egészséghez, ezért kívánatos azokat folyamatosan fenntartani, aktívan gyakorolni. A csoportvezető felajánlhatja a későbbi egyéni konzultáció lehetőségét a szinten tartás érdekében.

III. fejezet

Összefoglalás, következtetések

Szakedolgozatomban egy 12 alkalomból álló személyiségfejlesztő csoportfoglalkozás-sorozatot állítottam össze, melynek elsődleges célja a börtönadaptáció elősegítése, további célja a pszichés erőforrások mobilizálása a hatékonyabb megküzdés érdekében. A program összeállításában kiemelt fontosságú volt a logoterápiás elvek következetes megjelenítése, ehhez illő tréning feladatok és játékok alkalmazása. A logoterápia jövőorientált és pozitív szemléletéhez a pozitív pszichológia nézőpontja áll a legközelebb, így a feladatok összeállításánál nagy mértékben támaszkodtam a pozitív pszichológia eszköztárára.

Az általam kialakított program két szempontból is egyedülálló a hazai börtönpszichológiai gyakorlatban: először is a domináns kognitív-viselkedéses megközelítés helyett logoterápiás elvekre épül, másodsor pedig mert hatékonysága kvalitatív módon is felmérésre kerül. A program elkezdése előtt és az utolsó alkalmon a résztvevők kitöltik a Koherencia-érzék skálát és az Élet értelme kérdőívet, mindkettő az élet értelmes, jelentésteliként való felfogását méri fel. Az utánkövetési vizsgálat első hipotézise, hogy a második időpontban rögzített tesztpontszámok statisztikailag szignifikáns emelkedést mutatnak az első felméréshez képest. Az utánkövetés méréséhez SPSS 20 statisztikai programmal elvégzett egymintás t-próba módszert alkalmazok. A résztvevők önmagukhoz képesti fejlődésén túl kétmintás t-próbával felmérem a várólistás (tréningen részt nem vevő, de a programon való részvétel feltételeinek megfelelő) kontroll csoporthoz mért eltérést is. Második hipotézisem szerint a programon részt vevők tesztpontszámai a második alkalommal szignifikánsan magasabbak, mint a kontroll csoportban részt vevők ponteredményei mindkét teszten. Statisztikai módszerekkel megvizsgálható az a kérdés, hogy a két kérdőív közül melyik használható nagyobb megbízhatósággal fogvatartottak körében, illetve mivel hasonló konstruktumokat mérnek, az Élet értelme kérdőív validálására is sor kerülhet.

A program egyes alkalmainak megtervezésében az elméleti megfontolások mellett a kivitelezhetőség gyakorlati szempontjai is vezéreltek. A foglalkozásokat heti rendszerességgel, 90 perces időtartamban tervezem lebonyolítani. A feladatok között szerepel egyéni munka, páros és csoportos feladat, típusát tekintve többek között irodalomterápiás, kreatív alkotási, szerepjáték és strukturált kérdéssor is. Megjelennek a pszichoedukáció elemei is az újonnan bevezetett fogalmak pontos megértése és elsajátítása érdekében. Az alkalmazott feladatok változatossága az érdeklődés fenntartását célozza; illetve mindenki másféle feladatot érez könnyebbnek, ezért az egyéni igények figyelembe vétele is megtörténik.

A program fentiekben bemutatott formája egy csoportvezetővel tervez, ennek is gyakorlati szempontjai vannak, ám előnyös lehet páros csoportvezetéssel is kipróbálni, ahol a terapeuták figyelme jobban követni tudja az egyéni megnyilvánulásokat, ezért pontosabb visszajelzést biztosít a résztvevőknek.

Az általam kidolgozott program megfelel a Szabó (2012) által megjelölt kritériumoknak: a) a hosszú idejű szabadságvesztésre ítélték általában a magas visszaesési kockázatú elkövetők közül kerülnek ki, tehát megfelelő célcsoportra irányul, b) strukturált, előre kialakított forgatókönyvet követ, c) figyelmet szentel a kellő motiváció kialakítására és fenntartására, e) magasan képzett szakemberek hajtják végre. A kritériumok közül a programban nem teljesen valósul meg a kognitív-viselkedési módszerek előnyben részesítése, bár az egzisztenciális témák megvitatása is számos hiedelmet és gondolkodási automatizmust azonosíthat. Továbbá nem valósul meg a közösségi környezetben való kialakítás, bár nem is a visszaesés-megelőzést célozza meg, így ez a kritérium nem fontos követelmény ez esetben.

A szakdolgozatomban kialakított program-tervezetet sajnos nem állt módomban lebonyolítani a dolgozat elkészültéig, valódi forgatókönyvvé csak akkor válhat, ha kipróbálásra került és a valós tapasztalatok fényében kiértékelése is megtörténik. A hatásvizsgálat kapcsán felmerül, hogy az élet értelmére irányuló átfogó egzisztenciális változás lehet, hogy nem következik be 12 hét alatt, míg a tréningre "fogékonyabb" rész-képességekben (például empátia, pozitív kommunikációs stílus, adaptív megküzdési reakciók) beállhat fejlődés, így elképzelhető, hogy a koherencia érzék és az élet értelmére irányuló kogníciók a mérésekben nem mutatnak változást, más képességek felmérése azonban mutatná a program eredményességét, erre a kérdésre is a valós tesztelés adhat választ.

A logoterápiás megalapozottságon túl a program sikeréhez ún. nemspecifikus terápiás hatótényezők is hozzájárulnak. Az, hogy a résztvevők speciális programban vehetnek részt, a különlegesség érzését kölcsönözheti nekik; a pszichológiában Hawthorne-effektusként ismert az a jelenség, miszerint önmagában a kiemelt figyelem is a vizsgált csoport teljesítménynövekedését eredményezi (Csepeli, 1997). Ha ehhez hozzáadjuk a Frankl által hangsúlyozott terápiás elvet, mely szerint a kliensben azt kell meglátni, akivé válhat az illető, ez a két hatás egyértelműen a személyiségfejlődés irányába mutat. A csoportvezető optimista hozzáállása, a logoterápiás emberkép következetes képviselője önbeteljesítő jóslatként járulhat hozzá a résztvevők pszichés jóllétének növekedéséhez.

A börtönökben egyértelmű szükség van szakmailag megalapozott, kompetens vezető által lebonyolított programokra, elsősorban a visszaesés-megelőzés érdekében, részben pedig a börtönadaptáció elősegítése érdekében. Amennyiben egy ilyen program képes a személyiség erőforrásait mobilizálni, s tudatosítja a résztvevőkben az érték-prioritásokat, segíthet megelőzni, hogy az elkövetők a bűnöző társakkal azonosuljanak, fenntartva ezáltal a proszociális értékrendre való nyitottságot (Boros, Csetneky, 2002).

Irodalomjegyzék

- Adler, F., Mueller, G.O.W., Laufer, W.S. (2000): *Kriminológia*. Osiris Kiadó, Budapest
- Balajti I., Vokó Z., Ádány R., Kósa K. (2007): A rövidített koherencia-érzés és az általános egészség (GHQ) kérdőívek magyar nyelvű változatának validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 8, 147-161.
- Bales, W.D., Mears, D.P. (2008): Inmate social ties and the transition to society: Does visitation reduce recidivism? *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 45, 287-321.
- Boros J., Csetneky L. (2002): *Börtönpszichológia*. Rejtjel Kiadó, Budapest
- Brown, S.L., Ireland, C.A. (2006): Coping style and distress in newly incarcerated male adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38, 656-661.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (2006): *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest
- Chahine, A.D. (2013): *Positive psychology group therapy for long-term incarceration. A therapy manual*. Alecia Douglas Chahine, Lexington, USA
- Comer, R.J. (2014): *A lélek betegségei*. Osiris Kiadó, Budapest
- Csabai M., Molnár P. (2009): *Orvosi pszichológia és klinikai egészségpszichológia*. Medicina Kiadó, Budapest
- Csepeli György (1997): *Szociálpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest
- Csíkszentmihályi Mihály (2015): *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Day, A. Gerace, A., Wilson, C., Howells, K. (2008): Promoting forgiveness in violent offenders: A more positive approach to offender rehabilitation? *Aggression and Violent Behavior*, 13, 195-200.
- Frankl, V. (1988): *...mégis mondd Igent az Életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábort*. Statisztikai Kiadó Vállalat, Budapest
- Frankl, V. (1997): *Orvosi lélekgondozás. A logoterápia és az egzisztencia-analízis alapjai*. UR Kiadó, Budapest
- Frankl, V. (2005): *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Jel Kiadó, Budapest
- Frankl, V. (2012): *A szenvedő ember*. Jel Kiadó, Budapest
- Fredrickson, B. (2014): *Love 2.0*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Goleman, D. (1997): *Érzelmi intelligencia*. Háttér Kiadó, Budapest
- Guse, T. Hudson, D. (2013): Psychological Strengths and Posttraumatic Growth in the Successful Reintegration of South African Ex-Offenders. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*.
- Kádár A. (2013): *Mesepszichológia - Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest
- Lawler-Row, K.A., Piferi, R.L. (2006): The forgiving personality: describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41, 1009-1020.
- Lazarus, R.S. (1999): The cognition-emotion debate. A bit of history. In: Dalglish, T., Power, M. (ed.): *Handbook of cognition and emotion*, Wiley Ltd., Chichester, 1-19.
- Lendvai L.F. (1989): *A gondolkodás története*. Móra Ferenc Könyvkiadó, Budapest
- Lukas, E. (2006): *Hol találod oltalmadat? Az életigenlés logoterápiái irányelvei*. Jel Kiadó, Budapest
- Lukas, E. (2011): *A logoterápia tankönyve*. Agapé Kiadó, Kiskundorozsma
- Lukas, E. (2014): *A bölcsesség mint orvosság*. Jel Kiadó, Budapest
- Martos T., Konkoly-Thege B., (2012): Aki keres, és aki talál - Az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet értelme kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67, 125-149.
- Maruna, S., Mann, R.E. (2006): A fundamental attribution error? Rethinking cognitive distortions. *Legal and Criminological Psychology*, 11, 155-177.

- Oláh A. (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort Kiadó, Budapest
- Rudas J. (2007): *Delfi örökösei. Önismereti csoportok - elmélet, módszer, gyakorlat*. Lélekben Otthon Kiadó, Budapest
- Sárány P., Zsók O. (szerk.) (2010): *A logoterápia alapjai*. Jel Kiadó, Budapest
- Schneider, K.J., Krug, O.T. (2010): *Existential-Humanistic Therapy*. American Psychological Association, Washington DC
- Seligman, M. (2011): *Flourish - élj boldogan! A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Selye János (1966): *Életünk és a stress*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Szabó, J. (2012): A bűnisméltés megelőzését célzó rehabilitációs programok tapasztalatai: mi működik, és mi nem. *Alkalmazott Pszichológia*, 49-60.
- Yalom, I.D. (1995): *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Animula Kiadó, Budapest
- Yalom, I.D. (2006): *Egzisztenciális pszichoterápia*. Animula Kiadó, Budapest
- Youngs, D., Canter, D. (2012): Narrative roles in criminal action: An integrative framework for differentiating offenders. *Legal and Criminological Psychology*, 17, 233-249.
- V. Komlósi A. (2007): Napjaink önértékelés-kutatásainak áttekintése: önértékelés és/vagy önelfogadás? In: Demetrovics Zs., Kökönyei Gy., Oláh A. (szerk.): *Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig. Tanulmányok Kulcsár Zsuzsanna tiszteletére*. Trefort Kiadó, Budapest, 20-46.
- Walters, G.D. (2007): State-trait anxiety and existential fear: an empirical analysis. *Personality and Individual Differences*, 30, 1345-1352.
- Zimbardo, P., Boyd, J. (2012): *Időparadoxon. Hasznosítsuk újra a tegnapot, élvezzük a márt, és legyünk úrrá a holnapon!* HVG könyvek, Budapest

Függelék

1. alkalom. Ismerkedés, ráhangolódás a csoportra, jelenidejűség, pozitív érzések

♣ A csoportfoglalkozás vázlata:

| | Időigény | Feladat | Eszközigény |
|----|-----------------|--|--|
| 1. | 3 perc | Üdvözlés, elhelyezkedés | |
| 2. | 15 perc | Csoportvezető bevezető gondolatai a csoportról, szabályok, keretek rögzítése | Tábla, filctoll (tábla hiányában A4 papírlapok, filctollak), labda |
| 3. | 30 perc | Képeslap választás | Képeslapok (legalább 50 darab) |
| 4. | 35 perc | Három jó dolog | Papír, tollak, alátét |
| 5. | 20 perc | Tartalék feladat: Szeretem, nem szeretem | Papír, tollak, alátét |
| 6. | 10 perc | Zárókör | |
| 7. | 7 perc | Házi feladat: Három jó dolog napló vezetése | Papírlapok, boríték |

♣ Üdvözlés, elhelyezkedés

Amennyiben a terem nincs a csoportfoglalkozáshoz illeszkedően berendezve, a fogvatartottak instrukciót kapnak arra vonatkozóan, hogy kör alakban rendezzék el a székeket, majd foglaljanak helyet. A "szokásos" csoport-elhelyezkedés célja, hogy minden résztvevő lássa a többieket és a csoportvezetőt, továbbá a bezárt alakzat szimbolikája megerősíti a csoport egységének érzését. Az asztalok mellőzése ugyan kissé kényelmetlenné teszi az írásos feladatok végrehajtását, ugyanakkor lehetővé teszi a nyitott nonverbális kommunikációt, valamint segít ráhangolódni az "itt és most"-ra.

A fogvatartottak helyet foglalnak, a csoportvezető üdvözli őket.

♣ Csoportvezető bevezető gondolatai a csoportról, szabályok és keretek megbeszélése

A csoportvezető elismétli az egyéni beszélgetésen elhangzottakat, miszerint a 12 alkalmas csoportfoglalkozás célja a személyiségfejlesztés, ezen belül is a börtönben felmerülő nehézségek kezelésének erősítése, a stressztűrő képesség fejlesztése. Ismét hangsúlyozza, hogy az elkövetett bűncselekményről nem kötelező beszámolni, de lehet róla beszélni, ha a résztvevő úgy látja jónak. A csoportban való részvétel önkéntes, jutalom nem jár érte.

A csoportra vonatkozó szabályok közül az egyik legfontosabb a titoktartás, fel kell hívni a résztvevők figyelmét, hogy a csoportban elhangzott dolgok (személyes információk, bűntények részletei, érzések, élettörténetek) a csoportra tartoznak, azokat másnak tilos elmondani. A csoportfoglalkozás időkerete másfél óra, ami a feladatok elvégzésétől függően változhat. Megegyezés történik a csoport időpontjával kapcsolatban (például minden csütörtökön 10 órai kezdéssel), annak érdekében, hogy a résztvevők fel tudjanak készülni, hogy a különféle szabadidős programok ütközése esetén le kell mondaniuk az alternatív tevékenységekről. További fontos csoportszabály az egymás iránti tisztelet és türelem, mivel mindenkinek a véleménye egyformán fontos, s lehetőséget kell biztosítani mindenkinek, hogy szót kapjon, ha mondanivalója van. Amennyiben ez az elv nem érvényesül, be lehet vezetni a labda-módszert, amíg a résztvevők megszokják az egymás iránti odafordulást. A módszer lényege, hogy az beszél, akinél a labda van, s ő dobja tovább a következő szót kérőnek. Mivel a labda használata gyerekes, amint a résztvevők begyakorolták az "egyszerre beszélés" kerülését, mellőzni lehet a továbbiakban.

Szintén a kommunikáció területére vonatkozó szabályként kell rögzíteni, hogy egymás hozzászólásaira ne reagáljanak a résztvevők elítélő, negatív módon, hanem igyekezzenek konstruktív, pozitív, előre mutató megjegyzést tenni, erősíteni a másikat. Amíg be nem gyakorolják ezt a fajta látásmódot, "hibás" megszólalások esetén azonnali visszajelzéssel kell segíteni a pozitív ráhangolódás kialakulását. Kerülendő a megszólalásokban a globális, általánosító megfogalmazásmód, törekedni kell az egyes szám első személyű közlésekre.

A szabályok közt érdemes felhívni a figyelmet az "itt és most" fontosságára. Minden fogvatartott számtalan problémával küzd, érzelmek sokasága kavarg benne, de a csoport csak akkor működik hatékonyan, ha erre a másfél órára ezektől el tudnak szakadni, vagy a jelen perspektívájából képesek reflektálni rájuk. Fel lehet hívni a figyelmet, hogy a mai csoportfoglalkozás tulajdonképpen egy bevezető alkalom, amin lehetőség lesz gyakorolni a "jelenidejűséget".

Csoportszabályként már az elején le kell szögezni, hogy a csoport csak részben zárul le 90 perc után, ugyanis minden alkalommal hétről hétre "házi feladatot" is kapnak a résztvevők. Ennek célja, hogy a csoporton megismert új készségeket, szemléletmódot a valóságban, a csoport védett és kissé mesterséges környezetén kívül is képesek legyenek alkalmazni. Hangsúlyozni kell, hogy - minden egyéb készséghez hasonlóan - a társas, érzelmi és gondolkodásbeli készségek elsajátítása is időt és gyakorlást igényel. A feladatok a fogvatartottak személyes fejlődését szolgálják, céljuk a nagyobb mértékű pszichológiai egészség elérése.

♣ Képeslap választás³

A csoportvezető a kör közepén a földre (alternatív megoldásként egy asztalra) kirak számos képeslapot (változatos tematika és képi megjelenítés), majd azt az instrukciót adja, hogy mindenki válasszon ki egy képeslapot, ami kifejezi azt, hogy ő most hogyan érzi magát. Az esetleges feszélyezettség oldása érdekében biztatja a résztvevőket, hogy nézzék meg közelebbről a képeket, gondolják végig, hogy amit a képen látnak, kifejezi-e azt, ahogy ebben a pillanatban érzik magukat.

Amikor mindenki visszaült a helyére a kiválasztott képpel (vagy képekkel), a csoportvezető megkéri őket, hogy mutassák be a kiválasztott képet, és röviden mondják el, hogyan fejezi ki a kép azt, ahogyan érzik magukat. Az ismerkedés elősegítése érdekében mindenki a nevét is mondja el, hogy könnyebben rögzülhessen. Amennyiben senki nem szeretne kezdeni, sorban haladunk és a csoportvezető jelöli ki az első megszólalót. Feltételezhető, hogy a fogvatartottak aktuális érzelmi állapotuk helyett identitásukat igyekeznek kifejezni a képpel. Ebben az esetben további kérdéssel kell pontosítani, hogy az általános énképen túl megjeleníti-e a kép a jelenbeli, pillanatnyi érzelmi állapotot.

A képek után még egy kör következik, melyben a csoportvezető arra kéri a résztvevőket, hogy röviden mondják el, milyen volt részt venni ebben a feladatban. A csoportvezető adhat általános visszajelzést arról, hogy mennyire sikerült az érzelmekre összpontosítani, illetve mennyiben valósult meg a jelenre való fókuszálás. Amennyiben a résztvevők is érzik a felmerülő ellentmondást, lehet röviden beszélgetni arról, mennyire el vagyunk szokva attól, hogy az érzelmeinkről beszéljünk, illetve attól is, hogy a pillanatnyi érzéseinket azonosítsuk. A megbeszélés további célja, hogy hozzászokjanak a résztvevők ahhoz, hogy minden feladatot megvitatás követ, melyben megoszthatják egymással a menetközben felmerülő gondolataikat. A bevezető feladat további célja, hogy oldja a csoporttal kapcsolatos fenntartásokat és együttműködőbbé tegye a résztvevőket.

³ Forrás: Pataky Krisztina, szóbeli közlés, 2015.02.27., *Értékközpontú személyiségfejlesztés I. kurzus*.

A feladat zárásaként a csoportvezető visszakeri a kiválasztott képeket és a többit is összepakolja, hogy a továbbiakban nem vonja el a figyelmet.

♣ Három jó dolog⁴

A fogvatartottak papírt, kemény alátétet és tollat kapnak. A feladat instrukciója: "Írjon le három jó dolgot, ami nap közben történt Önnel, és hogy ez a három dolog miért volt jó." Amennyiben nehézséget jelent három jó dolgot találni, tovább lehet pontosítani az instrukciót azzal, hogy nem kell nagy dolgokra gondolni, apró pozitívumok is megfelelnek. Példákkal lehet segíteni a résztvevőket (pl. "reggel teljesítettem az 50 guggolást, amit elterveztem"), végső esetben ki lehet tágítani az időkeretet a mai napról a tegnapi napra.

Amikor végeztek a pozitív történések és a miértek listázásával, ismét egyesével beszámolnak egymásnak arról, miket találtak. A jó dolgok végighallgatása megerősíti a résztvevőkben, hogy még a börtön rideg világában is történnek pozitív dolgok, csak nyitottnak kell lenni ezekre. A miértek között felmerülhetnek személyes erősségek, pozitív társas kapcsolatok, szerencse, stb.

Mint előzőleg, most is megbeszélő kör indul, amikor a résztvevők beszámolnak arról, milyen érzések merültek fel bennük a feladat megoldása és egymás meghallgatása közben. A csoportvezető visszajelzéseként hangsúlyozhatja a sokféle pozitívumot, az egymástól elleshető pozitív példákat, a kellemes érzések felszabadító és gyógyító erejét.

♣ Tartalék feladat: Szeretem, nem szeretem⁵

Amennyiben nagyon hamar végeznek a résztvevők az előző két feladattal, erre a játékra is sor kerülhet. Az instrukció: "Írjon össze 5 olyan dolgot, amit szeret, és 5 olyat, amit nem szeret. Az összeírt listán szerepelhetnek tárgyak, tulajdonságok, események, stb." Miután megtörtént az összeírás, a papírlapokat a csoportvezető összegyűjti, felolvassa, és a csoporttagoknak ki kell találniuk, kihez tartozhat a lista. A megvitatás során rá lehet világítani, mennyire nehéz vagy könnyű megismerni egymást, mennyire félrevezethetik az embert előítéletei a másik megismerésében, stb.

♣ Záróköri

A csoportvezető röviden összefoglalja a mai alkalommal elvégzett feladatokat, feleleveníti a legemlékezetesebb hozzászólásokat, visszajelzést ad a csoport munkájáról. Ezt követően megkéri a résztvevőket, hogy ők is reflektáljanak az egész foglalkozásra, és mondjanak néhány szót arról, hogy ebben a pillanatban hogy érzik magukat.

♣ Házi feladat: Három jó dolog napló vezetése

A résztvevők azt a feladatot kapják, hogy jövő hétig minden este szánjanak néhány percet arra, hogy végiggondolják a napjukat, és a kiosztott papírlapra minden nap jegyezzenek fel három jó dolgot, ami aznap velük történt, továbbá rögzítsék azt is, hogy miért történtek ezek a jó dolgok. A résztvevők kapnak egy-egy borítékot is, hogy legyen mibe elrejtetniük a "jó dolog naplót", ha nem akarják, hogy zárkatársaik esetleg belepillantsanak a lapokba.

⁴ A feladat eredeti elnevezése "Jó volt az, hogy..." gyakorlat, forrás: Seligman, M. (2011): Flourish - élj boldogan! A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése. Akadémiai Kiadó, Budapest, 41. oldal.

⁵ Forrás: Éles Éva, szóbeli közlés, 2014.10.13.

2. alkalom. Erősségek, erények

♣ A csoportfoglalkozás vázlata:

| | Időigény | Feladat | Eszközigény |
|----|-----------------|---|-------------------------|
| 1. | 3 perc | Üdvözlés, elhelyezkedés | |
| 2. | 20 perc | Házi feladat megbeszélése | Házi feladatok |
| 3. | 20 perc | Erősségek és erények feladat | Feladatlap fénymásolata |
| 4. | 10 perc | Csoportvezető beszél az erősségek fontosságáról | |
| 5. | 20 perc | Szituációs játék: erősségek és erények a gyakorlatban | Szituációs kártyák |
| 6. | 10 perc | Tartalék feladat: Karaktererősségek kérdőív kiosztása | Kérdőív fénymásolata |
| 7. | 10 perc | Zárókör | |
| 8. | 5 perc | Házi feladat: Megtörtént esemény + Három jó dolog | Instrukció fénymásolata |

♣ Házi feladat megbeszélése

Főbb kérdések, melyekre választ várunk: Kiben milyen érzést váltott ki a *Három jó dolog* napló vezetése, mennyire volt nehéz, mennyiben látják másként a börtönben töltött napokat ennek hatására? A házi feladatok el nem készítése jelzésértékű a csoportvezető számára, mert visszajelzést ad arról, hogy mennyire veszik komolyan a résztvevők a csoportot. Amennyiben az ellenállás több résztvevőt is érint, feltétlenül a csoportfolyamat témájává kell tenni, és fel kell oldani, mielőtt tovább haladnánk.

♣ Erősségek és erények feladat⁶

Jelölje meg az alábbi erősségek közül, melyik jellemzi Önt leginkább!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aktív | <input type="checkbox"/> Ambíciózus |
| <input type="checkbox"/> A szavak embere | <input type="checkbox"/> Művészi |
| <input type="checkbox"/> Asszertív | <input type="checkbox"/> Önálló |
| <input type="checkbox"/> Nyugodt | <input type="checkbox"/> Körültekintő |
| <input type="checkbox"/> Karizmatikus | <input type="checkbox"/> Vidám |
| <input type="checkbox"/> Hűséges | <input type="checkbox"/> Magabiztos |
| <input type="checkbox"/> Lelkiismeretes | <input type="checkbox"/> Figyelmes |
| <input type="checkbox"/> Következetes | <input type="checkbox"/> Együttműködő |
| <input type="checkbox"/> Kreatív | <input type="checkbox"/> Döntésképes |
| <input type="checkbox"/> Lelkes, odaadó | <input type="checkbox"/> Másoktól függő |
| <input type="checkbox"/> Szorgalmas | <input type="checkbox"/> Fegyelmezett |
| <input type="checkbox"/> Dinamikus | <input type="checkbox"/> Buzgó |
| <input type="checkbox"/> Laza | <input type="checkbox"/> Hatékony |
| <input type="checkbox"/> Energikus | <input type="checkbox"/> Vállalkozó szellemű |
| <input type="checkbox"/> Lelkendező | <input type="checkbox"/> Rugalmas |
| <input type="checkbox"/> Barátságos | <input type="checkbox"/> Cél-orientált |
| <input type="checkbox"/> Jókedélyű | <input type="checkbox"/> Segítőképz |

⁶ Forrás: Chahine, A.D. (2013): Positive psychology group therapy for long-term incarceration. A therapy manual. Alecia Douglas Chahine, Lexington, USA, 19. oldal

- | | | | |
|--------------------------|------------------|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Humoros | <input type="checkbox"/> | Nagy képzelőtehetségű |
| <input type="checkbox"/> | Független | <input type="checkbox"/> | Iparkodó |
| <input type="checkbox"/> | Újító | <input type="checkbox"/> | Éles elméjű |
| <input type="checkbox"/> | Intelligens | <input type="checkbox"/> | Intuitív |
| <input type="checkbox"/> | Jól informált | <input type="checkbox"/> | Vezető |
| <input type="checkbox"/> | Módszeres | <input type="checkbox"/> | Motivált |
| <input type="checkbox"/> | Megfigyelő | <input type="checkbox"/> | Nyitott elméjű |
| <input type="checkbox"/> | Rendszerető | <input type="checkbox"/> | Szervezett |
| <input type="checkbox"/> | Bulizó | <input type="checkbox"/> | Türelmes |
| <input type="checkbox"/> | Figyelmes | <input type="checkbox"/> | Produktív |
| <input type="checkbox"/> | Professzionális | <input type="checkbox"/> | Gyors |
| <input type="checkbox"/> | Megbízható | <input type="checkbox"/> | Leleményes |
| <input type="checkbox"/> | Felelősségteljes | <input type="checkbox"/> | Érzékeny |
| <input type="checkbox"/> | Komoly | <input type="checkbox"/> | Őszinte |
| <input type="checkbox"/> | Tehetséges | <input type="checkbox"/> | Szigorú |
| <input type="checkbox"/> | Erős | <input type="checkbox"/> | Alapos |
| <input type="checkbox"/> | Toleráns | <input type="checkbox"/> | Szavahihető |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |

A résztvevők megkapják a fenti lista másolatát, valamint tollat és alátétet, feladatuk, hogy végighaladva a listán átgondolják, mik a legfontosabb erényeik. Az instrukció során a csoportvezető elmondja, hogy az eredményeket nem kell megosztani a többiekkel, ezért előre kiiktatható a versengési célzat.

A lista kitöltése szubjektív, a fogvatartottak önismerete gyakran annyira hiányos, hogy kizárólag kedvező tulajdonságaikat látják, hibáikat pedig egyáltalán nem, ezért a kitöltés során aránytalanságok is előfordulhatnak. A feladat célja azonban nem az objektív ön-értékelés elérése, hanem az, hogy szisztematikusan gondolják végig saját jellemvonásaikat. Gyakran előfordul, hogy az emberek megítélésére csupán néhány szavas szókészletük van, ez a feladat segít abban, hogy differenciáltabban gondolkodjanak az emberi tulajdonságokról. (A nem értett kifejezéseket akár a csoportvezető, akár a többi csoporttag elmagyarázhatja a kérdezőnek. A lista többszöri alkalmazása lehetőséget ad a felülvizsgálatra, bizonyos szavak törlése vagy módosítása indokoltá válhat.) Továbbá a listában olyan vonások szerepelnek, melyeket legtöbbször pozitívként azonosítunk az emberekben, így aktivizálhatjuk a pozitív viszonyulásra való nyitottságot a résztvevőkben. (Érdekes téma lehet a megvitatáskor, hogy mely jellemzők vonzanak negatív asszociációkat, például az "érzékeny" vagy "őszinte" emberekkel szemben elutasítóan léphetnek fel.)

A megvitatás során szó esik arról, hogy mennyire könnyű vagy nehéz végiggondolni saját jellemvonásainkat, ki milyen újdonságot fedezett fel magában a feladat kapcsán. Kérdés lehet, hogy van-e olyan erősség, amivel az illető nem rendelkezik, de vágya rá, és mit gondol, mit tehetne annak érdekében, hogy rendelkezzen az adott erősséggel.

♣ A csoportvezető beszél az erősségek fontosságáról

Bár a csoportfoglalkozás-sorozat nem tartalmaz explicit pszichoedukációs modult, a karaktererősségek jelensége annyira új lehet a résztvevők számára, hogy érdemes kicsit bővebben ismertetni nekik az idevágó jelenségeket, illetve eloszlatni a korábbi téves elképzeléseket. Például téves feltételezés lehet, hogy az ember jelleme nem változik, ezért hangsúlyozni kell, hogy a felsorolt erősségek elsajátíthatók, fejleszthetők, és az erősségek alkalmazása kizárólag gyakorlás útján érhető el. Gyakorlásra pedig szinte minden társas szituáció alkalmas lehet.

Mivel a fogvatartottak számára a dolgok sokszor csak akkor "jók", ha egyben "hasznosak" is, részletesen ki kell térni arra, hogy mire "használhatók" a személyes erősségek. A csoportvezető akár folyamatábra segítségével elmagyarázza, hogy miért jó, ha fejlesztjük a karaktererősségeinket. Az erősségek használata segít megküzdenni az akadályokkal, ezáltal csökken a megélt stressz, a nyugodt ember pedig még több erősséget képes alkalmazni a hétköznapiak során, vagyis egy önmagát erősítő kör indulhat el. Végző soron minél több erősségét "veti be" valaki, annál könnyebben fog megbirkózni a börtönben megélt kihívásokkal.

♣ Erősségek és erények a gyakorlatban

Az elméleti tudás alkalmazása következik. A csoporttagok párokba rendeződnek. Kis kártyákon kétszemélyes szituációk közül húznak, a feladatuk, hogy jelenítsék meg a szituációt, és igyekezzenek úgy reagálni a helyzetre, hogy alkalmazzák az előzőekben megbeszélte erősségek, erények valamelyikét. A szituációk kizárólag a börtönre vonatkoznak, ennek célja bemutatni, hogy a börtönben kialakult konfliktusok oka nem önmagában a börtön, hanem az emberek elhamarkodott cselekvése, és számos nehéz helyzet kezelhető, ha az ember higgadt marad és pozitív jellemvonásait használja.

A kártyákon szereplő szituációk a következők:

| |
|---|
| 1. A sétaudvaron egyik ismerőse (nem rokon, nem barát, csupán néhányszor beszélgettek egymással) udvariasan megkérdezi, meg tudná-e kínálni egy szál cigarettával. Bár van Önnél három szál cigi, nem szívesen adna belőle, mert már Önnel is kevés van. |
| 2. Zárvatársa a szokásos napi telefonálás után sírni kezd a zárkában. |
| 3. Ügyvédje meglátogatja, és rossz hírt közöl: az ügyészség súlyosbíttatni fogja a vádat, így már nem lopással, hanem rablással vádolják Önt. |
| 4. Családtagjai meglátogatják, Ön már napok óta nagyon izgatott, örül, hogy végre találkozhatnak. Családtagjai azonban rossz hangulatban vannak, és kevés idő elteltével elmondják, hogy nagy baj van otthon: nagyon rossz az anyagi helyzetük, már a számlákat is alig tudják befizetni. |
| 5. Felesége a telefonban közli, hogy iskolás gyermekük egyre rosszabban teljesít az iskolában, leromlottak a jegyei, és már előfordult, hogy a tanárok a magatartására is panaszkodtak. |
| 6. Mint minden héten, ezúttal is felkészülve várja a sportudvart, ám a felügyelő tájékoztatja, hogy a túl sok jelentkező miatt csökkenteni kellett a létszámot, ezért Ön ez alkalommal nem mehet ki sportolni. |
| 7. Jó hangulatú kártyaparti folyik a zárkában, Ön épp nyerő szériában van. A sokadik megnyert parti után zárvatársa azzal vádolja meg, hogy Ön csal a játékban. |
| 8. Munkáltatója felelősségre vonja, amiért hibát követett el a munkavégzés során, és tájékoztatja, hogy a következő ilyen hiba esetén javasolni fogja az Ön munkából történő leváltását. |
| 9. Ebédosztáskor az ételosztó hibájából eggyel kevesebb adag ételt osztanak ki. Ön maradt a végére, Önnel nem jutna ebéd. |
| 10. A sétaudvaron vita alakul ki két ismerőse között (nem rokonai, csupán ismeri őket), valami lényegtelen apróságon veszekednek. A helyzet kezd eldurvulni, még az is lehet, hogy egymásnak ugranak. Ön úgy érzi, nincs értelme ilyen apróságon összeveszni, s félti az ismerőseit az esetleges fegyelmi laptól. |
| 11. Ön a folyosón várakozva hangosan, illendően köszönti az arra járó felügyelőt, mire társai elkezdik azzal ugratni, hogy szerelmes belé. |

12. Levelet kap, de amikor kibontja, látja, hogy egy másik ugyanilyen nevű fogvatartottnak jött, nem Önnek küldték.

A szituációk eljátszását azonnali megvitatás követi, mivel nagyon nehéz lenne a felmerülő gondolatokat a végéig fejben tartani, úgy, hogy mindenki tudjon a többiekre is figyelni. A szerepjáték után mindkét szereplő beszámol arról, hogy mely karaktererősségeit tudta alkalmazni, vagy melyeket kellett volna. A megfigyelők elmondhatják, hogy ők hogyan oldották volna meg a helyzetet, ötleteket adhatnak alternatív megoldásokra.

Az összes szituáció megjelenítése után a résztvevők reflektálnak a feladatra, esetleg egymásra, elmondják, hogyan érezték magukat, milyen gondolataik támadtak az erősségek alkalmazásával kapcsolatban. A csoportvezető még egyszer bátorítja őket arra, hogy igyekezzenek a különféle helyzetekben emlékeztetni magukat, hogy mindig van lehetőség felmutatni egy-egy erősséget vagy erényt, s hogy ez hozzájárul pszichés egészségükhöz.

♣ Tartalék feladat: Karaktererősségek kérdőív⁷

Mivel a kérdőív részletes instrukciót és a karaktererősségek rövid leírását is tartalmazza 21 könyvoldalon keresztül, ezért még a csoport gyors haladása esetén sincs idő a kitöltésére. Ezért a tartalék feladat csupán a kérdőívek kiosztását tartalmazza azzal az instrukcióval, hogy a zárkában olvassák át és töltsék ki, majd gondolják végig még egyszer, hogy ennek fényében mik az erősségeik és mik a fejlesztendő területek.

♣ Házi feladat: Megtörtént esemény⁸

A résztvevők egy A4-es papírlapra nyomtatva kapják az instrukciót a következő írásos házi feladathoz: "Írjon le egy megtörtént eseményt, melyben Ön legjobb képességei szerint cselekedett, vagy csúcserősséget élt át." A lap alján a következő szerepel: "Megjegyzés: Amikor végzett az írással, olvassa át, és emelje ki, hogy az erősségei hogyan mutatkoztak meg (hogyan használta az erősségeit)."

Az instrukcióban szereplő "csúcserősség" kifejezés rövidebb magyarázatra szorulhat, illetve példákkal lehet segíteni a feladat elvégzésére irányuló motiváció kialakítását. A csoportvezető felhívja a figyelmet, hogy a házi feladatokat jövő héten megbeszéljük, tehát olyan emléket válasszanak, melyet szívesen megosztanának a többiekkel.

További házi feladatként kapják - mostantól minden héten - a *Három jó dolog* napló vezetését, melyet minden csoportfoglalkozás elején megbeszélünk. A folytatólagos feladat elősegíti a résztvevőkben, hogy a csoportfoglalkozásokat ne csak heti kötelező programpontnak tekintsék, amit kipipálnak és elfelejtenek, hanem váljon rutinná az itt tanultak alkalmazása és ültessék át mindennapjaikba ezeket a módszereket.

⁷ Forrás: Seligman, M. (2011): Flourish - élj boldogan! A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése. Akadémiai Kiadó, Budapest, 251-272. oldal

⁸ Forrás: Chahine, A.D. (2013): Positive psychology group therapy for long-term incarceration. A therapy manual. Alecia Douglas Chahine, Lexington, USA, 27. oldal

3. alkalom. Gondolatok, érzések

♣ A csoportfoglalkozás vázlata:

| | Időigény | Feladat | Eszközigény |
|-----|----------|---|------------------------------|
| 1. | 3 perc | Üdvözlés, elhelyezkedés | |
| 2. | 5 perc | Hogy érzem magam most? | |
| 3. | 10 perc | Házi feladat megbeszélése | Házi feladatok |
| 4. | 15 perc | Érzelmek összegyűjtése | Kisebb papírcetlik, filctoll |
| 5. | 10 perc | Szituációk gyűjtése az érzelmekhez | |
| 6. | 25 perc | Gondolatok társítása a szituációkhoz és az érzelmekhez | |
| 7. | 10 perc | "Nem tudom" vs. "nem akarom" | Kisebb papírcetlik, tollak |
| 8. | 5 perc | És most hogy érzem magam? | |
| 9. | 10 perc | Zárókör | |
| 10. | 5 perc | Házi feladat: Negatív gondolatok átfordítása pozitívvá + Három jó dolog | |

♣ Hogy érzem magam most?

Instrukció: "Egy 1-től 10-ig terjedő skálán hány pontot adna arra, hogy most hogy érzi magát? 1-es az "ennél vacakabbul még sosem voltam életemben", 10-es az "ennél jobban már nem is lehetnék". A pontszámok elhangzása után rövid indoklást is kérünk. Amikor mindenki elmondta, hányasra ítéli a hangulatát, újabb körben mindenkitől megkérdezzük, mi kellene ahhoz, hogy 1 vagy 2 ponttal magasabb legyen az érték.

♣ Házi feladat megbeszélése

A résztvevők felolvassák a sikerélménnyel járó emléküket, elmondják, hogy mely karaktererősségükre számíthattak. Röviden akár reflektálhatnak egymás történeteire, de ez nem kötelező. Ezentúl beszámolnak az elmúlt héten történt három jó dologról.

♣ Érzelmek, érzelmi szituációk és az érzelmek mögött meghúzódó gondolatok összegyűjtése

A csoportvezető arra kéri a résztvevőket, mondjanak érzelmeket. Először lehet sorban haladni, majd amikor elakadnak, bárki mondhat újakat, ha van még ötlete. Minden érzelmet a csoportvezető felír egy-egy cetlire. Kerülendő a szinonimák gyűjtése, hiszen a feladat nem a szókinszre, hanem az érzelmi intelligenciára irányul. Továbbá kerülendő a jellemvonásokra, ízlésre, szükségletekre, motivációra stb. irányuló szavak gyűjtése, kizárólag az érzelmekre kell koncentrálni. Az alapérzelmeken túl összetettebb érzelmek azonosítására is bátorítani kell a résztvevőket, akár segítséggel, mint például a büszkeség, csalódottság, stb. Amikor a résztvevők ráhangolódtak a témára, fel lehet vetni néhány köztudomású tény az érzelmekről, például hogy az erős érzelmek elhomályosítják a józan gondolkodást, stb.

Amikor számos érzelmek összegyűlt, a résztvevők kiválasztanak egyet-egyét, és megkérdezik egy-egy társuktól, hogy *most* mi miatt élnek át az adott érzelmet, például "*Most mitől félsz? Most mi miatt vagy boldog?*" Nem baj, ha nem tud válaszolni a kérdésre, a lényeg, hogy átgondolásra kerüljön a jelen és az érzelmek kapcsolata. A felsorolt szituációkat, kiváltó tényezőket a csoportvezető feljegyzi.

Amikor mindenki azonosított egy-két szituációt az érzelmekhez, a csoportvezető felidézi a szituációkat és megkérdezi (mindenkihez szól a kérdés, nem csak az eredeti válaszadóhoz),

hogy milyen gondolatok kísérik az adott érzelmet. A válaszok elhangzása után felhívja a figyelmet, hogy amennyiben mást gondol az illető az adott helyzetben, más érzellemmel számolhat. Például ha kedveli a pókokat, egy pók megpillantása örömet vált ki belőle, ha pókiszonya van, akkor pedig félelmet. Néhány példán keresztül bemutatja, hogy előbb alakul ki a gondolat az ember fejében, és csak utána jönnek az érzelmek.

A csoportvezető ismét felidéri a korábban felsorolt szituációkat, és közösen elemzik a felmerülő gondolatok mentén is. Hangsúlyozza, hogy ha másképpen gondolkodna az egyén, másféle érzelmi állapotba kerülne. Közösen alternatív változatokat gondolnak ki az egyes szituációkra. A csoportvezető röviden bemutatja a kognitív terápiából ismeretes ún. automatikus negatív gondolatok koncepcióját, vagyis azt a jelenséget, amikor automatikusan aktiválódnak a negatív gondolataink, még mielőtt megvizsgálánk a helyzetet, ezáltal könnyebben kialakulnak a negatív érzelmek, melyek depresszióhoz vezetnek (Comer, 2014).

A komplex, többretegű feladat megbeszélésekor a csoportvezető rákérdez, hogy elhangzott-e olyan új információ, melyet eddig nem tudtak vagy nem tudatosítottak magukban a résztvevők, milyen volt szembesülni a fejünkben lévő gondolatok rendkívüli befolyásán, mit gondolnak, képesek-e befolyásolni saját gondolataikat, s ezzel együtt érzelmeiket is.

♣ "Nem tudom" vs. "nem akarom"⁹

A résztvevők kisebb papírlapokat kapnak, az instrukció a következő: "Írjon három mondatot saját magáról, mind a három mondat így kezdődjön: *nem tudom / nem tudok...*" Például "nem tudok leszokni a dohányzásról". Amikor kész vannak, így folytatódik az instrukció: "Most pedig írják le ugyanezeket a mondatokat, de "nem tudom" helyett ezúttal írják azt: *nem akarom*". Például "nem akarok leszokni a dohányzásról".

A megvitatás következik: mit gondolnak a módosított mondatokról? Egyetértenek-e azzal, hogy az ember sokszor saját lustaságának, félelmeinek, egyéb gyengeségeinek köszönheti azt, hogy képtelen bizonyos dolgokat megtenni. Vajon ha *tényleg* akarnák az adott dolgot, meg tudnák-e tenni?

♣ És most hogy érzem magam?

A csoportvezető ismét megkér mindenkit, hogy egy 1-től 10-ig terjedő skálán értékelje pillanatnyi hangulatát. Akiknek a foglalkozás elejéhez képest emelkedett az érték, megkérdezi, mi vezetett az emelkedéshez. Akár ismét felteheti azt a kérdést, hogy mire volna szükség az értékek néhány pontos emelkedéséhez.

♣ Házi feladat: Negatív gondolatok átfordítása pozitívá

A résztvevők egy üres A4-es papírlapot kapnak. A feladatuk mindössze annyi, hogy jövő hétre írjanak össze néhány olyan helyzetet, ami a héten megtörtént velük, és amelyben azonosították a felbukkanó negatív gondolatokat, és képesek voltak azokat valamilyen pozitív gondolattal helyettesíteni. Legalább három ilyet mindenki próbáljon meg összegyűjteni.

⁹ Forrás: Yalom (2006): Egzisztenciális pszichoterápia. Animula Kiadó, Budapest, 181. oldal

4. alkalom. Túljutni a nehézségeken

♣ A csoportfoglalkozás vázlata:

| | Időigény | Feladat | Eszközigeny |
|----|----------|---|------------------------------|
| 1. | 3 perc | Üdvözlés, elhelyezkedés | |
| 3. | 10 perc | Házi feladat megbeszélése | Házi feladatok |
| 4. | 20 perc | Stresszel való megküzdési módok | Kisebb papírcetlik, filctoll |
| 5. | 30 perc | Reziliencia bemelegítő feladat | A kérdések fénymásolata |
| 6. | 30 perc | "Én vagyok a nagymamám" | |
| 7. | 10 perc | Zárókör | |
| 8 | 7 perc | Házi feladat: Reziliencia terv gyakorlat + Három jó dolog | |

♣ Házi feladat megbeszélése

A csoporttagok elmondják, milyen negatív gondolataik támadtak az elmúlt héten, és milyen pozitív gondolatokkal sikerült azokat helyettesíteni. Továbbá beszámolnak az elmúlt héten történt három jó dologról.

♣ Stresszel való megküzdési módok

Az érzelmek összegyűjtéséhez hasonló elrendezésben a csoportvezető arra kéri a résztvevőket, sorolják fel a stressz kezelésének összes lehetséges módját. Minden választ felír egy papírlapra. Amikor számos kártya összegyűlt, közösen két csoportra osztják a megküzdési stratégiákat: az egyik csoportba azok a cselekvések kerülnek, melyek közelebb visznek a probléma megoldásához (pl. "segítséget kérek"), a másik csoportba azok, melyek nem visznek közelebb a probléma megoldásához (pl. "leiszom magam"). Amennyiben a csoporttagoknak nem jut eszébe, a csoportvezető is hozzátehet néhányat a gyűjteményhez (pl. "imádkozom", "megpróbálom humorosan értékelni a dolgot").

A csoportfoglalkozás további részében vissza lehet utalni arra, hogy akadály esetén nem elég *valamit* csinálni, hanem olyasmit kell tenni, ami kiutat jelenthet. A megvitatás során a résztvevők elmondják véleményüket az elhangzott stratégiákról és az általuk preferált cselekvésekről.

♣ Reziliencia aktivizáló feladat¹⁰

Az instrukció a következő: Válaszoljon az alábbi kérdésekre.

1. Említsen néhány nehézséget vagy akadályt, amit megtapasztalt korábban!
2. Hogyan jutott túl ezeken a nehézségeken?
3. Mi készítette előrehaladásra ezekben az időkben?
4. Van olyan hit, attitűd vagy cselekvés, ami segített Önnek túljutni ezeken?
5. Előfordult-e olyan, hogy egy nehézség eredményeként Ön pozitív irányba változott vagy fejlődött?
6. Mi volt a fordulópont? Mikor ébredt rá, hogy képes végigcsinálni?
7. Mit gondol, miért volt képes túljutni a nehézségen vagy felépülni?
8. Mit mondanának mások, ha tudnák, hogy Ön mi mindenen jutott túl?

¹⁰ Forrás: Chahine, A.D. (2013): Positive psychology group therapy for long-term incarceration. A therapy manual. Alecia Douglas Chahine, Lexington, USA, 44-45. oldal

9. Mit tanult abból, ahogy a nehézségen túljutott? Gazdagodott-e új kapcsolatokkal vagy erősségekkel?

10. Mire a legbüszkébb, amikor a küzdelemre gondol?

11. Milyen tanácsot adna egy olyan embernek, aki hasonló problémával néz szembe, mint amivel Ön megküzdött?

A kérdések megválaszolása párokban történik. Először megalakulnak a párok, majd mindenki végiggondolja a válaszait, és megbeszéli a párjával. A legnagyobb nehézséget talán a kérdések általános megfogalmazása jelenti, ezért a résztvevők segíthetik egymást konkrét szituációkra irányuló kérdések feltevésével. A megvitatás során hangsúlyozni kell a nehézségek leküzdésének építő tapasztalatát, bátorítani a fogvatartottakat, hogy tanuljanak egymás történeteiből, és gondoljanak át több olyan múltbeli nehézséget, amelyet sikeresen oldottak meg.

♣ Én vagyok a nagymamám¹¹

A résztvevők párokba rendeződnek. Egyikük elmond a másiknak egy aktuális problémát, ami sokat foglalkoztatja, és még nem látja a megoldást. A másik résztvevő nagyon figyelmesen végighallgatja a történetet, majd ő következik: az a feladata, hogy mondja el a történetet az eredeti mesélőnek. Az eredeti mesélő feladata, hogy úgy hallgassa végig saját történetét, mintha saját nagymamája/nagypapája lenne, aki unokája problémáját hallgatja. A történet meghallgatása után feladata, hogy nagymama/nagypapa szerepből reagáljon az elhangzottakra, próbáljon meg tanácsot adni kisunokájának.

Amennyiben az idő engedi, a páros tagjai cserélhetnek és megbeszélhetnek még egy problémát. A megvitatás során mindkét fél reagál a problémára és a másokra való figyelés során szerzett tapasztalatokra, valamint a megoldási javaslatra.

♣ Házi feladat: Reziliencia terv feladat¹²

Az instrukciót A4-es papírlapra fénymásolva kapják meg a résztvevők, a feladatuk a következő hét során válaszolni a feltett kérdésekre.

Ön olyan helyzetben van, amiben valószínűleg szembesül számos hátráltató tényezővel és csalódással. De hogyan reagál? Tudatosítsa magában, mi működhet a jövőben, és mi működött a múltban!

Töltse ki az alábbi táblázatot az Ön által előnyben részesített reakcióval!

| Ezt kérdezem magamtól: | A válaszom: |
|--|--------------------|
| Kihez fordulhatok? Kitől fogok segítséget elfogadni? Ki fog meghallgatni? | |
| Másképp is fel lehet fogni a helyzetet? Látom-e a jelen helyzeten túl a jövőt is? Én irányítom, hogyan válaszolok a helyzetre? | |
| El tudom fogadni, hogy a helyzet vagy a körülmények nem megváltoztathatók? Tudok arra koncentrálni, amit meg tudok változtatni? | |
| Mik a céljaim? | |

¹¹ Forrás: Pataky Krisztina, szóbeli közlés, 2015.04.11., *Értékközpontú személyiségfejlesztés I. kurzus*.

¹² Forrás: Chahine, A.D. (2013): Positive psychology group therapy for long-term incarceration. A therapy manual. Alecia Douglas Chahine, Lexington, USA, 47. oldal

| | |
|--|--|
| Mi az az egy valami, amit ma véghez tudok vinni? | |
| Milyen döntéseket tudok most meghozni? | |
| Mit tanulhatok magamról, ha ezen túl leszek? | |
| Bízom a képességeimben, hogy meg tudom oldani a problémát? Bízom az ösztöneimben? | |
| Túlságosan felfújom a dolgokat? Hogy fog ez kinézni hosszabb idő elteltével? | |
| Igaz-e, hogy néha velem is történnek jó dolgok? Képes vagyok-e magam elé képzelni, amit akarok (nem azt, amitől félek)? | |
| Mire van szükségem? Mik az érzéseim? Tornázok? Rendszeresen étkezem? Csinálok olyasmit, ami kellemes vagy kikapcsol? | |

5. alkalom. Értékek, szükségletek

♣ A csoportfoglalkozás vázlata:

| | Időigény | Feladat | Eszközigény |
|----|----------|------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. | 3 perc | Üdvözlés, elhelyezkedés | |
| 3. | 10 perc | Házi feladat megbeszélése | Házi feladatok, tábla, filctoll |
| 4. | 35 perc | Kosztolányi Dezső: A jó élet | A vers fénymásolatai, tábla, filctoll |
| 5. | 15 perc | Autogén tréning alap-gyakorlat | A gyakorlat szövegének másolata |
| 6. | 30 perc | Ki vagyok én? | 10 db papírcetli személyenként, toll |
| 7. | 10 perc | Zárókör | |
| 8. | 5 perc | Házi feladat: Relaxáció gyakorlása | |

♣ Házi feladatok megbeszélése

A kérdőív egyes kérdéseinek átbeszélése helyett a megbeszélés fókuszába azt a kérdést állítom, hogy hogyan érezték magukat a kérdések megválaszolása közben, milyen gondolataik támadtak, hogyan tekintenek most az őket ért nehézségekre, tudtak-e valamit hasznosítani a múlt heti alkalmon megbeszéltekből.

A kérdőívben szereplő "Mik a céljaim?" kérdés átvezet a mai alkalomra: az erre a kérdésre adott válaszokat összegyűjtjük és felírjuk a táblára (vagy egy papírlapra), és később az életben megvalósítandó értékek kapcsán visszautalunk rájuk.

♣ A jó élet

Kosztolányi Dezső: *A jó élet* című költeménye kerül kiosztásra. Az egyik résztvevő felolvassa a verset. Ezt követően kötetlenül mondhatnak véleményt a versről, mit gondolnak az elhangzottakról. A beszélgetést arra kell irányítani, hogy a fogvatartottak számára milyen a jó élet. A válaszokban megemlített értékeket felírjuk a táblára. A következőkben azokat a lépéseket azonosítjuk, melyek elvezetnek a vágyott jó élethez, illetve végiggondoljuk, milyen eszközökre van szükség ezeknek az lépéseknek a megtételéhez. Az eszközök, források közül kiemeljük azokat, melyek a személyiségben rejlenek, mint például a kitartás, szorgalom, stb.

Kosztolányi Dezső: A jó élet

Én csüggedt lelkem, én csüggedt szívem,
daloljatok és mondjátok: igen.
Hurrázzatok e nyári hajnalon,
ne hagyjatok ködökbe hajlanom.
Korán keltem. Fölhúzó a rolót.
A nyári nappal együtt lángolok.
Most kikiáltom, élni, élni szép.
Boldog, ki él és boldog, aki lép.
Boldog a táncos és a sánta is,
az élet jó még őiránta is.
Mert minden jó. Éhezni s enni jó,
áldott az éhség s áldott a cipó.
Szomjazni is jó, s ha a fény zizeg,
meginni egy pohár jeges vizet.
Fürödni, úszni, míg erőnk kitart,
elszívni a dívánon egy szivart.

Ó július, aranyos a ködöd,
torzult ajakkal tüzet gügyögök.
A vörös nyár zúgása bátorít,
én, élet atlétája, állok itt.
Szaladni tudnék, nem tudom hová,
szeretnék élni, végtelen soká.
Száz évig, míg a testem megtörik,
szeretnék élni, élni örökig.
Az arcom mostan csupa-csupa fény,
az Isten karjaiba szálltam én,
mint egykor anyám köténye alá,
és úgy tekintek félve-bízva rá.
Én jó vagyok, ezrek jósága tölt,
más vágyam nincs, tartson soká a föld.
Jó emberek, ezt kéri társatok,
csak talpalatnyi földet adjatok.
A végtelenben egy kicsi helyet,
hol meghúzódhatom és élhetek.

♣ Autogén tréning alapgyakorlat

A csoportvezető röviden ismerteti az autogén tréning (közismertebb elnevezéssel: relaxáció) lényegét. Megkéri a résztvevőket, hogy a szokatlan helyzet ellenére próbálják meg átadni magukat a hallott szövegnek, próbálják átélni a relaxált állapotot. Instrukciót ad az alap-testhelyzetre: lábak kis terpeszben a talajon, lábfejek kifelé néznek, tenyér a combon pihen, váll leenged, fej egyenesen tart, szem lehunyva. A szemük behunyása ellenkezést válthat ki a résztvevőkből, mivel a bizalom bizonyos szintjét kívánja meg, ezért bízgatni kell a fogvatartottakat, hogy legalább próbálják meg a gyakorlatot behunyt szemmel, és ha nem sikerül, kinyithatják a szemüket.

Az autogén tréning szövegét a csoportvezető mondja halk, nyugodt hangon¹³:

"Megnyugszom, ellazulok. Eltávolodik tőlem minden külső zaj és belső gond. Átadom magam a nyugalomnak. Átadom magam a vágnak, hogy testi, lelki, szellemi harmóniámat megteremtsem. Nyugodt vagyok, ellazulok. (rövid szünet) Elenged a vállam, ellazul a karom, a kem. Felenged a hátam, a csípőm, ellazul a lábam, s érzem, hogy biztonságosan támaszkodok. Felenged a nyakam, a tarkóm, elsimul a homlokom, az arcom, s résnyire kinyílik a szájam. Az egész testem elengedetten pihen. Nyugodt vagyok. Gondolataim szabadon áramlanak. (kb. 2 perc szünet, csend) A látóterem fokozatosan elsötétedik. A képek és gondolatok eltávolodnak tőlem. Béke és nyugalom érzése tölt el. Béke és nyugalom. És most egészen lassan és fokozatosan ökölbe szorítom az ujjaimat, megfeszítem az izmaimat, és jólesően kinyújtózok, hogy semmi, de semmi fáradtság ne maradjon bennem."

A gyakorlat kb. 5 percig tart. Utána a fogvatartottak egyesével beszámolnak arról, hogy el tudtak-e lazulni, milyen érzetek keletkeztek a testükben, milyen érzés volt részt venni a gyakorlatban, esetleg van-e tapasztalatuk a relaxációban. Mivel az ellazulás állapota nem mindenkinél valósul meg az első gyakorlás alkalmával, fel kell hívni a figyelmet, hogy ez teljesen természetes jelenség, és az autogén tréning elnevezésben a "tréning" szó pontosan arra utal, hogy a test ellazítása sok-sok gyakorlást igényel.

¹³ Forrás: <http://www.jozsefistvan.hu/hanganyagok/autogen-trening-hanganyag-a-teljes-formula-3>

A relaxáció bemutatásának célja, hogy a fogvatartottak megismerjék ezt a módszert, és alkalmazzák, amikor szükségét érzik. Megbeszélés témája lehet, hogy mire használhatják az ellazult állapotot: ellazított izmokkal könnyebben el tudnak aludni (az álmatlanság az egyik leggyakoribb pszichés eredetű testi tünet a börtönben), ellazulva jobban össze tudják szedni gondolataikat, közelebb kerülhetnek valódi önmagukhoz, átgondolhatnak olyan, az életükkel kapcsolatos kérdéseket, amikre a napi problémák és feszültség miatt nem jut idejük vagy energiájuk. A felsoroltak közül kiemelendő a valódi önmagukhoz való közel kerülés, ezt részletesebben is meg lehet beszélni, hiszen aki tisztában van önmagával, azt kevésbé lehet befolyásolni, illetve őt kevésbé bizonytalanítják el az élet által állított akadályok.

Amennyiben a résztvevők érdeklődnek a módszer iránt, két további módszert is lehet javasolni, melyek valamivel könnyebben kivitelezhetőek, mint a fenti gyakorlat. Az egyik az ún. progresszív relaxáció, amely úgy éri el az izmok relaxált állapotát, hogy az instrukció először az izmok egyesével történő megfeszítésére, majd ellazítására vonatkoznak. Amikor először megfeszül, majd ellazul egy-egy izom, az egyén könnyebben át tudja élni az ellazulás folyamatát. A másik módszer nem minden izomra és az egész testre való figyelésre sarkall, hanem csupán a légzés figyelésére irányul. Minden más külső inger figyelmen kívül hagyásával csak és kizárólag a be- és kilégzésre figyel az egyén, s közben megfigyeli a testében történt változásokat, vagy egyszerűen csak regisztrálja, hogy mi zajlik ilyenkor a testében és a lelkében. A szabályos, egyenletes légzés a paraszimpatikus idegrendszer működését serkenti, vagyis a stresszreakció által kibillent fiziológiai egyensúly helyreállítását segíti elő (Csabai, Molnár, 2009).

♣ Ki vagyok én?¹⁴

A fogvatartottak kapnak 10 darab kis papírlapot. A feladat instrukciója: "Egy kérdést fogok fölteni, a feladatuk, hogy válaszoljanak rá és írják le a választ a papírlapra. A kérdés így hangzik: ki vagyok én? Minden egyes papírlap esetében ez a kérdés, tehát 10-szer kell megválaszolni ezt a kérdést. Igyekezzenek elkerülni a külső megjelenésre irányuló vagy semmitmondó válaszokat. Derüljön ki a válaszokból, hogy valójában kik maguk!"

A feladatot először mindenki furcsának tartja, akár ellenállás is kialakulhat. A kérdést nehéz tízszer megválaszolni, ezért bátorítani kell a résztvevőket. Amennyiben sikerül válaszolniuk, a válaszok a legfőbb identitás-területeket fogják feltárni. A megbeszélés során ki lehet térni arra, hogy milyen fontossági sorrendet állítanak föl, mely területektől válnának meg, stb. Feltételezhető, hogy a relaxáció hatására kellően ellazultak a résztvevők, ez növelheti egymás iránti bizalmukat és őszinteségüket is. A feladat és a megbeszélés is bizalomteli légkörben zajlik, kerülendő a feladat-jelleg hangsúlyozása.

A csoportvezető összegyűjti a résztvevők válasz-papírjait, és megjelöli, hogy melyik kihez tartozik.

♣ Házi feladat: relaxáció, mélylégzés gyakorlása

A résztvevők azt az instrukciót kapják jövő hétig, hogy gyakorolják a relaxációt, és igyekezzenek kapcsolatba lépni valódi önmagukkal. Törekedjenek arra, hogy kerüljék mások befolyásolását, és saját elhatározásaikat kövessék, saját döntéseiket hozzák meg. Rá lehet világítani, hogy azok a döntések bizonyulnak helyesnek, melyek mellett az ember szilárdan ki tud állni, melyek kifejezik, hogy kicsoda ő. A helyes döntéseket nem mások diktálják, hanem az ember lelkiismerete.

¹⁴ Forrás: Zibardo, Boyd (2012): Időparadoxon. HVG Kiadó, Budapest, 179. oldal

6. alkalom. Sors és lehetőségek

♣ A csoportfoglalkozás vázlata:

| | Időigény | Feladat | Eszközigény |
|----|-----------------|---|--------------------------------|
| 1. | 3 perc | Üdvözlés, elhelyezkedés | |
| 2. | 10 perc | Házi feladat megbeszélése | |
| 3. | 30 perc | Ki vagyok én? A sors játéka. | Múlt heti identitás-papírlapok |
| 4. | 30 perc | Sors és lehetőségek | Tábla, filctoll |
| 5. | 10 perc | Zárókör | |
| 6. | 7 perc | Házi feladat: Köszönet levél írása + Három jó dolog | Papírlapok, boríték |

♣ Ki vagyok én? A sors játéka

A múlt héten összeírt "Ki vagyok én?" cetliket előszedi és mindenkinek a sajátját kiosztja a csoportvezető. A tagok párokba rendeződnek. Lefordítják a cetliket, mintha kártyák lennének, a másik kihúz belőlük hármat. Ezt követően megbeszélik, hogy hogyan lépnének tovább, ha az élet úgy hozná, hogy az adott identitás-területtől megfosztja az élet őket. A sors időnként kegyetlenül bánik az emberrel, függetlenül attól, mit cselekedett az életében. Például megeshet, hogy egy betegség vagy sérülés miatt az ember nem folytathatja tovább a szakmáját, válás miatt le kell mondania a férj-szerepről, stb.

A megvitatás során azt érdemes megbeszélni a résztvevőkkel, hogy a legkegyetlenebb sorscsapás közepette is lehetősége van az embernek megválasztani, hogyan viszonyuljon az adott történéshez. Hasonló feladatot már kaptak, akkor nehéz helyzetekről beszélgettek, és arról, hogyan jutottak túl rajtuk. Hasonló a helyzet itt is, de itt még hangsúlyosabb az események megváltoztathatatlansága.

♣ Sors és lehetőségek

Az előző feladattól közvetlenül lehet átvezetni a kérdést a következő feladathoz. Mindenki gondoljon egy olyan nem megváltoztathatatlan dologra az életében, ami sorsszerű, ami fölött nincs befolyása. Olyan dolog legyen, amiről a többi résztvevő tudhat, és amiről beszélgethetünk. Példákkal lehet segíteni a gondolkodás vonalát, például egy ilyen sorsszerű dolog lehet, hogy "8 éves voltam, amikor elhagyott minket az apám".

Egyesével mondja el mindenki a saját sors-tényezőjét, a csoport feladata, hogy mondjon legalább háromféle módot, ahogyan az adott helyzethez viszonyulni lehet (vagy lehetett volna). A szituációk kulcsszavait és a javasolt viszonyulás-módokat felírjuk a táblára. A megvitatásban a csoporttagokat kérdezzük, hogy szerintük mire jó ez a feladat. Feltételezhetően szereztek már annyi rutint az elmúlt alkalmak során, hogy maguktól mondják ki, hogy a sorssal szemben többféle viszonyulás lehetséges, és végső soron ami valóban tönkreteszi az ember életét, az nem a sorsa, hanem a sors által felkínált lehetőségek elmulasztása.

Összegzésképpen, ha a csoport kellően ráhangolódott a konklúzió kitágítására, el lehet mondani, hogy végső soron az élettörténet is egy olyan történet, melyet az ember magáról mond, és ő határozza meg azt is, amit elmond, és azt is, hogy az elmondottakhoz milyen értékelést fűz.

♣ Házi feladat: köszönő levél írása¹⁵

Először arra kérjük a fogvatartottakat, hogy gondoljanak egy élő emberre, aki évekkal ezelőtt tett értük valamit, vagy mondott valamit, amitől megváltoztak vagy jobb lett az életük, és ezt eddig nem köszönték meg neki kellőképpen. Jövő hétre írjanak ennek az embernek egy levelet, melyben konkrétan megfogalmazzák, mit tett az illető értük, és ennek milyen hatása volt az életükben. Tudatják továbbá, hogy megy a soruk most, és leírják, milyen gyakran gondolnak az illetőre, és hogy most is hálásak neki. A levél terjedelme egy oldalnál hosszabb ne legyen.

Ha olyan személyre gondolnak, aki jelenleg is kapcsolattartójuk, nyugodtan megtehetik, hogy a levelet kiküldik neki. Amennyiben ezt nem tehetik meg, a jövő heti csoportfoglalkozásra hozzák el a levelet.

A házi feladat szokásos része ezen kívül a *Három jó dolog* feladat vezetése.

¹⁵ Forrás: Seligman, M. (2011): Flourish - élj boldogan! A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése. Akadémiai Kiadó, Budapest, 38. oldal

7. alkalom. Énideál

♣ A csoportfoglalkozás vázlata:

| | Időigény | Feladat | Eszközigény |
|----|-----------------|---|------------------------------|
| 1. | 3 perc | Üdvözlés, elhelyezkedés | |
| 2. | 10 perc | Házi feladat megbeszélése | Házi feladatok |
| 3. | 30 perc | Varázsbolt | |
| 4. | 30 perc | Meseírás: Szárnyas Ormányocska | Papírlapok, tollak, alátétek |
| 5. | 10 perc | Zárókör | |
| 6. | 7 perc | Házi feladat: társas háló feltérképezése + Három jó dolog | Papírlapok |

♣ Házi feladatok megbeszélése

Kezdetben a már megszokott három jó dolgot beszéljük meg.

A köszönőlevélről való beszélgetés megalapozza a mai témát: a hálát. A leveleket nem kell felolvasni (de meghallgatjuk, aki szeretné közkinccsé tenni), arról kérdezzük a résztvevőket, milyen érzések merültek fel bennük a levél megírásakor. Esetleg elárulhatják, hogy ki a címzett és mi az, amiért hálásak neki. Felvetjük annak lehetőségét, hogy a leveleket esetleg ki is lehetne küldeni, megkérdezzük, véleményük szerint a címzett mit szólna, ha megkapná a levelet. Bátorítjuk a résztvevőket, hogy jelenlegi kapcsolattartóik irányába is nyugodtan fogalmazzák meg, miért tartoznak köszönettel, és figyeljék meg a válaszáat a szokatlan levélre.

♣ Varázsbolt

A székeket úgy rendezzük el, hogy a csoportvezetővel szembe egy üres szék kerül. A helyszín egy varázsbolt, ahová minden csoporttag belép hamarosan. Itt is adni-venni lehet dolgokat, de nem a szokásos árut, hanem tulajdonságokat. A feladat, hogy mindenki gondolja ki, mely tulajdonságát vinné be a boltba, hogy egy másik tulajdonságra cserélje. Egyesével hallgatják végig a vevő párbeszédét a boltossal. Néhány jelenet után, ha valakinek van kedve, átveheti a boltos szerepét.

A boltos feladata, hogy ne adja könnyen a vásárt, alkudozzon, kérjen más tulajdonságokat, beszélje le a vevőt az eladásról, stb. Végül olyan cserét csináljon, ami előnyös a vevőnek és a "boltosnak" is.

♣ Meseírás: Szárnyas Ormányocska

A csoportvezető elmondja az instrukciót: ő fog elkezdni egy mesét, a résztvevőknek pedig be kell azt fejezniük. A mese így hangzik¹⁶:

Szárnyas Ormányocska története

"Szárnyas Ormányocska" egészen fiatal elefánt volt. Szülei azért hívták így, mert nagyon-nagyon kicsi teste volt, de ami még ennél is érdekesebb - szárnyai voltak. Mindenki gúnyolódott vele, ezért napjait egyedül töltötte és sokat sírdogált szomorú sorsa miatt.

¹⁶ Forrás: <http://www.nlcafe.hu/forum/?fid=441&topicid=188241&step=2&page=112>

De egy nap amikor magányosan sétált az erdőben találkozott egy kiselefénttel, akinek szintén szárnyai voltak. Ilyet még soha életében nem látott, hogy eleféntnek szárnyai lennének, mivel ő saját magát még soha nem látta.

Igen ám, de ekkor egy puffanást hallott a közelben, és harsány nevetés ütötte meg a fülét. Egy kismajom tűnt fel mellette, aki rajta nevetett.

- Miért nevensz ki engem? - kérdezte tőle az Ormányocska.

- Mert magadban beszélsz. - felelte a majmocska.

- Én nem beszélek magamban. - felelte sértődötten a kiselefént, és mutatott volna társára, de ő csak annyit látott, hogy az eltűnt. Egy fodrozódó víztükör volt csupán előtte, de ő ezt nem értette.

A kismajom nevetve tűnt el. "Elvette a barátomat, de nem baj, megyek tovább, hátha újra rátalálok". - gondolta, majd tovább ballagott.

Bánatosan ödöngött az erdőben, arra röpült egy színes tollú madár. Leszállt Ormányocska fejére, és elragadtatottan így szólt hozzá:

- Honnan jöttél te különleges, gyönyörű madár? Ilyen szépet és hatalmasat még soha nem láttam! De nekem csak csőröm van. Nagyon szeretnék én is egy ormányt...

- Nem vagyok madár. - felelte szomorúan Ormányocska. - Csak egy elefént.

Elgondolkodott, majd folytatta.

- Szívesebben lennék én is olyan, mint te. Te olyan... - felnézett a madárra - olyan normális vagy, míg én... - egy könnycsepp gördült végig az arcán.

A madár jó szívvel felajánlotta Ormányocskának, hogy segít neki megkeresni a hozzá hasonló állatokat. Ebben a bagoly segítségét kérték.

- Hát, hát, nehéz dolog ez, fiatal barátaim, mert én még nem hallottam szárnyas eleféntokról, de emlékszem, hogy egyszer olvastam különleges állatokról, meg kell keresnem a könyvet.

A bagoly nekilátott felkutatni a könyvtárát.

Szegény, öreg bagoly, hatalmas munkára vállalkozott egy kedves kiselefént kedvéért, mert óriási könyvtárral rendelkezett és –magunk közt szólva – nem volt éppen a legrendszeretőbb könyvmoly. Végül, nagy sóhajtozások, fejbakarászások és rengeteg könyv leporolása után bagoly három könyvet is mutatott Ormányocskának. Az elsőben az eleféntok őseire csodálkozhatott rá Ormányocska, még a „Nagy hideg” előtti időkből.

- Ezek... de hát ezek hatalmasok!...- mondta kikerekedő szemmel a kiselefént.

- Valóban azok voltak. A „Nagy hideg” előtt minden hatalmas volt, még a fák is. – válaszolta a bagoly.

A második könyv, amely éppen egy háromlábú szék negyedik lábaként szolgált, végképp ámulatba ejtette Ormányocskát. Ebben a könyvben apró szárnyas lényeket láthatott Ormányocska, akiket tündéreknek hívtak. Kicsi szárnyaikkal nagyon gyorsan oda tudtak repülni, ahol szükség volt rájuk.

- Nahát, milyen szépek! - ámuldozott Ormányocska. Még soha nem láttam ilyeneket...

- Talán azért, mert nem figyeltél eléggé. – okoskodott bagoly, aki aztán végképp be nem vallotta volna, hogy ő sem látott még egyet sem.

A harmadik könyv volt azonban a legérdekesebb. Ebben furcsaságokat soroltak: volt itt háromszemű nyúl és százkétlábú bogár, meg nyolcféjű sárkány és repülő táltos paripa. A könyv végén írott nagybetűs szöveget az öreg bagoly, akinek azért nagy szíve is volt, nem csak nagy képe, jónak látta Ormányocskának és a madárnak felolvasni:

„A könyvben szereplő lények fajtájuk különleges példányai, különleges adottságokkal. Társaik eleinte furcsának, egyesek egyenesen szörnynek tartották

őket, mindaddig, míg ki nem derült, hogy különleges tulajdonságukkal társaikat segíteni tudják: a százkétlábú és a táltos voltak a leggyorsabbak, a háromszemű nyúl volt a legéberebb és a nyolcfejú sárkány tüze volt a legerősebb.”

Ormányocska meg sem bírt szólalni. Hosszú percek és pár legördülő könnycsepp után végül azt sóhajtotta:

- Akkor lehet, hogy én sem vagyok szörny... Még az is lehet, hogy tudok repülni a szárnyaimmal, mint a tündérek.

Bagoly és a madár nem szóltak, csak biztatóan és mosolygó tekintettel figyelték Ormányocskát.

Ormányocska pedig behunyta a szemét és bagoly házának ajtajához lépett. Jó magasan lakott bagoly, de erre most nem gondolt. Kitárta szárnyait és nekilódult. A szárnyak könnyedén emelték magasba az apró testet. Pár szárnycsapás után Ormányocska kinyitotta a szemét. A közeli hatalmas tölgy levelei mögül számtalan tündér nevetett és integetett neki.

Ormányocska mosolyogva repült vissza a bagolylak ajtajában döbbsen és örömmel álló bagolyhoz és madárhoz.

- Köszönöm nektek. – mondta és elrepült.

Bagoly és madár még sokáig néztek utána.

- Remélem, találkozunk még...- sóhajtotta a madár.

Miután végeztek, a mesék felolvasásra kerülnek. A megbeszélésben elmondhatják, hogyan érezték magukat, milyen volt mesét írni. Reagálni azonban nem szabad egymás meséire, és azt sem várjuk el, hogy saját történeteikre reflektáljanak. A csoportvezető sem reflektál a történetekre, még akkor sem, ha kifejezett kérdés hangzik el ezzel kapcsolatban.

♣ Házi feladat

A feladat már a következő heti témát készíti elő: a résztvevők összeírják, kikre számíthatnak a környezetükben. Rajzolhatnak ábrát, amin egyéb dolgok is megjeleníthetők, például a kapcsolatok közelsége, de írhatnak egyszerű listát is.

Továbbra is feladatuk a *Három jó dolog* gyűjtése.

8. alkalom. Értékes társas kapcsolatok

♣ A csoportfoglalkozás vázlatja:

| | Időigény | Feladat | Eszközigény |
|----|-----------------|--|--------------------|
| 1. | 3 perc | Üdvözlés, elhelyezkedés | |
| 2. | 20 perc | Házi feladat megbeszélése, társas háló | Házi feladatok |
| 3. | 40 perc | Aktív-konstruktív kommunikáció: elmélet és gyakorlat | |
| 4. | 10 perc | Zárókör | |
| 5. | 7 perc | Házi feladat: Aktív-konstruktív kommunikáció gyakorlása + Három jó dolog | Papírlapok |

♣ Házi feladat megbeszélése

A három jó dolgot ezúttal nem beszéljük meg, ez később kerül terítékre, de ezt a csoporttagok egyelőre nem tudják.

Ezúttal a házi feladat megbeszélése egyben a foglalkozás első feladata is. Először megbeszéljük, ki hány kapcsolatot talált, és mit érez ezzel kapcsolatban. Arra bátorítjuk a résztvevőket, jellemezzék kapcsolataikat, mondják el a kapcsolat történetét, például egy barátság kezdetét vagy a szüleikkel való kapcsolatuk alakulását, stb. Kitérhetünk a barátok és a család témáján belül arra, hogy a barátainkat megválogathatjuk, de családtagjainkat nem mi választjuk.

Fontos kitérni a tönkrement kapcsolatokra: akik nem szerepelnek a listákon, vajon miért léptek ki az illető életéből. Mi okozta esetleg a válást, összeveszést, haragtartást, stb.

Ezt követően a figyelmet a számokra tereljük, a cél annak tudatosítása, hogy a kapcsolatok száma csupán egy tényező, a valódi lényeg a kapcsolatok minőségében rejlik. Közös gondolkodunk azon, hogyan lehet a kapcsolatok minőségén javítani, hogyan kell a szeretetet megfelelően kifejezni, milyen tapasztalatokkal rendelkeznek ezen a téren.

Külön ki lehet térni a gyerekeikkel való kapcsolatra, ami a börtönben különösen problémássá válhat. A fogvatartottak továbbra is szeretnének jó apák maradni, ám sokszor úgy érzik, a telefon és a havi látogatás erre nem ad lehetőséget. Tanácsokkal láthatják el egymást, megoszthatják egymással saját élményeiket ezzel kapcsolatban.

♣ Aktív-konstruktív kommunikáció¹⁷

A feladat rövid elméleti bevezetést igényel a csoportvezető részéről. A csoport ekkorra már ráhangolódott a társas kapcsolatok témájára, s nem kell külön hangsúlyozni, hogy mennyire fontos ápolni, fenntartani ezeket a kapcsolatokat. A csoportvezető elmondja, hogy a számunkra fontos emberek gyakran számolnak be arról, mi minden történt velük, például sikerekről, győzelmekről, egyéb fontos és kevésbé lényeges dologról. Az ezekre a történetekre adott válasz kiemelt jelentőségű a kapcsolat építése szempontjából.

Négyféleképpen lehet válaszolni a másoktól hallott történetekre: aktív-konstruktív, passzív-konstruktív, aktív-destruktív és passzív-destruktív módon. Egyedül az aktív-konstruktív válasz építi a kapcsolatot, ennek lényege, hogy az ember odafigyel a hallottakra, érdeklődő, további kérdésekkel bátorítja a beszélőt arra, hogy részletezze az esemény leírását,

¹⁷ Forrás: Seligman, M. (2011): Flourish - élj boldogan! A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése. Akadémiai Kiadó, Budapest, 55-57. oldal

együtt örül vele, fenntartja a szemkontaktust. A passzív-konstruktív válasz esetén a hallgató kifejezi gratulációját vagy örömét, de csupán röviden, akár egy tömondattal, s a továbbiakban nem foglalkozik a témával, félrenéz, nem fejezi ki a közös örömet. Az aktív-destruktív válaszmód esetén a hallgató a hallottakra reagál, de negatív módon, például a frissen elnyert új állás hallatán a túlórákra és a plusz felelősségre hívja fel a figyelmet, stb. A passzív-destruktív válasz esetén a hallgató egyáltalán nem reagál az elhangzottakra, eltereli a témát, gondolatai valahol máshol járnak, semmibe veszi a mesélő pozitív érzelmeit.

Miután a csoportvezető elmondta a fenti jellemzőket, mind a négy választípusra mond egy-egy példát, szándékosan nem a börtönből. Ezt követően a fogvatartottak feladata, hogy megosszák egymással a múlt héten összegyűjtött három jó dolgot, és egymás történeteire aktív-konstruktív választ adjanak. Egy fogvatartott a mellette ülőnek meséli el a vele történeteket, tőle kap pozitív reakciót. Majd a hallgató fél a másik oldalán ülő társa felé fordul, és ő válik mesélővé, így tovább, amíg körbe nem érnek, tehát mindenki ad és fogad is aktív-konstruktív választ. Aki nem gyakorolta, először elképzelhető, hogy elrontja, ezért segíteni lehet a résztvevőket további ötletekkel. Aki úgy érzi, elrontotta a próbálkozást, tanácsot kérhet a többiektől.

A megbeszélés során megtudakoljuk a fogvatartottaktól, hogyan érezték magukat a feladat közben. Milyen volt aktívan-konstruktívan reagálni, és milyen volt úgy pozitív történetet mesélni, hogy ilyen reakciót kaptak rá. Elmondhatják a témával kapcsolatos gondolataikat, amik menet közben felmerültek bennük.

♣ Házi feladat

A mai alkalom közvetlen továbbvitele a feladat: figyeljék meg azokat a helyzeteket, amikor valaki pozitív dolgot mesél nekik, és gyakorolják az aktív-konstruktív választ. A legfontosabb "célközönség" a család. A következő héten figyeljenek arra, hogy családtagjaik közléseire a most megtanult módon reagáljanak. Jegyezzék meg, hogyan érezték magukat az ilyen telefonbeszélgetések vagy látogatások során, illetve figyeljék meg, milyen hatással van a beszélgetésre az aktív-konstruktív válasz.

Továbbra is gyűjtsék a három jó dolgot.

9. alkalom. Empátia

♣ A csoportfoglalkozás vázlata:

| | Időigény | Feladat | Eszközigeny |
|----|-----------------|---|---------------------------|
| 1. | 3 perc | Üdvözlés, elhelyezkedés | |
| 2. | 10 perc | Házi feladat megbeszélése | Házi feladatok |
| 3. | 30 perc | Szalontüdő | Film, tv, lejátszó eszköz |
| 4. | 15 perc | Történetmesélés a másik nézőpontjából | |
| 5. | 15 perc | Azt szeretem benned | |
| 6. | 10 perc | Zárókör | |
| 7. | 7 perc | Házi feladat: Saját bűncselekmény az áldozat szempontjából + Három jó dolog | Papírlapok |

♣ Házi feladat megbeszélése

A három jó dolog mellett arra kérjük a résztvevőket, számoljanak be legalább egy olyan esetről, amikor alkalmazni tudták az elmúlt héten az aktív-konstruktív kommunikációt. Milyen érzés volt? Tudatos odafigyelést igényelt vagy ment magától? Mit szolt hozzá a beszélgetőpartner?

♣ Szalontüdő

Szirmai Márton (2006) kisfilmje lehetővé teszi, hogy az ember utólag újraértékelje a korábban kialakult, szilárdnak hitt meggyőződéseit. A filmkészítés eszközeivel veszi rá a nézőt, hogy egy másik ember szemszögéből is megvizsgálja ugyanazt a helyzetet, és ha jó munkát végzett, nem ugyanaz a történet emelkedik ki az egyes szereplők nézőpontjából. A film megtekintését követő megvitatás első kérdése, hogy egyáltalán észrevették-e a film "csattanóját", vagyis a főhős tévedését. A beszélgetést arra érdemes irányítani, hogy milyen tapasztalatuk van az elhamarkodott ítéletekről, illetve figyelembe szokták-e venni más emberek nézőpontját ugyanabban a szituációban.

♣ Történetmesélés a másik nézőpontjából

A csoporttagok először is megegyeznek egy történetben, amit mindenki ismer. A legegyszerűbb egy mesét választani (a klasszikus példa erre a játékra a Piroska és a farkas c. mese), de lehet az egy népszerű film vagy irodalmi mű története is. Amikor megtalálták a történetet, összegyűjtik a szereplőket, és kiosztják a szerepeket. Minden résztvevő a történet valamelyik szereplőjévé változik. Néhány perc gondolkodási időt kapnak (akinek szüksége van, papírt és tollat is), feladatuk, hogy meséljék el a történetet az adott szereplő nézőpontjából. Könnyűnek tűnik, de hamar rájönnek, hogy ez egy nehéz feladat. Fontos, hogy tartózkodjanak az eredeti verzió narrátor típusú elbeszéléséhez, tegyék a saját változatukat életszerűvé, használják saját szavaikat, stb. A csoportvezető példákkal segítheti a ráhangolódást a feladatra.

Fontos, hogy bár a feladat humoros, ne vegye át a viccelődés a főszerepet, hanem mindvégig azt tartsák szem előtt, hogy a fő cél a nézőpont-váltás gyakorlása. Az elviccelést azért kell mindenképpen megelőzni, mert a házi feladat ugyanilyen lesz, csak a saját bűncselekményükkel kapcsolatban, amiben pedig semmi vicces sincs. A megbeszélés során

mindenkivel meg kell fogalmaztatni az érzéseit, a feladat nehézségeit, és visszajelezni, ha valakinek fejlődnie kell még ezen a téren.

♣ Azt szeretem benned¹⁸

A csoportvezető felszólítja a csoport tagjait, hogy az összes többi csoporttaghoz intézzen egy mondatot, amely így kezdődik: "Azt szeretem benned...". Ha sokat ismétlik egymást, bátorítani kell őket újabb pozitívumok felsorolására. A kilencedik találkozásra már elegendő ismerettséggel rendelkeznek a résztvevők, így még ha a börtönben máshol nem is találkoznak, sok mindent tudnak egymásról, megismerték egymást valamennyire. A feladat a pozitívumokat domborítja ki, s egyben felszólítja a résztvevőket, hogy a másik emberre és saját benyomásaira koncentráljanak.

A megvitatás során megfogalmazzák, milyen érzés volt mindenkiről valami pozitívát felkutatni, illetve milyen érzés volt meghallgatni a többiektől a pozitívumaikra vonatkozó visszajelzést. Általánosságban lehet beszélgetni arról, mit szeretünk a többi emberben, kinek mi a fontos, és ismét előkerülhet az első benyomás témája.

♣ Házi feladat

A mai alkalommal körüljártuk a másik ember nézőpontjába való behelyezkedés kérdését, mindenki tudatosíthatta és megfogalmazhatta ezzel kapcsolatos érzéseit, tapasztalatait. Ami igazán nehéz, az ismét a gyakorlati alkalmazás. Az összes eddigi feladat közül a legnehezebb következik: mesélik el az elkövetett bűncselekményt a sértett szemszögéből, E/1 megfogalmazást használva. Mivel a feladat szokatlanul nagy önfeltárást kíván, ezért biztosítani kell a résztvevőket, hogy a szövegeket nem kell felolvasni, sőt ha végeztek, meg is semmisíthetik a leírtakat, de feltétlenül csinálják meg a feladatot, nem elég csupán gondolkozni rajta. Kifogásként hozhatják fel, hogy nem volt sértettje a bűncselekményüknek (például kábítószerrel való visszaélés esetében), ekkor egy általuk ismert, a bűncselekmény kapcsán érintett személy szemszögéből kell jellemezniük az eseményeket.

¹⁸ Forrás: Rudas János (2007): *Delfi örökösei. Önismereti csoportok - elmélet, módszer, gyakorlat*. Léleekben Otthon Kiadó, Budapest

10. alkalom. Könyörület és megbocsátás

♣ A csoportfoglalkozás vázlata:

| | Időigény | Feladat | Eszközigény |
|----|-----------------|--|--------------------|
| 1. | 3 perc | Üdvözlés, elhelyezkedés | |
| 2. | 10 perc | Házi feladat megbeszélése | Házi feladatok |
| 3. | 45 perc | A tékozló fiú | Fénymásolatok |
| 4. | 15 perc | 5 kérdés és 5 lépés a könyörület gyakorlásához | |
| 5. | 10 perc | Zárókör | |
| 6. | 7 perc | Házi feladat: Gyakorolni a megbocsátást + Három jó dolog | Papírlapok |

♣ Házi feladat megbeszélése

Először a szokásos három jó dologról kérdezzük a résztvevőket. Ezt követően felvetjük, hogy aki szeretne a bűncselekmény módosított perspektívából történő leírásáról beszélni, az megteheti, de nem kötelező. Megkérdezzük, hogy érezték magukat írás közben és hogy érzik magukat utólag a másik perspektívájának alapos átgondolása után, de senkit nem kötelezünk a válaszolásra, ez is fakultatív.

♣ A tékozló fiú

A bibliai történetet sokan ismerik, a csoportvezető bevezetésként megkéri a résztvevőket, hogy közösen elevenítsék fel a történet cselekményét. Ha pontatlanságok vannak, segít helyesbíteni. Ezt követően mindenki elmondhatja a történet által benne felkeltett érzéseket, gondolatokat. Nagy valószínűséggel az apa viselkedése és a megbocsátás is szóba kerül, ha nem, a csoportvezető irányított kérdéseket tesz fel. A megbocsátás kapcsán a csoporttagok saját történeteit, élményeit is igyekszünk felderíteni, megtudakoljuk, ők hogyan cselekednének hasonló szituációban. Ez esetben nem kerül sor külön megbeszélésre.

♣ 5 kérdés és 5 lépés a könyörület gyakorlásához¹⁹

Az instrukciót fénymásolatban kapják meg a résztvevők, a továbbiakban párokban dolgoznak, egymással beszélnek meg felmerülő gondolataikat. Az instrukciós lap a következőket tartalmazza:

Az együttérzés, könyörület és megbocsátás fontos szerepet játszik minden sikeres kapcsolatban (barát, család, párkapcsolat, munkatárs). Akár egy családtaggal, egy baráttal, egy hozzátartozóval vagy egy felügyelővel akad konfliktusa, segíthet, ha eszerint cselekszik: Legközelebb figyelje meg önmagában a harag és csalódás érzését (főleg a másik irányában), és kérdezze meg magától a következőket:

1. Kérdezze meg magától, a másik személy miért tette, amit tett.
2. Kérdezze meg magától, milyen nyomást vagy aggodalmat érezhetett a másik személy.
3. Kérdezze meg magától, milyen további tényezők befolyásolhatták a másik személyt a cselekvésében.

¹⁹ Forrás: Chahine, A.D. (2013): Positive psychology group therapy for long-term incarceration. A therapy manual. Alecia Douglas Chahine, Lexington, USA, 77-78. oldal

4. Kérdezze meg magától, a másik személy a lehető legjobban cselekedett-e abban a pillanatban (figyelembe véve a fenti kérdésekre adott választ is).

5. Kérdezze meg magától, viselkedett-e valaha olyan módon, amire nem büszke. Gondoljon arra, hogyan érezte magát abban az időben, és mi történt az életében abban a pillanatban. Jó érzés lett volna, ha tudta volna, hogy valaki majd megbocsát ezért, és Ön mellett fog állni annak ellenére, amit tett?

Babauta egy 5 lépésből álló listát ajánl a másokkal szembeni könyörület gyakorlására.

1. lépés: „Csakúgy mint én, ez az ember is boldog akar lenni az életben.”

2. lépés: „Csakúgy mint én, ez az ember is el akarja kerülni a szenvedést az életben.”

3. lépés: „Csakúgy mint én, ez az ember is ismeri a bánatot, magányt és kétségbeesést.”

4. lépés: „Csakúgy mint én, ez az ember is szeretné, ha teljesülnének a vágyai.”

5. lépés: „Csakúgy mint én, ez az ember is az életet tanulja.”

Nehéznek találja az együttérzést, könyörületet és megbocsátást gyakorolni?

Szerepet játszik ebben a jelenlegi környezet?

Hogyan tudna javítani a mások irányába mutatott együttérzésen, könyörületen és megbocsátáson?

A párokban dolgozó csoporttagok feladata saját idevágó emlékeik, élményeik megosztásán túl a másik történetére való reagálás is. Adhatnak tanácsot a másiknak, vagy csupán együttérzésükről biztosíthatják. A csoportvezető fordítson figyelmet arra, hogy a párosok beszélgetése ne kalandozzon el a témától, hanem az instrukciós lapon olvasottakkal és a feladattal foglalkozzanak.

A megvitatás során kiemelt hangsúllyal kérdezzünk rá, hogy milyen érzések merültek fel a tagokban. Amennyiben még mindig gondjuk adódna az egymás előtti őszinte megnyilvánulással, bátorítsuk őket és idézzük fel a csoport titoktartására vonatkozó megállapodást. Megkérdezhetjük mindenkitől, hogy van-e olyan személy, akinek még nem bocsátottak meg. Képzeljék el, hogy megbocsátanak neki. Mi változna? Hogyan éreznék magukat? A másik személy hogyan érezné magát?

♣ Házi feladat

A szokásos három jó dolog mellett arra szólítjuk fel a résztvevőket, hogy keressék azokat a helyzeteket, melyekben gyakorolhatják a megbocsátást, és gyakorolják is azt aktívan. Végiggondolhatnak múltbéli sérelmeket, melyeket még nem bocsátottak meg. Amennyiben hozzátartozójuk vagy más kapcsolattartójuk irányában tudják ezt gyakorolni, tegyék meg és figyeljék a hatást.

11. alkalom. Boldogság és jóllét

♣ A csoportfoglalkozás vázlata:

| | Időigény | Feladat | Eszközigény |
|----|-----------------|--|---|
| 1. | 3 perc | Üdvözlés, elhelyezkedés | |
| 2. | 10 perc | Házi feladat megbeszélése | Házi feladatok |
| 3. | 10 perc | Mi a boldogság? | |
| 4. | 20 perc | Pszichoedukáció: Seligman boldogság-elméletének és Frankl boldogság-elméletének bemutatása | Tábla, filctoll |
| 5. | 15 perc | Bizalomjáték | |
| 6. | 20 perc | Három kívánság | Papírlapok, tollak, alátétek |
| 7. | 10 perc | Zárókör | |
| 8. | 7 perc | Házi feladat: Aktivitás táblázat kitöltése + Három jó dolog | Aktivitás táblázat fénymásolata, papírlapok |

♣ Házi feladat megbeszélése

Arra kérjük a résztvevőket, idézzék fel az elmúlt hét pozitív eseményeit, illetve a megbocsátás szituációit. Megkérdezzük, hogyan érezték magukat, amikor elhatároztak, hogy megbocsátanak, hogyan élték meg a szituációt, és hogyan érzik magukat most, hogyan értékelik utólag döntésüket.

♣ Mi a boldogság?

Ez a kérdés vezeti be a mai csoportfoglalkozást. Igyekezzenek minél több dolgot felsorolni, ami számukra a boldogságot jelenti. Elképzelhető, hogy reflektálnának egymás hozzászólásaira, ezt nyugodtan megtehetik. A megbeszélés során érdemes hangsúlyozni a pillanatnyi öröm és a jövőben is kitartó boldogság közti különbséget, sőt azt is, hogy a pillanatnyi örömök keresése gyakran a hosszútávú boldogság ellenében hat.

♣ Pszichoedukáció: Seligman boldogság-elméletének bemutatása

A csoportvezető bemutatja a Martin Seligman által megalkotott boldogság-elméletet, melyről így ír: "Ez alapvetően a szabad, kényszer nélküli választás elmélete, öt eleme magában foglalja azt, amit a szabad emberek önmagáért választanak" (Seligman, 2011, 24.o.). Eszerint öt tényezője van a pszichológiai jóllétnek (a kifejezést az angol *well-being* kifejezésből vette át a magyar szóhasználat). Az első a *pozitív érzelem*, mely az örömen kívül magában foglalja az önbizalom, hála, büszkeség, stb. érzését, tulajdonképpen az étellel való általános elégedettséget fedi le. A második az *elmélyülés*, amelyet a szerző gyakorlatilag a flow-élmény értelmében használ, amikor az ember teljesen átadja magát annak a tevékenységnek, amit éppen csinál, ami képességeinek és a kihívásnak optimális egyensúlyát biztosítja, s amibe teljesen bele tud feledkezni. A flow-élmény paradoxona, hogy az élmény átélése közben az egyén nem reflektál önmagára, csak visszatekintve tudja azonosítani, hogy ún. csúcserőműnyt élt át (Csíkszentmihályi, 2015). A harmadik összetevő az *értelem*, vagyis a valahová tartozás, és az olyan cél szolgálata, amit önmagunknál nagyobbak tartunk. A negyedik a *teljesítmény*, sikerek és eredmények felmutatása. Az ötödik a *pozitív kapcsolatok*, melyet a szerző a társas háló és a társas támogatás értelemben használ.

A csoportvezető az elmélet bemutatása közben a táblára felírja az öt elemet, és példákkal, a korábbi csoportfoglalkozásokon elhangzottakkal illusztrálja az egyes tényezőket, visszautal

azokra a beszélgetésekre, amikor ezek előkerültek. Néhány feladat kiemelten ezekre fókuszált, s feltételezhető, hogy mindegyik szóba került korábban. A csoportvezető feladata, hogy az elméletet megtöltse élettal, hogy közel hozza a résztvevőkhöz, és rávilágítson, hogy a börtönben is minden adott ahhoz, hogy a pszichológiai jóllét elérhető legyen. Közösen gyűjthet a csoport börtönbeli példákat mindegyikre.

Miután a pozitív pszichológia boldogság-elveit megbeszéltük, a csoportvezető megkérdezi, hozzátennének-e még valamit ehhez az elmélethez. Ezután elmondja, hogy a logoterápia alapján tehetünk egy kiegészítést: az örömet és a boldogságot nem lehet akarni, az mindig csupán más értelmes tevékenységek "mellékhatásaként" jelentkeznek. Éppen ezért nem a boldogságra kell törekedni, hanem az értelmes életre, s akkor a boldogság sem marad el.

♣ Bizalomjáték²⁰

A csoportvezető két jelentkezőt kér a következő feladathoz: a páros egyik tagja a másiknak háttal áll, hátradől (merev tartással, karját a combjához szorítja), társa pedig elkapja (egyik lába kicsit előrébb, rugózó helyzet, tenyerek előre nézve, kar kinyújtva). Fontos hangsúlyozni, hogy akarata ellenére senkinek nem kell részt vennie a játékban, de érdemes kipróbálni. A megbeszéléskor előkerül a bizalom kérdésköre, a résztvevők elmondhatják ezzel kapcsolatos érzéseiket is, illetve a játék során átélt élményeiket.

♣ Három kívánság

A csoportvezető papírlapokat és tollakat oszt ki. Három kérdést kapnak a csoporttagok, melyre írásban kell kifejteniük a válaszaikat, s végül csoportosan átbeszélni ezeket. A kérdések: 1. Ha új helyre ér, mit szeretne, ha gondolnának Önről? 2. Közelség: Mennyire enged közel másokat magához? 3. Méltóság: Hol van az a határ, amit már nem tűr el?

A közös megbeszélés alkalmat ad arra, hogy a tagok megismerjék egymás véleményét, gondolatait ezekről a kérdésekről, amik bár gyakran foglalkoztatják az embereket, nemigen beszélnek róluk.

♣ Házi feladat: A boldogság egyenlet gyakorlat²¹

Lyubomirsky szerint a boldogságunk 40%-át a tanult jellemzők teszik ki, amik gyakorlással tudatos erőfeszítéssel fejleszthetők. Ez azt jelenti, hogy képes arra, hogy boldogabb legyen a rácsok mögött azáltal, hogy eldönti, mivel tölti el az idejét.

Próbáljon ki minden nap valami újat. Próbáljon ki valamit, amit ritkán csinál, mondjuk fusson le ezer métert a sétaudvaron, rajzoljon vagy alkosson valami kreatív a zárkában, nyújtson elalvás előtt vagy felkeléskor, gyakoroljon légzési technikákat, gyakorolja a tudatosságot, stb. Ezek csak példák.

1. Milyen új aktivitást próbált ki ezen a héten? Minden nap csinálta?
2. Észrevett magán valami változást? Fizikait vagy érzelmit? Mesélje el.
3. Észrevettek mások valamilyen változást? Mesélje el.
4. Ez olyasmi, amit folytatni fog? Miért vagy miért nem? Mondja el.

²⁰ Forrás: Rudas János (2007): *Delfi örökösei. Önismereti csoportok - elmélet, módszer, gyakorlat*. Lélekben Otthon Kiadó, Budapest

²¹ Forrás: Chahine, A.D. (2013): *Positive psychology group therapy for long-term incarceration. A therapy manual*. Alecia Douglas Chahine, Lexington, USA, 105-107. oldal

Aktivitás táblázat

A fenti gyakorlat kivitelezéséhez nyújt segítséget ez a táblázat, amiben fel vannak sorolva az új tevékenységek, amiket ki lehet próbálni hétről hétre. Amennyire csak képes rá, próbálja ki MINDEGYIK tevékenységet 1-2 héten belül és töltsé ki a táblázatot.

| Tevékenység | Részletek (hol, mikor) | Milyen volt a tevékenység közben? | Milyen volt utána (hogyan érezte magát, mire gondolt)? |
|--|------------------------|-----------------------------------|--|
| Valamilyen kreatív tevékenység: írás, művészet, feltalálás, probléma megoldása, stb. | | | |
| Valami újat tanulni. | | | |
| Fejleszteni egy képességet vagy egy ismeret-területet. | | | |
| Megvizsgálni egy tényt vagy véleményt. Sorra venni minden nézőpontot és megvitatni valakivel. | | | |
| Őszintének lenni: elmondani valakinek egy igaz történetet saját magáról. | | | |
| Véghezvinni egy célt. | | | |
| Bátran helyt állni egy fájdalommal vagy kellemetlenséggel járó helyzetben. | | | |
| Végrehajtani egy jótettet valakinek. | | | |
| Kinyilvánítani a szeretet valakivel szemben. | | | |
| Tudatosítani valaki más érzéseit, szándékait és céljait, miközben vele beszélget. | | | |
| Önkontrollt gyakorolni, vagyis valami mást csinálni ahelyett, hogy impulzívan cselekedne egy helyzetben. | | | |
| Megbocsátani valakinek, aki valami rosszat tett. | | | |
| Feljegyezni valami szépet vagy egyedülállót. | | | |
| Értékelni másokat és hálásnak lenni azokért a jó dolgokért, amik történtek Önnel. | | | |
| Kiválasztani egy spirituális előírást és gyakorolni azt. | | | |
| Találni valami humorosat és nevetni egy jót. | | | |
| Elmesélni egy vicces történetet vagy viccet mondani valakinek. | | | |

12. alkalom. Összegzés, visszajelzés, zárás

♣ A csoportfoglalkozás vázlata:

| | Időigény | Feladat | Eszközigény |
|----|-----------------|---------------------------|-------------------------------------|
| 1. | 3 perc | Üdvözlés, elhelyezkedés | |
| 2. | 10 perc | Házi feladat megbeszélése | Házi feladatok |
| 3. | 20 perc | Mivé válok? | Papírlapok, színes tollak, alátétek |
| 4. | 20 perc | Teszt kitöltése | Fénymásolatok, tollak, alátét |
| 5. | 30 perc | Búcsúüzenet | Papírlap, filctoll, cellux |
| 6. | 15 perc | Záróköri, búcsú | |

♣ Házi feladat megbeszélése

A három jó dolgot követően az aktivitási naplóval kapcsolatban azt kérdezzük a résztvevőktől, mennyire esett nehezükre teljesíteni az adott pontokat, voltak-e olyan új tapasztalataik vagy érzéseik a feladat hatására, melyet szívesen megosztanának a többiekkel. Természetesen nincs lehetőség végigmenni minden ponton, ezért csak a legfőbb benyomásokra kérdezzük rá, de mindenkitől várunk valamilyen visszajelzést.

♣ Képeslap választás: mivé válok?²²

Mivel ez az utolsó találkozási alkalom, a csoportvezető elmondja, hogy itt az idő átgondolni, hogy milyen változásra ösztönözték a csoportban lezajlott események a tagokat. Az első alkalommal használt képeslapokat kiteríti a csoportvezető. A feladat, hogy válasszák ki azt a képet, amely valamiképpen megjeleníti, hogy milyen emberré szeretnének válni. Biztatni lehet a résztvevőket több lap kiválasztására, ha több cél is eszükbe jut saját magukkal kapcsolatban. Egymás után elmondják, milyen képet választottak és miért. Ha nehéz erről beszámolniuk, segíthetünk azzal, hogy igyekezzenek ezt a mondatot befejezni: "Olyan ember leszek, aki...". Amikor körbeérték, mindenki beszámol érzéseiről, gondolatairól a többiek és saját maga változási szándékával kapcsolatban.

♣ Teszt kitöltése

A csoportfoglalkozás-sorozat hatásvizsgálatának részeként a fogvatartottak kitöltik a nulladik alkalmon egyszer már kitöltött tesztet. Ennek eredményéről a csoportban nem, csak később négy szemközt kaphatnak visszajelzést. A csoportvezető felhívja a figyelmet, hogy őszintén töltsék ki a tesztet, mert csak akkor van értelme, ne próbálják az értékeket manipulálni vagy jobb színben feltüntetni magukat.

♣ Búcsúüzenet²³

A csoportvezető minden résztvevő hátára felragaszt celluxszal egy A4-es papírlapot, mindenkinek kioszt egy filctollat. A feladatuk az, hogy mindenkinek a hátára írjanak valamilyen személyes üzenetet, amit az illető magával vihet. 12 hét alatt kellően

²² Forrás: Rudas J. (2007): *Delfi örökösei. Önismereti csoportok - elmélet, módszer, gyakorlat.* Lélekben Otthon Kiadó, Budapest

²³ Forrás: Rudas J. (2007): *Delfi örökösei. Önismereti csoportok - elmélet, módszer, gyakorlat.* Lélekben Otthon Kiadó, Budapest

megismerhették egymást, így akár egy emlékezetes pillanat felidézése vagy egy mélyebb jelentőségű gondolat is helyet kaphat a lapon.

Amikor mindenki végzett mindenki búcsúüzenetével, a résztvevők levehetik és elolvashatják a hátukon lévő lapot. A megvitatás során a résztvevők reflektálhatnak az üzenetekre. Mivel ez az utolsó játék, ez átvezeti a csoportot a végső zárókörre. Itt azt kell szavakba önteniük, hogy mit kaptak a programtól, mit visznek magukkal belőle, mivel gyarapodtak, stb. A csoportvezető segíthet feleleveníteni a megbeszélte témákat vagy a fontos pillanatokat az elmúlt 12 hétből. A zárókörben a csoportvezető is összegzést mond a csoportfoglalkozásról, akár személyes visszajelzést is adhat a résztvevőknek fejlődésükről. Mivel többször nem találkozik ebben a formában a csoport, házi feladat sincsen, de a csoportvezető bátorítja a résztvevőket, hogy az itt tanult feladatokat, például a *Három jó dolgot* továbbra is gyakorolják, mutassák meg fogvatartott társaiknak.

Koherencia-érzék skála

Az alábbiakban Ön egy kérdéssorozatot talál, amely az élet különböző dolgaira vonatkozik. Minden egyes kérdésre hétféle válasz adható. Jelölje meg azt a számot a skálán 1 és 7 közt, amely a legjobban kifejezi az Ön véleményét. Ha az 1-es szám alatti válasz közelíti meg legjobban az Ön véleményét, kérjük, karikázza be az 1-t, ha a 7-es szám alatt található válasz, kérjük, karikázza be a 7-est. Ha nem ért egyet egyik szélén található válasszal sem, kérjük, karikázza be azt a számot, amely legjobban megközelíti érzéseit. Kérjük, minden kérdésre csak egy választ jelöljön meg.

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Van olyan érzése, hogy nem igazán érdekli, mi történik a környezetében? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| nagyon ritkán vagy soha | | | | | | | nagyon gyakran |
| 2. Történt már Önnel, hogy meglepődött olyan emberek viselkedésén, akikről azt gondolta, hogy jól ismeri őket? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| soha nem történt meg | | | | | | | mindig ez történik |
| 3. Csalódott már olyan emberben, akiben megbízott? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| sohasem fordult elő | | | | | | | mindig ez történt |
| 4. Eddigi életemnek: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| egyáltalán nem volt világos célja és értelme | | | | | | | nagyon határozott célja és értelme volt |
| 5. Van olyan érzése, hogy igazságtalanul bánnak Önnel? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| nagyon gyakran | | | | | | | nagyon ritkán vagy soha |
| 6. Szokta úgy érezni, hogy olyan helyzetben van, amit nem ismer, és nem tudja, mit kellene tennie? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| nagyon gyakran | | | | | | | nagyon ritkán vagy soha |
| 7. A mindennapi dolgaim: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| igazi örömet és elégedettséget okoznak | | | | | | | szenvedést okoznak és unalmasak |
| 8. Vannak-e zűrzavaros (egyszerre rossz és jó) érzelmei és gondolatai? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| nagyon gyakran | | | | | | | nagyon ritkán vagy soha |
| 9. Előfordul-e, hogy olyan érzései vannak, amiket inkább nem szeretne érezni? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| nagyon gyakran | | | | | | | nagyon ritkán vagy soha |
| 10. Jó néhány ember – még az erős jelleműek is – néha élehetetlennek, vesztesnek érzi magát bizonyos helyzetekben. Milyen gyakran érzett már Ön így? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| soha | | | | | | | nagyon gyakran |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|
| 11. Amikor valami történt, Ön általában úgy vélte, hogy: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| túlbecsülte vagy alábecsülte a dolog jelentőségét | | | | | helyesen ítélte meg a dolog jelentőségét | |
| 12. Milyen gyakran érzi úgy, hogy a mindennapi cselekedeteinek nem sok értelme van? | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| nagyon gyakran | | | | | nagyon ritkán vagy soha | |
| 13. Milyen gyakran vannak olyan érzelmei, melyeket nem biztos, hogy kordában tud tartani? | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| nagyon gyakran | | | | | nagyon ritkán vagy soha | |

Élet értelme kérdőív

Kérjük, hogy egy pillanatra gondolkodjon el azon, hogy mitől érzi az életét, létét fontosnak és jelentősnek. Kérjük, hogy az alábbi állításokra válaszoljon olyan pontosan és őszintén, amennyire csak lehetséges, és azt is vegye figyelembe, hogy ezek nagyon szubjektív kérdések, melyekre nincsen jó vagy rossz válasz. Kérjük, válaszoljon az alábbi skála segítségével:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------|--------------------|----------------------|-----------------------------|------------------|----------------|------------------|
| egyáltalán nem igaz | nagyrészt nem igaz | valamelyest nem igaz | bizonytalan, a kettő között | valamelyest igaz | nagyrészt igaz | tökéletesen igaz |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Tudom, hogy mi az életem értelme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Keresek valamit, amitől értelmesnek érezhetem az életemet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Mindig azon vagyok, hogy megtaláljam életem célját. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Az életemnek világos célja van. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Pontosán tudom, hogy mi az, ami értelmessé teszi az életemet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Olyan élelcélt találtam, amivel elégedett vagyok | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Állandóan valami olyat keresek, amitől fontosnak érezhetem az életemet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Valamilyen célt vagy küldetést próbálok találni az életemnek. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Az életemnek nincs világos célja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Keresem az értelmet az életemben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |