



Rozmaringkoszori

MI UTRIO ÉVA LÁNYAI

MI UTRIO ÉVA LÁNYAI

MI UTRIO ÉVA LÁNYAI

Fotó: Bv. fotó

HÁZARÓL

BIBLIOTERÁPIA FELNŐTT FÉRFI ELÍTÉLTEKKEL

Bibliotherapy for adult male prisoners

A biblioterápia szövegek (főként novellák, mesék, versek, dalszövegek) alkalmazását jelenti önismeret, kreativitás, empátia, kommunikációs készségek, érzelemkifejezés fejlesztése céljából. Csoportterápia formájában elterjedt, többek között börtönökben is. A Budapesti Fegyház és Börtönben első alkalommal vezetett, egzisztenciális pszichoterápia alapvetésein nyugvó foglalkozássorozat leírását, szubjektív értékelését tartalmazza jelen tanulmány. A kirajzolódó tapasztalat szerint büntetés-végrehajtási intézetben könnyen kivitelezhető, kézenfekvő módszert jelent a biblioterápia. Érdeemesnek tűnik olyan szöveget választani, ami könnyű azonosulást tesz lehetővé személyes hangvétele, szereplői leírása révén. A csoportfoglalkozást indító játék, feladat ugyancsak meghatározó ebben a közegben.

Kulcsszavak: biblioterápia, börtön, egzisztenciális, szabadság, férfi

Bibliotherapy means using texts (mostly novels, tales, poems, lyrics) in order to improve self-knowledge, creativity, empathy, communicational skills and expression of emotions. The most common form of bibliotherapy is group therapy, amongst other places in prisons as well. The article presents a description and subjective valuation of a bibliotherapy session based on the principles of existential therapy and used in Budapest Strict and Medium Regime Prison for the first time. According to the findings bibliotherapy may be an easily implemented technique in prison. It seems worthwhile to choose texts that make it easy to identify through personal tone or descriptions of the characters. The starting game or task of each group session is also defining in this environment.

Keywords: bibliotherapy, prison, existential, freedom, male

Tanulmányomban azt a nyolc alkalmas csoportterápiát mutatom be, amit a biblioterápia szakirányú továbbképzés keretében vezettem. A terápiás foglalkozásokra a Budapesti Fegyház és Börtönben, a pszichológusi ellátást árnyalva, nyolc fogvatartott részvételével került sor.

Elméleti bevezetés

A kriminálpszichológia tárgya

A terápiában részt vevő célcsoport – jelen esetben a bűnelkövetők – tulajdonságainak áttekintése a csoport tervezésekor segíti a hatékony felkészülést. Ez alapján a terapeuta hipotézist alkothat arról, hogy milyen irányokban érdemes indulni, milyen jellegzetes vonásokra, motivációs és szocializációs háttérre kell tekintettel lennie.

A kriminálpszichológia az alkalmazott pszichológia azon területe, amely a bűnelkövető, a bűncselekmény és a bűnözés elleni harc (bűnüldözés, büntetés-végrehajtás, megelőzés és utógondozás) pszichológiai kérdéseivel foglalkozik¹. A bűnözés pszichológiájára és a „bűnöző személyiségre” vonatkozóan több elmélet is született az elmúlt években, a következőkben ezeket vázolom.

A bűnelkövető személy

A pszichoanalitikus elmélet szerint a bűncselekményben a személyiség zavara nyilvánul meg; az én és a *felettes-én* nem képes korlátozni az *ösztön-én* primitív, antiszociális késztetéseit. Freud² a lelkiismeret kialakulásáról a következőket mondja: „Az agresszió introjiciálódik, bensőségessé válik, voltaképpen azonban oda jut vissza, ahonnan jött, tehát a saját én ellen fordul. Ott az én egyik része veszi át, mely mint felettes én áll szemben a többivel és most mint lelkiismeret az énnel szemben ugyanazt a szigorú agressziós készséget fejt ki, melyet az én szívesen más idegen individuumokon elégtett volna ki.”³ Az agresszióból eredezteti tehát a bűnt is és a lelkiismeretet is, mely utóbbi az egyén ellen fordul vissza. A bűnözők egy bizonyos típusát, a „*bűntudatból vétkezőket*”⁴, különválasztotta. Megfigyelte, hogy náluk a bűntudat van meg előbb: „*nyomasztó, ismeretlen eredetű bűntudata volt, s miután vétkezett, enyhült a nyomás*”⁵. A pszichoanalitikus elmélet különböző irányokban bontakozott ki a továbbiakban. Például Ferenczi Sándor⁶ szerint „*a bűnöző hajlam általában fejlődésbeli megakadás, vagy ősi fokokra való visszaesés megnyilvánulása*”. Bowlby⁷ szerint pedig gyermekkor-

1 Popper P. (1974), idézi: Boros J., Csetneky L. (2002) p. 15.

2 Freud, S. (1982) p. 384-394.

3 Freud, S. (1982) p. 384-385.

4 Freud, S. (2003) p. 442-443.

5 Freud, S. (2003) p. 442.

6 Ferenczi S. (1982) p. 368.

7 Bowlby, J. (1944), idézi: Van I., M. H., Feldbrugge, J.T.T.M, Derks, F.C.H, de Ruiten, C., Verhagen, M.F.M, Philipse, M.W.G, van der Staak, C.P.F, Riksen-Walraven, J.M.A 67.3 (1997) p. 449.

ban a kötődés tárgyától (anyától) való sorozatos szeparáció okozza a fiatal bűnözők „érzelemmentes” karakterét.

Az első komplex elméletet a bűnöző személyiségről Eysenck⁸ alkotta meg. Három fő személyiségvonást ír le, ezek az extroverzió, a neuroticizmus és a pszichoticizmus, melyek mindegyike eltérő mértékben jellemzi az egyént. A tanulási képességet, azaz a szocializálhatóságot az első két vonás határozza meg. Az extrovertáltaknál (az introvertáltakkal ellentétben) az agykéregben a gátlásos folyamatok túlsúlya, a neurotikusoknál a túl magas kérgi arousal rongja a tanulás sikerességét. A bűnözőknél ezeket a vonásokat és következményként a büntetés elkerülésére való fogékonyság deficitjét említi. Az elméletet ellenőrző vizsgálatok⁹ alátámasztották a bűnözők magas neuroticizmusát és pszichoticizmusát, az extroverzió azonban nem minden esetben igazolódott. Ennek okaként Eysenck három lehetséges magyarázatot említ. Egyrészt a vizsgálatokat börtönökben végezték, ahol a szociabilitás, mint az extroverzió összetevője korlátozott. Másrészt az extroverzió életkorfüggő változó lehet, mely negyven éves kor felett csökken, így itt csak bejósoló tényezője a bűnözésnek. Harmadrészt a bűnözés rendkívül heterogén, nem írható le teljességgel „a bűnöző” személyiség, különféle tiszta és vegyes típusú bűnelkövető csoportok vannak.

Gottfredson és Hirschi 1990-ben publikált koncepciója („A bűnözés általános elmélete”) más oldalról közelíti a bűnöző személy meghatározását¹⁰. Szerintük a bűnelkövetés olyan alapvető emberi hajlamok eredménye, mint az örömkeresés és a fájdalom elkerülése, így a bűnözés a hedonizmus és az egocentrizmus terméke. Olyan cselekedetekben nyilvánulnak meg, amelyek kevés erőfeszítést igényelnek, és azonnali kielégülést ígérnek. Ennek alapján az önkontroll az, aminek megléte vagy hiánya okozza a proszociális, vagy antiszociális viselkedést. *„Amíg a normál önkontrollal rendelkező ember vissza tudja tartani magát attól, hogy bűncselekményeket kövessen el, illetve képes arra, hogy a társadalmilag elvárt módon viselkedjék, addig az alacsony önkontrollal rendelkező ember hajlamos arra, hogy motivációit azonnal és törvénytelen módon elégítse ki”*¹¹. Az alacsony önkontrollal rendelkező emberek impulzívok, érzéketlenek, előnyben részesítik a fizikai tevékenységet a szellemivel szemben, kockázatvállalók, rövidlátók (mának élők), nonverbálisak (manuálisak), és így hajlamosak arra, hogy kriminális akciót hajtsanak végre¹². Az alacsony önkontroll stabil személyiségjegynek bizonyul¹³.

David Farrington¹⁴ átfogó elméletet alkotott meg a bűnözővé válás leírására, mely egy longitudinális vizsgálaton (ún. London vizsgálaton) alapult. Ennek keretében 400 londoni fiút/férfit vizsgáltak interjúkkal, kérdőívekkel és személyes adataik elemzésével 8 és 32 éves koruk között évente. Hat olyan tényezőt írt le, amelyek hajlamosítanak a bűnelkövetésre.

1. Alacsony IQ, gyenge iskolai teljesítmény és absztrakciós szint. A 90 alatti IQ már 8-10 éves korban dupla esélyt ad a későbbi bűnelkövetésre, illetve ilyen teljesítményt nyújtanak a visszaesők is.

8 Eysenck, H.J. (1953, 1970), idézi: Boros J., Csetneky L. (2002) p. 44-48.

9 Farrington, D. P. Biron, L., Le Blanc, M. (1982), idézi: Boros J., Csetneky L. (2002) p. 46-47.

10 Gottfredson, M. R., Hirschi, T. (1990), Idézi: Boros J. (2005) p.20-21.

11 Gottfredson, M. R., Hirschi, T. (1990), Idézi: Boros J. (2005) p. 20-21

12 Arneklev, B. J., Cochran, J.K, Gainey, R.R (1998) p. 111.

13 Uo. p. 121-124.

14 Farrington, D. F. (1995), Idézi: Boros J., Csetneky L.m (2002) p. 58-63.

2. Magas extroverzió, neuroticitás, pszichoticizmus, Eysenck elméletének megfelelően (kivéve fiatal korban kezdődő bűnözés esetén).
3. Negatív családi hatások, például szeszélyesen alkalmazott vagy durva fegyelmezés; kegyetlen, passzív, elhanyagoló szülői attitűd; gyenge ellenőrzés, felügyelet; súlyos konfliktusok a szülők között. A család szétesése 10 éves kor előtt jósolja be a bűnözést. Fontos a család nagysága is, 4 vagy több testvér megkétszerezi a bűnelkövetés esélyét.
4. Társak negatív befolyása: 10 éves kor előtt, jellemzően 2-3 fős csoportokban, családtagokkal, szomszédokkal elkövetett bűncselekmények (mint pl. betörés, rablás, autó és autóból lopás, vandalizmus).
5. „Balhész”, rossz iskolai közeg, ahol számos fegyelmezésre kerül sor és csak kevés dicséretre.
6. Szituatív tényezők. Ez alatt Farrington azt érti, hogy minden bűncselekmény elkövetését megelőzi egy közgazdaságtanban is jól ismert költség-haszon elemzés. Ha a várható nyereség magasabbnak mutatkozik, mint a lebukás veszélye, akkor a magas kriminális potenciállal rendelkező személy elköveti a bűncselekményt, azaz tudatos döntést hoz.

Farrington elmélete összességében azt a logikai sort állítja fel, hogy a szocializáció révén az egyént érő hatások alakítják ki az antiszociális tendencia mértékét, és ezzel a szűrővel együtt születik meg aztán a döntés a bűnelkövetés mellett vagy ellene. A bűncselekmény tehát sem szabad akarat, sem determinizmus eredménye, hanem az antiszociális tendencia mértékének függvényében alakul.

Ez eddigiekben olyan modellekről volt szó, melyek különböző késztetéseknek (agresszió), fejlődési problémának, agyi eredetű sajátosságnak, az önkontroll hiányának, környezeti hatásoknak tulajdonítják a bűnözést. Sok olyan tényező jelenik meg tehát, amiben a személy és így a terapeuta mozgástere is szűkös, nincs közvetlen ráhatásra lehetőség a legtöbb tényező esetében. Hol érhető azonban tetten az a dimenzió, amiben a változás elindulhat? Farrington modelljében jelenik meg az egyéni mérleget, döntés, mint lényegi összetevő a bűnözés, avagy a bűnözés elkerülése kapcsán. Erre az irányra fűzhető fel az egzisztenciális pszichoterápia szemlélete is, az egyén szabadságára, felelősségére, akaratára vonatkozóan.

Biblioterápia és költészetterápia külföldi börtönökben

Angol nyelvterületen a biblioterápia helyett elterjedtebb kifejezés a költészetterápia vagy együttes olvasás, elveiben és gyakorlatában a hazaival megegyező profilú terápiát azonban találhatunk. Gorelick¹⁵ megfogalmazásában a költészetterápia lényege: az írott és kimondott szavak szándékos alkalmazása a gyógyulás és növekedés érdekében. A célja¹⁶:

15 Gorelick, K. (2005) p. 117-118.

16 National Coalition of Creative Arts Therapies Associations. Poetry therapy (2004), idézi Gorelick, K (2005) p. 118.

- költészeti és más irodalmi műveken keresztül megérteni egymást és saját magunkat,
- támogatni a kreativitást, önkifejezést és a jobb önbizalmat,
- személyközi és kommunikációs készségek fejlesztése,
- kifejezni a túlterhelő érzelmeket, kivezetni a feszültséget,
- támogatni a változást, a megküzdési készségeket és az adaptív viselkedésmódokat.

Irodalomterápia női börtönben (Liverpool)

Az irodalomterápia témájában több tanulmány is született a Liverpooli Egyetemnek köszönhetően. Az egyik vizsgálatban¹⁷ harmincöt fogvatartott nő vett részt az „Olvasd el” (Get into reading) nevet viselő programban. A részvételi arány magas volt, a szerzők pedig arra következtetnek, hogy a terápia fokozta a fogvatartottak jóllétét.

Ide kapcsolódik Billington és Robinson¹⁸ azon tanulmánya is, ahol a jóllét négy típusát írják le kifejezetten börtönbeli irodalomterápia kapcsán. Ezek a következők:

- Szociális jóllét (mások nézőpontja iránti elfogadás, kommunikáció fejlődése, elmagányosodott személyek bevonódása)
- Érzelmi/pszichológiai jóllét (önkifejezés fejlődése, kikapcsolódás)
- Oktatási jóllét (hajlandóság a „nehéz” könyvekkel végzett munkára, önkéntesség és motiváció a tevékenység kapcsán, különböző műveltségű személyek bevonódása)
- Szervezeti jóllét (a fogvatartottakkal dolgozó személyzet pozitív csalódása, elvárásaikhoz képest a résztvevők nagyobb hajlandóságot mutatnak komolyabb olvasmányokkal foglalkozni és motiváltabbak).

Irodalomterápia ítélet helyett (Massachusetts)

Egy Massachusettsben indult kezdeményezés keretében (Changing Lives Through Literature)¹⁹ börtönbüntetés helyett próbaidőt szabtak ki nyolc elkövetőre, valamint feltételként szabták meg, hogy részt kell venniük egy – a pártfogójukat és a bírót is bevonó – tizenkét héten át tartó irodalomterápiás foglalkozáson. A program különleges hozadéka, hogy a bűnelkövetők olyan, autoritást képviselő személyekkel kerültek párbeszédbe, akikkel valószínűleg soha máskor nem lett volna alkalmuk. A program alatt elkezdtek rálátni a saját viselkedésükre, érzéseik, gondolataik kommunikációjában fejlődtek, és fokozatosan meglátták, hogy szabad választásuk van a tetteikben és kiléphetnek a bűnözés körforgásából.

17 Billington, J, Longden, E., Robinson, J. (2016) p. 230-243.

18 Robinson, J., Billington, J. (2013) p. 6-9.

19 Waxler, R. P., Trounstine, J.R. (eds.1999) p. 1-26.

Biblioterápia magyar börtönökben

Biblioterápia (Pécs)

Csorba Simon Eszter és Béres Judit a Baranya Megyei Büntetés-végrehajtási intézetben nők részére tartott biblioterápiás foglalkozásokat.²⁰ Célul tűzték ki a türelem, a tolerancia, az olvasási és a szövegértési készségek fejlesztését, amelyek ebben a közegben nem bizonyultak kihívásnak, ellentétben az önismeret fejlesztésével. Tapasztalatuk szerint a fogvatartottak énképe gyakran nem reális, aminek egyik oka lehet, hogy nehézséget okoz számukra véleményt alkotni, érzéseket megfogalmazni, önmagukra reflektálni.

Ugyanitt fiatalokúak célcsoportjához is eljutottak. A szerzők tapasztalata szerint²¹ náluk körülmények között kell eljárni a szövegválasztáskor, ugyanis elakadás a szövegértés kapcsán esetükben gyakrabban előfordul. Impulzivitás, figyelemzavar is jellemző volt ebben a csoportban, a csoportvezetőnek így nagy hangsúlyt kellett fektetnie a fegyelmezésre, a kommunikációs keretek betartására. Erre jó módszernek bizonyult a receptív biblioterápia mellett olyan terápiás elemek alkalmazása, amik másféle figyelmet mozgósítanak, aktívabb, cselekvéses részvételt igényelnek (pl. dramatizálás), illetve a csoporttagok saját érdeklődési területén belül találhatóak (pl. zeneszámok és szövegek). Többek között olyan témák ragadták meg az elítélteket, mint párkapcsolat, vallás, jövő, tisztelet.

Meseterápia (Eger)

A Heves Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben 2010-ben indult a „Storybook Dads” nevű, Nagy-Britanniából származó kezdeményezés nyomán meseprogram²². A célkitűzések között a börtönbe került szülők gyerekeinek nyújtott érzelmi támogatás és az elítéltek olvasási képességeinek fejlesztése, az oktatásban való részvételre motiválása szerepelt. Hazánkban Luzsi Margó és Dr. Boldizsár Ildikó karolta fel a programot. A börtönbe került anyák meseterápiás foglalkozásokon vettek részt, majd gyermekeiknek hanganyagot küldtek ajándékba. A későbbiekben ők maguk tartottak terápiás foglalkozást az Egri Fogyatékos Gyermekotthonban élő gyermekek számára.

Egzisztenciális biblioterápia (Veszprém)

A freudi dinamikus pszichoterápia egymással szemben álló, a tudatosság különböző szintjein működő erőket (elfojtott ösztönök, környezeti elvárások) feltételez. Az egzisztenciális pszichoterápia más választ ad a szemben álló erők tartalmára nézve: az emberi lét adottságai miatti feszültséget emeli ki. Yalom²³ négy „végső aggodalommal” foglalkozik. Ezek a halál, a szabadság, az elszigeteltség és a jelentésnélküliség.

20 Béres J., Csorba-Simon E. (2015)

21 Béres J., Csorba-Simon E. (2013)

22 Heves Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet honlapja, Meseprogram.

23 Yalom, I.D. (2017)

A Veszprém Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben erre az elméleti vázra épült fel biblioterápiás csoport Kovács Zsuzsa pszichológus vezetésével. Heti rendszerességgel, nyitott csoporton vehettek részt az érdeklődők (5-12 fő férfi fogvatartott, főként előzetes letartóztatottak), összességében tehát volt olyan, aki éveken át részt vett a csoport munkájában. A kirajzolódó tapasztalat²⁴ szerint ebben a közegben hatványozottan megfigyelhető a szorongás, de egzisztenciális helyzetük átgondolása révén a csoportban részt vevő fogvatartottak képesek közelebb kerülni ahhoz, hogy nagyobb odafigyeléssel és felelősséggel vegyenek részt saját életükben.

A csoportterápia megtervezésekor az egzisztenciális megközelítésen belül a szabadság kérdésre helyeztem a hangsúlyt. Meglátásom szerint ugyanis nagyon félrevezetőek tudnak lenni a börtönből való szabaduláshoz társuló irracionális elvárások, a beteljesült boldogság képzelete ebben a közegben, ahol hosszú időre szinte teljesen megszűnik az egyén önrendelkezési joga, önállósága és ahol jellemzően olyan személyek töltik mindennapjaikat, akik külső tényezőknek tulajdonítják sorsuk alakulását.

A terápiás alkalmak leírása

Előkészületek

A csoporttagok a Budapesti Fegyház és Börtön pszichoszociális körletrészen elhelyezett felnőtt, férfi elítéltek. Legtöbbjüket az itt végzett pszichológusi munkámból adódóan néhány személyes elbeszélgetésből már ismertem. A körletrészen elhelyezett személyek az átlagos börtönpopulációhoz képest alacsonyabb „státuszúak”. Ennek olyan okai lehetnek, mint például szexuális bűncselekmény elkövetése, gyenge fizikum, pszichés instabilitás. A csoportba a leghamarabb jelentkező kilenc fő „nyert felvételt”. Feltétel volt, hogy írni-olvasni képes legyen a csoporttag, és ne legyenek pszichotikus tünetei. Ezeknek a kritériumoknak mind a kilencen megfeleltek. Az életkor 24 és 40 év között mozgott. A foglalkozások helyszínéül a körletrész kultúrterme szolgált.

A csoport kezdetét megelőzően egy rövid (kb. 20 perces) időtartamban találkoztam a csoporttal. Itt elmondtam, hogy körülbelül miről szólnának az alkalmak, mi az a biblioterápia. A résztvevők (a nevek megváltoztatva szerepelnek): Aladár, Fülöp, Antal, Dénes, Imre, Simon, Károly, Kristóf, Levente.

1. csoportülés

9 fő résztvevő volt jelen az ülésen

(Aladár, Fülöp, Antal, Dénes, Imre, Simon, Károly, Kristóf, Levente).

A foglalkozás nyitásként megkérdeztem, hogy mindenki ismer-e mindenkit névről, kell-e bemutatkozó kört tartunk. Egyöntetű válaszként hangzott el, hogy jól ismerik egymást – bár ez később cáfolódott.

24 Kovács Zs. (2011)

Ezután a csoport tematikájáról beszéltem röviden. A szabadságot, mint témát elfogadták, lelkesedtek érte. Elmondtam, hogy ezalatt belső szabadságot értek elsősorban, ehhez kapcsolódó szövegekkel fogok tehát készülni, de a beszélgetés természetesen bármerre eltérhet, amit fontosnak tartanak. Előrevetítettem, hogy majd az alkalmas során szívesen fogadnám, ha saját szöveggel is készülnének, ami a témához kapcsolódik, legyen akár már meglévő dalszöveg vagy saját írás. A dalszöveg lehetősége különösen izgatottá tett több csoporttagot.

A következőkben arra kértem őket, hogy mondják el, miért jelentkeztek erre a csoportra, mit várnak. Olyan válaszok hangzottak el, hogy szeretnének valami újat tanulni (Kristóf), másoktól tapasztalatot gyűjteni, akár a szókincsüket fejleszteni (Antal), egy értelmes, normális kis közegbe tartozni (Simon), illetve felismerni, hogy mi az, amit hibásan tanultak meg eddigi életük során (Imre).

Az utolsó feladatként színes, vadon élő állatokat ábrázoló kártyák közül választhatták ki a hozzájuk közel állót, vagy amelyik épp megragadja a figyelmüket. Az instrukció ezután az volt, hogy beszéljenek róla, milyennek látják azt az állatot és melyik tulajdonságát érzik önmagukra is jellemzőnek. Delfin, fóka, kardszárnyú delfin, tigris, oroszlán, mormota, madár, kígyó szerepelt a válaszok között. A kígyót választó fogvatartott (Imre) arról beszélt, hogy keserűnek érzi mostanában magát és kiábrándultnak az emberekből. Ennek eredetére vonatkozó kérdést hátrította, elmondta, hogy erről még nem szeretne most beszélni.

Zárásképp megkérdeztem, hogy érezték magukat. A válaszok pozitívak voltak, elmondták, hogy tetszett a foglalkozás.

2. csoportülés

7 fő résztvevő volt jelen az ülésen

(Aladár, Fülöp, Antal, Imre, Simon, Károly, Levente).

A csoporton nem tudott részt venni két fő. Dénest kihelyezték a pszichoszociális körletrésről, így a továbbiakban az ő részvételével nem számolhattunk, Kristóf pedig közvetlenül az ülés előtt jelezte, hogy nem érzi jól magát, rossz híreket kapott otthonról (édesapja kórházba került ismeretlen okból), így nem szeretett volna részt venni az alkalmon.

Kissé komor hangulatban érkezett a társaság. Megkérdeztem, hogy van-e bárki részéről olyan dolog, amit szeretne első körben megbeszélni, megosztani – akár jó, akár rossz. Nemleges jelzést adtak.

Az első feladat, amit vittem, egy rövid, rajzos játék volt. Mindenkinek kiosztottam egy-egy lapot, amire egy íves vonal volt felrajzolva (mindenkinek egyforma). Az instrukció az volt, hogy mindenki egészítse ki szabadon azzá, ami eszébe jut a vonal alapján. Kristóf egy elefántot rajzolt, Levente kalapos embert, Simon ugyanezt síró arccal, Fülöp és Antal kalapot, Imre egy kígyót, Aladár pedig egy E betűt.

Mindenki megmutatta a többieknek, hogy mit rajzolt – ez kissé oldotta a hangulatot, derűsebbé vált a légkör. Simon jelezte, hogy az aktuális hangulata miatt rajzolt síró arcot, de bővebben nem beszélt erről. Ezután elmondtam, hogy a biblioterápia lényegét szerettem volna érzékeltetni ezzel a feladattal: egy-egy szöveggel találkozunk

minden alkalommal, amit mindenki szabadon gondolhat tovább, saját szája íze szerint értelmezhet. Azért vagyunk itt, hogy mindezt megosszuk egymással és fontos tudni, hogy nincs jó vagy rossz megoldás.

Elmondtam, hogy a szöveg, amit hoztam, egy mese és hogy miután felolvastam, arra kérném őket, hogy bátran osszák meg a csoporttal, ami eszükbe jut ennek kapcsán. A mese Lázár Ervin *A kalapba zárt lány*²⁵ című története volt. Olyan kérdésekkel készültem, mint: Mi a kalap? Miért lehetett egészen eddig „hajadonfőtt” a lány? Mit jelenthet átvitt értelemben a kertészkedés, amit bent végzett? Számukra mi az, ami hasonlóan megtorpanásra készítő lenne? Miért választotta végül a kalap viselését? Három kérdést céloztam meg a művel. Egyrészt segítségül hívtam arra a helyzetre való reflektálásban, amiben éppen vagyunk: azaz ebben a csoportban, mint egy ismeretlen, még nem „otthonos” közegben. Másrészt ugyan ilyen helynek tekinthetjük a börtönt, mint „sötét” és nem komfortos életteret. Harmadrészt szerettem volna beemelni olyan, hétköznapi életből vett más eseteket is, amikor hirtelen távol kerülünk a szabadságunktól, és egyedül kell megküzdenünk a nehézségekkel, teret kell nyernünk a továbblépéshez.

A felolvasás után már nem adtam instrukciót, rövid csend állt be. Az első megszólaló Levente volt. Tágan értelmezte a kérdést: szerinte ez a kalap olyan, mint az emberek számára általában a problémák. Szembe találják magukat vele, aztán megoldják. Többen kapcsolódtak ehhez a gondolatmenethez. Fülöp szerint ez a kalap meg akarta leckéztetni a lányt, „ez a történet egy tanulságos mese”. Mások is problémának, kihívásnak értelmezték a kalapot. Több alkalommal buzdítottam őket személyenként és általánosságban is, hogy ha konkrét élmény felidéződne bennük, nyugodtan osszák meg a csoporttal. Imre volt az első, aki saját élményt hozott be. Ő a hiánnyal azonosította a kalapot. Kérdésekre, hogy minek a hiányával, a családot említette. Megosztotta azt is, hogy volt olyan időszak az életében, amikor ilyen sötét, szorító kalap alatt érezte magát, de sikerült ezzel – átmenetileg – megküzdenie. Letette a drogokat egy időre és dolgozni kezdett. Sajnos azután visszacsúszott és közben elvesztette több rokonát. Úgy fogalmazott, hogy most már látja mi a fontos a számára és megtanulta, hogy van ereje a változtatáshoz.

Aladár vette át a szót. Ő is egy hasonló élményt osztott meg. Édesapja jutott eszébe, aki korábbi fogvatartása alatt támogatta őt, de kikötötte, hogy legközelebb, ha börtönbe kerül, nem fogja megtenni ugyanezt. Visszaesett, ugyancsak a drogokkal kerülve kapcsolatba, apja pedig betartja az ígéretét. Nem levelezik fiával, nem tart vele kapcsolatot, csak közvetve, másoktól érdeklődik hogylétéről. Úgy adta elő, hogy számára nem jelent problémát, mert tudja, hogy ettől függetlenül szereti őt, és most ez a helyzet arra jó neki, hogy tényleg megtanulja értékelni a másoktól jövő támogatást – legyenek akár közvetlen vagy távolabbi rokonok.

Károly ezután arról beszélt, hogy szabad életében rendszerint sok pénze volt a bűncselekményei miatt, jól élt, de ez nem tette boldoggá. Párkapcsolataiban kereste a boldogságot, de általában azzal igyekezett levenni a lábáról a nőket, hogy elhalmozta őket ajándékokkal. Felmerült, hogy vajon összefügghetett-e ez a hozzáállása azzal, hogy nem volt elég önbizalma, nem hitt eléggé abban, hogy saját magáért szeretni fogják. Erre helyesléssel reagált.

25 Lázár E. (2008)

Simontól megkérdeztem, hogy szeretne-e beszélni a nehézségről, amivel érkezett. Megosztotta, hogy új munkalehetőséget kapott a börtönön belül, de nem érzi jól magát, fizikailag nagyon leterheli. Fáradt és lehangolt. Elmondása szerint igyekszik megtalálni a börtönben a „patakokat és virágokat”, amik a mesében szerepelnek, de nem sikerül. A többiek azzal reagáltak, hogy mivel első büntényes, „örüljön”, hogy ilyen rossznak éli meg a helyzetét, ez segít, hogy soha többé ne essen vissza.

A beszélgetés ekkor tett egy 15 perces kitérőt a börtönnel kapcsolatos nehézségek „ventilálásának” irányába. Azt éreztem, hogy ez a kitérő a csoportmunkában nem segít, vissza kellene terelni a beszélgetést. Ugyanakkor megfigyelhető volt, hogy nagyon élénken reagált szinte minden tag a felvetődő témára, valószínűleg arról szó tehát, hogy szeretnék volna, ha „közös nevezőre jutunk”, azaz jól értem az ő élethelyzetüket. Végül a szöveghez kapcsolódtunk vissza. Felvettem, hogy egyfajta súlyos kalap az a probléma maga is, amit a bezártság jelent.

Zárásképp arra kértem őket, hogy most egy olyan kalapot képzeljenek el, amiben csupa jó dolog van, ebből válasszanak valamit, amit most szívesen magukhoz vennének - akár egy-egy szó formájában. Levente és Fülöp a szabadságot mondta, Imre a családot, Aladár az örömet, Simon és Károly a boldogságot, Antal a pozitív gondolkodást és még röviden beszélt arról, hogy milyen erősen hisz abban, hogy a jó gondolatok jó dolgokat vonzanak be.

3. csoportülés

8 fő résztvevő volt jelen az ülésen

(Aladár, Fülöp, Antal, Imre, Simon, Károly, Levente, Kristóf).

Kezdeként megkérdeztem, hogy hogy érzik magukat, van-e bárkinek olyan mondanivalója, amit első körben szeretne megosztani. Összességében nemleges jelzést adtak arra, hogy bármi megosztanivalójuk lenne, hangulatukat pedig „szokásosnak” írták le.

Kezdeként egy játékos feladattal készültem. Az volt a célom, hogy a figyelmet afelé a kérdés felé tereljem, hogy amilyenek magunkat látjuk és amilyenek a környezetünkben élők látnak eltér-e, és ha igen, miképpen. Az instrukció, hogy három állítást mondjon mindenki magáról, amik közül az egyik hamis. A csoportnak ki kell találni, melyik az. Aladár véletlenül három igaz állítást mondott, Imre pedig két hamisat. A hangulat oldódott, sok nevetés kísérte a játékot. Összességében azt lehetett megfigyelni, hogy belső tulajdonságokat soroltak. Nem is merült fel, hogy valamilyen tevékenységről, kompetenciáról stb. essen szó.

Következő körben Erdős Virág: katalinka szállj el²⁶ című versét versszakonként felvágdosva kitettem középre. Azt az instrukciót adtam, hogy mindenki válasszon egy, vagy több olyan versszakot, ami valamiért különösen megragadja a figyelmét. A vers egybefüggően meglehetősen hosszú, 47 versszak. Modern vers, a szóhasználat, a tagolása, a rímelve is meghökkentő sokszor. A kirekesztésről, előítéletességről, elitizmusról, a társadalmi egyenlőtlenségekről szól. Rávilágít a mai magyar társadalomban a kisebbség és többség közt feszülő ellentétre, arra, hogy a tehetősek, jó pozícióban

26 Erdős V. (2017)

levő vagy egyszerűen arrogáns emberek mi mindent megtesznek másokkal. Az ezzel kapcsolatos egyéni tapasztalatokat szerettem volna előhívni. Komoly vagy komolytalan ez a vers? Melyik versszak az, ami nagyon bosszantó? Miért? Kikről van itt szó? Mivel lehetne kiegészíteni a verset? – ezekkel a kérdésekkel készültem.

Miután mindenki választott, beszéltek arról, hogy mi jutott eszükbe a versszakról, versszakokról. Kristóf pl. a „hirdetik az/okosságot/rühellik a/rokonságod” versszakot választotta. Imre a bűncselekményére (bolti lopás), a civil életben élt mindennapjaira gondolt a vers alapján („diszkrétén és/szelíden/követnek a/pennyben”). Fülöp a kezdő versszakot választotta, ami a Katalinka szállj el c. gyerekdal szövege, neki az óvodáskorát juttatta eszébe, az akkori, gondtalannak megélt időszakot. Többen asszociáltak a börtönre, az itteni kiszolgáltatottságra. Inkább csak röviden beszéltek arról, hogy miért pont azt a versszakot választották, konkrét személyes élményt nem osztottak meg, így a következő kérdésem az volt, hogy így mindenki versszakát meghallgatva, mi fogalmazódik meg bennük a szabadság kapcsán. Itt rövidesen elindult két személyről mélyebb élmények megosztása.

Végezetül rákérdeztem, hogy érezték magukat, van-e bármi, amit nekem, mint csoportvezetőnek mondanának, hogy valamit másképp csináljunk/csináljak. Nemlegesen válaszoltak, elmondták, hogy nagyon jól érezték magukat, Imre pl. hozzáfűzte, hogy van, mikor napokig nem beszél annyit a zárkán, mint itt egy-egy csoporton.

4. csoportülés

8 fő résztvevő volt jelen az ülésen

(Aladár, Imre, Fülöp, Simon, Károly, Antal, Levente, Kristóf).

Nyitó kör gyanánt „maci kártyákat” használtam. Ezen különböző testtartású, mimi-kájú macik találhatóak. Mindenki választott egyet, ami tükrözte a hangulatát. Fülöp jó kedélyűnek írta le magát, Imre bosszúsnak, feszültnek, a kitörés határán levőnek, melyet börtönbeli helyzetével indokolt (aznap a munkavégzéssel kapcsolatban merültek fel problémái és nem jött meg a várt csomag). Aladár ugyanezen okok miatt tanácstalannak, értetlennek írta le magát, Simon szintén hasonló okból „csak a fejét fogja”. Kristóf álmoságról beszélt, Antal merengő, töprengő hangulatban volt két zárkatársa kapcsán. Levente jóllakott, vidám. Károly elforduló, magába forduló, levert, úgy érzi, hogy mélyponton van, nehezen telnek a mindennapok. Az okáról kérdezve nem kívánt válaszolni.

Korábban megbeszéltük a csoporttagokkal, hogy erre az alkalomra mindenki egy hosszabb vagy rövidebb, a szabadság témájához kapcsolódó saját írással készül, de csak ketten készítették el, így azt javasoltam, hogy adjunk most időt az írásra. Károly és Imre, akik verssel készültek, kérték, hogy nekik ne kelljen újat írni. A többiek kb. tíz perc alatt elkészültek, majd sorban felolvasták, amit írtak.

Kristóf azzal vezette fel az írását, hogy ő a gazdagságot és a szabadságot kapcsolata össze, neki ez a két fogalom rokon egymással. A szabadság gazdagságot jelent. Károly arról írt, hogy szabadnak lenni számára nyugalmat, békét és a szerelmet jelenti. A szerelem teszi igazán szabaddá.

Levente azt fogalmazta meg, hogy furcsa lesz ismét szabadnak lenni, szabadulni a börtönből. Antal arról írt, hogy szabadon bármit megtehet a társadalmi normák, szabályok keretein belül, azokkal az emberekkel lehet, akiket szeret.

Simon a szabadságban a gyermeke, szerettei közelségét, a nyugodt pihenést, étkezést várja. Fülöp a család hiányát fogalmazta meg. Külön beszélt arról, hogy milyen teher is hullik le a válláról a szabadulással, milyen megkönnyebbülést jelent. Imre egy kicsit hosszabb lélegzetvételű művel készült. Az egyik részben a különböző függőségek (drogoktól, „nőktől való függés”) miatti szabadsághiányról beszél. „Intravénás gyűlöletként” jellemzi a kábítószereket. Azzal zárul a vers, hogy csak a halál szemében vagyunk egyenlők, ő mindenkiért eljön. Nagyon komor, kemény, erős hatást gyakorló vers lett. A csoporttagok is elismerően nyilatkoztak, viszont nem kérdeztek, nem kapcsolódtak, mint ahogy a többiekéhez sem. Aladáré volt az utolsó vers, ő is a szerettei közelségével jellemezte a szabadságot, és elmondta, hogy az örömet és a szeretetet nem tudja elvenni senki, ennyiben szabadok vagyunk.

A csoportülés vége felé a megbélyegzettség került szóba. Antal és mások hangoztatták, hogy a börtönbeli élet ezzel milyen szorosan együtt jár.

A saját írások bővebb megbeszélésére így nem került sor. Volt, aki továbbfűzte, amit írt, de inkább gondolatokat, véleményeket, mint érzelmeket vagy élményeket megfogalmazva. Annak a kettőségét észleltem, hogy egyrészt megmutatnának valamit magukból, ugyanakkor általánosságok mögé igyekeznek bújni.

Egy kissé nehézkesnek éreztem a csoportban az érzelmek kommunikációját, illetve azt, hogy egymással párbeszédre lépjenek a csoporttagok, így – szakmai konzultáció eredményeképp – ezek facilitálását tűztem ki célul.

5. csoportülés

8 fő részvevő volt jelen az ülésen

(Aladár, Imre, Fülöp, Simon, Károly, Antal, Levente, Kristóf).

Erre az alkalomra kezdésként kövekkel készültem – a váci börtönpszichológusok továbbképzése alkalmával bemutatott módszer alapján. Kb. 15 nagyobb és 80 kisebb ásványt tartalmazó doboz tartalmát öntöttem a csoportszoba közepére, és arra kértem őket, hogy mindenki válasszon egyet magának és egyet-egyét azoknak a személyeknek, akik úgy érzi, nagy hatással voltak rá az élete során, akár jó akár rossz értelemben. Az énkép, a másokkal való kapcsolat irányába terveztem ezzel a feladattal továbblépni, olyan kérdésekre keresve a választ, mint: Milyennek látom magam? Milyennek látom a környezetemben élőket? Hol helyezem el magam a kapcsolati hálómban? Ki áll hozzám közel és ki távol? Kit érzek magamhoz hasonlóknak és kit különbözőnek? Szerettem volna ezzel a nem tudatos, nonverbális kifejezésmóddal segíteni a saját érzelmekhez való kapcsolódást, és előkészíteni egy apához fűződő viszonyról szóló szöveget.

Kristóf két követ választott, egy kéket magának, mert a kék a kedvenc színe, és egy pirosas színűt, ami szerinte szív alakra emlékeztető, ezt pedig az összes szerettének és a csoporttagoknak választotta. Levente egy kicsi, zöld fehér kavicsot választott. A kedvence a „Fradí”, emiatt esett erre a választása, és a zöld színt amúgy is szereti, meg-nyugtatja. Ezt a követ magának és az összes számára kedves személynek választotta.

Antal egy kisebb, hosszúkás, barna, keresztmetszetében háromszög alakú követ választott magának, a többiek szerint egy csokidarabra hasonlító. Két nagyobbat választott még, egy fehéret és egy világosbarnát, ami valaki szerint csontra hasonlít. Hozzájuk két „apafigurát” kapcsol, egyikük egykori szomszédja, a másik egy itteni zárkatársa. Elmondása szerint felnéz rájuk, sokat segítettek neki, tanult tőlük. Kiemelte azt is, hogy mindketten értelmiségiek. Károly egy kicsi, narancssárgás, foltos követ választott és azt mondta, nem tudja miért, megunta a keresgélést. Kissé flegma, majdnem dühös benyomást keltett, az ülés során pedig meglehetősen passzív volt. Elmondta, hogy problémáját nem szeretné most megosztani.

Fülöp egy nagyobb, általa meggybordónak nevezett követ választott. Annyit mondott el, hogy szereti a pirosas, rózsaszínes árnyalatokat, őt ezek nyugtatják meg. Fontos személyeknek nem választott külön követ. Imre egy kicsi, kékes követ választott, egy áttetsző nagyobbat és egy sötétszürkét, ami még nagyobb. Elmondta, hogy valójában mindegyik kő nagyon tetszett neki, a kiválasztott kövek is nagyon pozitívak a számára – „pozitív energiát árasztanak” –, de ha személyhez kell kapcsolni a választását, akkor a kicsi kő lenne ő maga, az áttetsző a nagymamája, a szürkés pedig a nagyapja. A nagyszülei azok, akiktől úgy érzi, hogy sok támogatást, figyelmet kapott gyerekkorában. Aladár is három követ választott, egy kicsit, ami „áttetsző, üres, tiszta”, egy másik kicsit, ami sötétbarnás, „olyan, mint egy nagymacska, gyors, surranó”, és egy harmadikat, ami kék és csiszolatlan, mert a kék a kedvenc színe és ez a forma nagyon tetszett neki. Személyekhez nem kapcsolta kérdésre sem. Simon kövei közül az első áttetsző, kicsi, ez a gyerekkori őnmaga, „amikor még minden rendben volt”, egy nagyobb, kissé kevésbé átlátszó, fehér, ami az idősebb őnmaga, amikor már szaporodtak a problémái, de még lényegi változás nem történt az életében. Elmondta, hogy fokozatosan anyagi gondok, szerhasználat lett részese az életének, majd a jelenlegi őnmagának egy általa trikolornak nevezett, kicsi követ választott, a sötét benne a butaság, gonoszság, amit tapasztal maga körül, a piros a szenvedés, a fehér pedig a kevéske öröm.

Az ülésnek körülbelül a háromnegyedénél tartottunk, amikor kiosztottam a Franz Kafka: Levél apámhoz c. művéből válogatott részleteket²⁷. Ekkor azonban Imre, meglátva a címet visszaadta a papírt, azt mondta, ő ezzel nem tud, nem szeretne foglalkozni, megjegyezte, hogy „azért járok ki, hogy jól érezzem magam, ez a téma nagyon nehéz”. El is fordult a székén, a nála levő köveket nézegette. Azt mondta, ez a téma neki különösen karácsony körül nagyon kényes, nem szeret rá gondolni, és amúgy is túlságosan sok dologról lehetne itt beszélni ahhoz, hogy most belekezdjünk, így inkább a következő alkalom legyen, amikor ezzel foglalkozunk. Ehhez a gondolathoz ketten csatlakoztak, így végül félretettük a szöveget.

A téma visszatérő volt a kövekhez. Felmerült a kérdés Károly részéről, hogy ebből mit fogok leírni, számomra mit mond az, hogy milyen köveket választottak. Ekkor megválaszoltam neki, hogy például az ő választása, ami egy kicsi kőre esett, úgy, hogy „megunta a keresgélést” számomra a megcsömörlés, kiábrándultság érzetére emlékeztetett, és hogy pont ezért kérdeztem, hogy mi a baj. Ezt a választ megköszönte, elfogadta, érzésem szerint megnyugodott. Antal is megkérdezte aztán ugyanezt, elmondtam, hogy az ő köveiről nekem a választott két személy iránti tisztelet, csodálat jut eszembe, a maga részéről pedig hogy talán nem érzi magát „egyenrangúnak” velük,

27 Kafka, F. (2003)

hiszen lényegesen kisebb követ választott magának. Azzal reagált, hogy igen, része volt az életének egyfajta „kisebbségi komplexus”. A maradék rövid idő kitöltéseként elkezdtek összegyűjteni azokat a zeneszámokat, amikkel szívesen foglalkoznának a csoportban és beszélgetnének róluk. Összességében megfigyelhető volt, hogy az érzelmek kifejezése és az egymáshoz való kapcsolódás itt is inkább a felszínen maradt, egymásnak ajánlgattak köveket, rövid megjegyzéseket fűztek hozzájuk, de inkább tőlem vártak reakciót, mint egymástól, valamint az instrukció követése is nehéznek bizonyult.

6. csoportülés

7 fő résztvevő volt jelen az ülésen

(Aladár, Imre, Fülöp, Károly, Simon, Antal, Kristóf),

1 fő (Levente) betegség miatt távol.

A csoportfoglalkozás kezdetén általános beszélgetés folyt a szintet érintő aktuális eseményekről. Ezt követően mondtam, hogy elhoztam a múltkori szöveget, Kafkától a Levél apámhoz c. könyvből általam összeválogatott részleteket²⁸. Kiosztottuk és felolvastam. Olyan kérdésekkel készültem, mint: Van-e az életükben olyan személy, akivel hasonlóan „keserű”, problémás a kapcsolatuk? Milyen embernek ismerik a saját szüleiket? Mennyire érzik, hogy az ő mintájukat másolják? Mennyiben korlátozzák a szülei a szabadságukat és ők, mint szülők, mennyire korlátozzák gyermeküket?

A beszélgetés spontán megkezdődött. Fülöp első reakciója, hogy „komoly ember” apa és fia is. Kristóf és Aladár is helyeselt. Antal megjegyezte, hogy ez a kötelező tiszteletadásról szól. Itt azonnal átvette a szót Aladár, aki a hosszabban beszélni kezdett. Elmondta, hogy valójában, ha ő az anyjának írna egy levelet, akkor az lenne az, ami hasonlóan festene. Elmesélte, hogy gyerekkorában otthagya őt és két húgát, valamint az apjukat, és új életet kezdett. A csoport tagjai végig figyelmesen követték, amit mondott, néha megjegyeztek pl. olyat, hogy „súlyos dolgok ezek”. Elmondta, hogy biztos benne, hogy még keresni fogja őt szabadulása után is, és el fogja neki mondani, amit érez. Felmerült, hogy a megbocsátáshoz kell-e, hogy bocsánatot kérjen, amire azt felelte igen, és nagyon kíváncsi, mivel magyarázná anyja, hogy 16 éve nem tart vele kapcsolatot.

Kristóf ekkor összefoglalta, hogy sajnos hiába van az, hogy az egyik fél megtesz mindent a kapcsolatért, ha a másik részéről nincs meg semmi viszonzás. Aladár szerint problémáinak gyökere valószínűleg ez, az anyjával való kapcsolat hiánya. Az apja alkoholistá, rá sem számíthat, a húgai közül a kisebb pedig meglátása szerint rossz irányba indult. Amiatt, hogy őket nem tudja felkarolni most, börtönbe zártsága miatt, magát hibáztatja. Próbál olyan leveleket írni, amivel erőt önt apjába és testvérébe.

Fülöp elmondta, hogy ő féltestvérével a zárkájában ismerkedett meg. Nem tudott arról, hogy anyja korábbi kapcsolatából van egy bátyja. Elmondta, hogy nehéz volt mit kezdeni a helyzettel, idegen személyként állt előtte a féltestvére, aki az anyjukkal nem is tartott kapcsolatot Károly is ide kapcsolódott. Ő is véletlenül találkozott a féltestvérével, akinek a létezéséről ugyan tudott, de nem ismerte. Őt ez annyira nem viselte meg elmondása szerint, csak különös érzést keltett benne.

28 Kafka, F. (2003) p. 5., 6., 23., 24., 29., 30., 31., 40., 57., 88., 107.

Antal az apával való kapcsolat témájához csatlakozott. Elmondta, hogy ő korábban meg is írt egy hasonló levelet az apjának, elküldte, de valószínűleg nem kapta kézhez sosem. Elmondta, hogy az apja hat éves korától csak fizikailag volt jelen az életében, érzelmi távoli maradt és megközelíthetetlen. Rákérdeztem, hogy akkor a két „apafigura”, akiket múlt alkalommal a kövek kapcsán említett, ezért volt-e ilyen fontos az életében, amire igennel felelt.

Zárásként megkérdeztem, hogy érezték magukat. Nagyon pozitív válaszokat adtak, reményüket fogalmazták meg, hogy tovább folytatódnak az alkalmak. Imrétől is külön megkérdeztem, hogy van (az ülés során leginkább lefelé nézett, nem szólt, előző alkalommal nemtetszését fejezte ki a szöveg kapcsán). Elmondta, hogy jól, elgondolkodott, hogy mit is írna az apjának egy levélben. Antal biztatta, hogy bármit is, biztosan válaszolna. Ekkor mondta ki Fülöp, hogy Imre apja már meghalt. Antal részvétét fejezte ki. Rövid csend ült a csoportra, majd elköszöntünk.

Viszonylag kevés instrukciót, irányítást igényelt a csoport, a téma és a személyes megosztások katalizálták a beszélgetést és most egymásra is adtak reakciót a tagok. A szöveg kiválasztásánál és a részletek összevágásánál az volt a célom, hogy – a szabadság témájához kapcsolódóan – egyrészt megtapasztalható legyen egyfajta felszabadulás a szülő felé érzett negatív érzelmek (düh, csalódás), mint tabu alól. Másrészt a szülői minta, a szülő gyermeke felé irányuló elvárásai alóli szabadulás témáját is megcéloztam. Láthatóan több csoporttagnál ez a téma kiemelt jelentőségű.

Aladár problémája lett legrészletesebben kibontva. Nála az elhanyagolás témája emelkedik ki. Korábban édesanyja részéről, jelenleg azonban gyakorlatilag édesapja részéről is – akik fontosak lennének az ő számára, azoknak ő látszólag nem fontos. Bizalmatlanság, önértékelési problémák és még számos hozadék származhat ebből Aladárra nézve, melyekkel szemben úgy tűnik, hogy a tudatosság, szülei és saját felelősségének felismerése meglehetősen jó védelmet biztosít.

Antal, Fülöp és Imre is érzelmi megterhelő eseményeket osztott meg a csoporttal. Antal ugyancsak a szülői elutasítás mentén kapcsolódott. Apja viselkedése miatt feltehetően kisebbségérzet (mint maga is beszámolt róla), bűntudat, szégyenérzet, szorongás, düh és a tekintélyszemélyekkel kapcsolatos erős megfélemlési vágy lehet döntő élményvilágában.

Fülöp édesanyja kapcsán élhetett meg bizalomvesztést, csalódást. Talán az ő élménye annyiban más, hogy felnőttként tapasztalva ezt a nehéz érzést, kevésbé hatott egész személyiség szerkezetére.

Imre édesapjának haláláról tudtam a korábbi, személyes elbeszélésekből, mint ahogy arról is, hogy intézetben is élt. Az ezzel kapcsolatos érzései azonban egyelőre nem jöttek felszínre. Legfontosabb személyként nagyszüleit említette, ugyanakkor apja haláláról láthatóan nem beszél könnyen. Ez számomra azt sejteti, hogy erős érzelmeket él meg vele kapcsolatban, és ebbe beleszövődnek negatív szálak is. A halálának ténye miatt még nehezebb lehet ezeket kifejezni, erős bűntudatot kelthet, hiszen tabu elhunyt hozzátartozókról „hosszat” mondani.

7. csoportülés

7 fő résztvevő volt jelen az ülésen

(Aladár, Imre, Károly, Simon, Antal, Levente, Kristóf).

Zenehallgatást és arról való beszélgetést egyeztetünk előzetesen erre az alkalomra. Elmondtam, hogy a zenéket, amiket választottak, egyesével meg fogjuk hallgatni, és arra kérem a résztvevőket, hogy először próbálják kitalálni ki kérte az adott dalt (ha nem emlékeznek rá), majd először a csoporttagok beszéljenek arról, hogy mit figyeltek meg, hogy hatott rájuk a zene, ilyen stílusú-hangulatú zenét képzeltek-e el az adott személyhez, vagy meglepő volt a számukra a választása. Ezzel egyrészt a saját érzések, benyomások megfigyelését, másrészt a másokra való odafigyelést szerettem volna elősegíteni.

A zenehallgatás nem folyt teljes csend kíséretében, többen hozzá-hozzászóltak közben, vagy énekeltek és a reakciók sem teljesen az instrukciónak megfelelően érkeztek, de összességében létrejött interakció a csoporttagok között.

Károly techno stílusú zenét választott. Meglehetősen hosszú szám volt, szöveg nélkül. Felmerültek beszélgetésükben bizonyos szórákózhelyek, ahol hasonló stílusú zenével találkozta és a drog, cigi is többeknél asszociálódott. Antal megjegyezte, hogy ez nem az ő világa. Károly elmondta, hogy hosszabb ideje kedveli ezt a stílust, valószínűnek tartja, hogy még sok év múlva is ilyen stílusú zenét fog hallgatni.

A következő szám Levente által kért rap zene. Ennek a szövegét többen ismerték, a zenével együtt énekeltek. Ez egy dallamos, gyors tempójú szám, kritikát fogalmaz meg magyar viszonyok kapcsán. Imre és Károly között elindult egy párbeszéd arról, hogy vajon többet, vagy jobban tud-e kifejezni a rapzene, mint a techno. Végül Imre fogalmazta meg, hogy teljesen mindegy mi a zene stílusa, mindenki egyéni ízlése szerint ítéli meg annak értékét, felesleges vitát nyitni. Pontosan ezzel a gondolatmenettel szerettem volna kötni a szabadság témájához a zenehallgatást. Az ember személyisége, ízlése a sajátja, ebben a tekintetben mindenki feltétlenül szabad. A „másság” iránti tolerancia elősegítheti az egyén szabadságérzetét. Függetlenséget jelent, ha nem érzi fenyegetőnek saját énjére nézve a másikat, a másik ízlését és nem próbál meg ugyan olyan lenni, mint bárki más.

Kristóf szintén rap stílusú zenét választott. Ez valamivel lassabb, búskomorabb hangvételű, mint az előbbi, anyagi nehézségekről, a társadalom peremén élő emberek problémáiról szól. Kristóf beszélt elsősorban a meghallgatás után, kiemelte, hogy ő azért szeretni nagyon ezt az együttest, mert bár nehéz körülmények közt éltek az együttes zenészei, a saját erőfeszítésük révén „felkapaszkodtak”, és olyan szövegeket írnak, amik sokat mondanak a hasonlóan nehéz helyzetből jövő embereknek.

8. csoportülés

7 fő résztvevő volt jelen az ülésen

(Aladár, Imre, Fülöp, Károly, Simon, Antal, Kristóf).

Fülöp egy úgynevezett „hallgatót” választott. Én nem ismertem korábban ezt a műfajt, ellenben pár csoporttaggal. Előzetesen kissé aggódtam, hogy erre a cigány nyelven

előadott zenére esetleg nyílt nemtetszéssel reagál valamelyik tag, de az ellenkezője történt. Nagyon szomorú zene volt, felesége hiányáról éneklő férfi jelenik meg benne. Fülöp az elhangzása közben magyarra fordította a csoportnak. Utána megosztotta, hogy ez a zene szólt a kisfia temetésén. Nehéz csend ült egy rövid ideig a csoportra, majd többen részvétüket nyilvánították. Elmondta, hogy azóta nem hallotta ezt a számot. A csoporttagok pozitívan reagáltak a zenére. Imre elmondta, hogy a szöveg értése nélkül is érezhető, hogy nagyon szomorú ez a zene és nagyon erősen hat.

A csoport kezdeményezésére a következő zeneszámra tértünk. Ezt Simon választotta. Erre nem nagyon jött reakció a csoporttagoktól, amiben talán közrejátszott az angol zeneszöveg. Simon elmondta, hogy a zene klipjében szereplő férfi viselkedése ragadta meg, akinek a magabiztos előrehaladását emelte ki, ami számára fontossá tette ezt a zenét.

A következő zene Antalé volt, ő az Armageddon című film főcímdalát kérte. Ez komolyzenei darab, sokféle hangszer szólal meg benne, dinamikusnak, lendületesnek, diadalmasnak mondható. A csoporttagok tetszésüket fejezték ki, Antal pedig elmondta, hogy azért választotta ezt, mert számára valahogy a hadsereget, rendőrséget idézi fel, amire gyerekkorától kezdve nagy tisztelettel tekintett. Itt ismét megerősítést nyert az őt foglalkoztató kérdéskör. Ő korábban „pótapákat” emelt ki, mint fontos szereplőket az életében, az édesapját pedig olyan személyként említette, akivel nem volt jó kapcsolata. A zenében is a biztonság, rend, tekintélyszemélyekkel való kapcsolat iránti erős vágy körvonalazódik.

A Levente által választott zenét is meghallgattuk, ami egy szerelmi csalódást leíró magyar nyelvű rap. Elég keményen „odamondós”, dühről, sérelmekről szóló a szövege. Sajnálatos, hogy erről Levente részvétele nélkül beszélgettünk. Imre kapcsolódott hozzá legélénkebben. Elmondta, hogy egy ilyen „búcsúlevelet” igazán szívesen küldene ő is a volt barátnőjének, aki öngyilkos lett.

Az utolsó zene Imréé volt. Ez egy hip-hop stílusú szám volt; drog, csalódás, társadalmi problémák jelennek meg benne. Imre elmondta, hogy korábban az előadóval jó barátok voltak és együtt drogoztak, de azóta az előadó megtért, vallásos lett. Fülöp kezdett ekkor beszélni. Elkezdte dicsérni Imrét, akivel zárkatársak, hogy milyen sokat változott jó irányba az elmúlt időben. Elmondta, hogy látja rajta, hogy már nem a rossz dolgok felé fordul, hanem jók felé, és nagy változásokon megy keresztül. Ez láthatóan nagyon jól esett Imrének, megköszönte, és mondta, hogy ténylegesen eldöntötte, hogy ő lesz az, aki a családja férfitagjai közül fordít a sorsán: nem fog ugyanúgy lecsúszni és tönkretenni magát, mint felmenői.

A csoport kérésére elvittem saját kedvencemként is egy zenét. Stílusában olyat kerestem, ami nem hasonlít a csoporttagokéhoz, hogy ne legyen az érezhető, hogy például a rapperek mellett „teszem le a voksomat”. Ez egy könnyed, jó hangulatú zeneszám. Ténylegesen szeretem, de nem kapcsolódik személyes problémámhoz, mert nem találtam volna szerencsésnek azt sem, hogy az én nehézségeimmel kezdjen el foglalkozni a csoport. Tetszésüket fejezték ki a tagok, Imre megjegyezte, hogy el tudja képzelni, hogy munka után ezzel hangolódok át, kapcsolódok ki.

Ez, a nyolcadik ülés számomra ismét meglehetősen jó érzéssel zárult. A csoporttagok mostanra megbíztak annyira egymásban, hogy megosztottak fájdalmas emlékeket is, például a halálesetek kapcsán. A feldolgozottság mértéke, az aktuális igény az erről való beszéd kapcsán kissé bizonytalan maradt.

Összegzés

A csoport a szabadság témája köré szerveződött, amivel kapcsolatban elsősorban az egyéni felelősséget és az emiatti szorongást szerettem volna körüljárni. A beemelt szövegek, gyakorlatok ennek egy-egy vetületét voltak hivatottak részletezni. A csoporttagok úgy érzem, tudtak ezekhez kapcsolódni, bár talán számukra nem jelentett olyan mértékű kapaszkodót a téma maga, mint nekem. Annak a szemléletnek az ismeretével vezetni a csoportot, amit az egzisztenciális pszichoterápia nyújt, könnyebbséget jelentett. Ebben a vonatkoztatási rendszerben nem ijesztő olyan témáig jutni, mint az elszigeteltségtől való félelem, a halál vagy az egyén nyomasztóan nagy felelőssége a saját boldogsága, boldogulása kapcsán, hanem megnyugodhatunk: tényleg a legfontosabb, „végső”, egzisztenciális kérdésekről beszélünk. Természetesen nem csak a szabadság kérdése jött elő, hanem például a halálé, egyedüllété is.

A legkevésbé sikerült foglalkozásnak az elsőt gondolom. Itt készülhettem volna több csapatépítést, bizalmat, összetartozás-érzést fejlesztő játékkal és talán a későbbiekben is hasznos lett volna még ilyeneket alkalmazni. Számomra a legértékesebb a hatodik ülés volt. Kissé tartottam attól előzetesen, hogy nem fognak akkora bizalmat mutatni egymás felé a tagok, hogy a családjukról beszéljenek. Ez a téma több fogvatartott korábbi elmondása szerint tabunak mondható, túl nagy kockázatot jelent a visszaélés veszélye miatt, azonban ez itt nem mutatkozott meg.

A csoportülésre hangoló kérdés kritikusan bizonyult. Egy csoporttag is kifejtette, hogy szinte hiábavaló megkérdezni, hogy milyen érzésekkel, gondolatokkal érkeztek az ülésre, ugyanis a börtönbeli mindennapokra nem lehet más mondanivalót mondani, mint hogy nehezek. Néha jobban, néha kevésbé érzik magukat rosszul emiatt, de ennél többet nem könnyű elmondani róla. Leginkább panaszok megosztását hívták elő az olyan kérdések, mint: Hogy érzik magukat? Milyen érzésekkel, gondolatokkal jöttek a csoportra? Valószínűleg ezért érdemes ebben a közegben olyan gyakorlatokat, játékokat alkalmazni bevezetésként, amik az egymáshoz való kapcsolódásra, az érzelmekre, belső történésekre irányítják a figyelmet. A közeghez képest szokatlan kérdések, eszközök segíthetnek elhatárolni, hogy ebben a térben és időben más dolgokkal foglalkozunk, mint a zárakban a nap nagy részében. Színes képek, különleges anyagok, játékok lehetnek erre a célra a legmegfelelőbbek.

A szövegek közül számomra azokkal volt könnyű dolgozni, amik egy történetet írtak le vagy sejtettek. Nagyon konkrét megfogalmazású, szűk értelmezési körű verssel például nehezen sikerült elindulni. A csoportban nem merült fel szövegértési nehézség és a figyelem koncentrációja, egymás türelmes meghallgatása sem jelentett gondot. Inkább az érzelm kifejezés és az egymással való párbeszéd igényelt támogatást.

Kristóf a foglalkozások nagy részében közvetlenül mellettem levő széken ült. Utólag tudatosult bennem, hogy az ő mimikája, testtartása emiatt nem volt annyira a látóteremben, azt érzem, hogy keveset figyeltem rá. Róla tudom, hogy korábban már részt vett egy hosszabb terápiás csoportban, talán emiatt is mondható, hogy a csoporthoz való kapcsolódása könnyed és hiteles volt. Támogatást, együttérzést mutatott például Aladár felé, olykor összegzéseket fogalmazott meg, röviden „kommentálta” mások hozzászólásait – egyfajta segéd-terapeuta szerepe helyezkedett, de azt érzem, viszonylag

keveset osztott meg magáról. Nem látom tisztán, hogy ez mennyire volt szándékos a részéről, vagy mennyire váltotta ki az én átvitt és tényleges „felé fordulásom” hiánya.

Levente laza, humoros karaktere volt a csoportnak. Gyakorlatilag mindenkire volt egy-két szava, bár sokszor viccelődés, ugratás formájában. Saját nehézségét egy alkalommal részletezte, amikor támogatásra szoruló édesanyjáról és elhunyt hozzátartozóiról beszélt. Az ő ítélete telik le a leghamarabb. A csoport abban állapodott meg, hogy a záró alkalmat az ő szabadulásához köti. Ebből arra következtetek, hogy a csoporttagokkal való kapcsolódása szoros, talán sikerülhet abból erőt merítenie a későbbiekhez, hogy egy őt kedvelő, fontos személyként számon tartó közeg részévé vált.

Antal csendesebb résztvevő volt, de kapcsolódott a többiekhez, és minden megszólalása nagyon kedves, finom, támogató volt. Vele kapcsolatban az apával és a tekintélyszemélyekkel való nehézség körvonalazódott. Nagyon erős megfelelési vágy van benne feléjük, ami valószínűleg alacsony önbecsüléssel, szorongással társul. Ezt bizonyos mértékig fel is ismerte magában. A jövőben ennek a problémának a további oldása, realisabb énkép megformálásában való közreműködés jelenthet segítséget.

Simon meglehetősen keveset mutatott meg önmagából. Leginkább olyan probléma kapcsán nyilvánult meg, amiben a csoport nem segíthetett: a börtönbe zártság nehézségeiről beszélt. Feltehető, hogy dependensnek, tehetetlennek érzi magát – ami a helyzethez mérten akár érthető is – és ez dühöt vált ki benne az autoriterként tekintett személyek felé. Ilyen viszonylatban hasonló problémával küzdenek Antaléval, de teljesen más irányba fordulnak. Antal önálvetőbb, Simon harcosabb megoldását hozza a tekintélyszemélyekkel való nehézségnek. Simon számára is önbizalmának fejlesztése, az énerő, kontroll konstruktív megtapasztalása jelenthet kiutat a problémából.

Károly kifejezetten visszafogott csoporttag volt. Keveset osztott meg önmagáról és az életéről. Egyedül párkapcsolatainak egy mozzanatát és féltetvéreinek felnőttkori megismerését hozta be. Többször előfordult azonban, hogy rosszkedvet mutatott, ennek esetleg hangot is adott, vagy pont némaságával fejezte ki, de nem osztotta meg a csoporttal, hogy mi az oka, mi foglalkoztatja. Viselkedése olyan érzést keltett, mintha nem tartotta volna méltónak, érdemesnek a csoportot arra, hogy megossa velük a nehézségét. Talán a személyes figyelmemet igyekezett ezzel még jobban magára vonni, vagy aggodalmat, törődési szándékot kiváltani. Ha megosztotta volna a konkrét problémát, lehet, hogy úgy érzi, annak átbeszélése után elveszti ezt az odafordulást. Valójában ezt az extra figyelmet nem kapta meg a csoporttól, ami valószínűleg frusztrálta és még zártabbá tette, de meghagyta az esélyét, hogy játszamentesen kapcsolódjon, ha szeretne. Esetében a nyílt kommunikáció elősegítését látom kitűzendő célnak a jövőre nézve.

Fülöp leginkább az utolsó alkalmon mutatta meg önmagát. Békés, nyugodt, csendes csoporttagként észleltem őt. Igazán támogató megnyilvánulása Imre felé volt tapasztalható. Bizonytalan, hogy ő a gyermeke elvesztésével milyen mértékben tudott megküzdni, mennyire tudta ezt feldolgozni. Őt kissé nehezen megközelíthetőnek érzem, azt gondolom, nem könnyű számára érzéseit, problémáit megfogalmazni vagy önmagára irányítani a figyelmet, így talán ezzel lenne érdemes foglalkozni vele kapcsolatban.

Imrén érezhető volt a csoport indulásától kezdődően, hogy nagyon erősen motivált a változásra. Meglehetősen negatív énképe sejtett fel (pl. kigyóval azonosította magát). A levél és búcsúlevél formátumú szöveg különösen erősen hatott rá. Mindabból, amit inkább rövid közbeszúrássokként, megjegyzéseként önmagáról megosztott, valószínűleg többszörösen büntudatot érez. Önmagát hibáztatja élete történései miatt, és az elhunyt személyek iránt érzett düh, keserűség miatt is másodlagosan büntudata van. Elképzelhetőnek tartom, hogy komplikált gyász²⁹ az, amivel ő küzd. A csoport folyamán kommunikációja nyíltabb lett, nehezen, de kissé oldódott az az ambivalenciája, hogy segítséget is kérne a csoporttól, de el is rejtőzne. Valószínűleg több kérdéssel és a többi csoporttag aktív, támogató hozzáállásának bátorításával tovább fokozódna megnyílása.

Aladár volt a csoport egyik legaktívabb szereplője. Ő bátran használta a csoportot saját problémái kapcsán és nyíltan kifejezte érzelmeit. Szerencsés helyzetnek mondható, hogy ő ilyen módon volt jelen a csoportban, hiszen egyfajta modellként is szerepelt a többiek előtt. Meglátásom szerint ő tudatában van nehézségei forrásának, azok kezelésében igényel támogatást. A természetesen viselkedő, de lázadó gyermek énéllapota³⁰ emelkedik ki előttem részéről. Erősen törekszik a szüleitől meg nem kapott támogatás megszerzésére. Valószínűleg a csoportban is ez a belső igénye tette ennyire szókimondóvá és kifejezetten élvezte, hogy felé irányul a figyelem és a törődés. Ami az ő életében problémát jelenthet, véleményem szerint a leválás a szülőkről, az általuk okozott sebek, az ő hiányos, illetve hiányzó szerepvállalásuk elgyászolása.

A csoporttagoktól egész idő alatt nagyon sok pozitív visszajelzést kaptam, ez nagy töltést adott. Igyekeztem hiteles, transzparens lenni, az ülés menetét többször egyeztettem a csoporttagok igényével. Ettől azt gondolom, nem estem ki a csoportvezetői szerepből, végig figyeltek rám és az instrukcióimra. A csoportülések negyedik alkalmaikor éreztem azt, hogy ez talán túlzottan is jelen van, nekem címzik a hozzászólásaikat, rám néznek, miközben beszélnek, de ez fokozatosan oldódott, megindult az egymással való párbeszéd.

Kitekintés

A visszajelzések alapján a csoporttagok elvárásai nagyrészt teljesültek, különösen a jó hangulatot és egymás megismerését emelték ki pozitívumként. Kritikaként fogalmazták meg a szűkös időkeretet. További foglalkozásokon mindannyian részt szerettek volna venni, valamint már a befejezés előtt újabb fogvatartottak jelentkeztek egy következő csoportba.

A továbbiakra nézve tanulságként fogalmazódott meg bennem, hogy hasznos lenne több, csoport indítását célzó feladat, játék használata, valamint feltevések mielőbbi megfogalmazása és szükség esetén újrafogalmazása a csoport és az egyének lehetséges fejlődési irányait illetően.

29 Pilling J. 7 (1-2) 97 (2003)

30 Berne, E. (1984) p. 35.

A szövegekkel végzett terápiás munka az eddigiek alapján számomra azt jelenti, hogy van egy kapaszkodója, egy lendületet adó eszköze a csoporttagoknak és a csoportvezetőnek. Egy jól megválasztott szöveg képes azonnal az élmények, érzések mélyét kihangosítani. Ezt megdöbbenés, ismerősség-érzés, rácsodálkozás kíséri, és arra készítet, hogy megtorpanjunk, és jobban szemügyre vegyük, amivel szemben állunk. Az, hogy egy kívülálló, egy csoporttól független személy (író, költő, zeneszerző) valami olyat mutat meg, amihez mindannyiunknak köze van, előhívja az egyetemesség érzetét, azt a biztonságérzetet, hogy az emberi lét problémái mindenkit érintenek.

A legtöbb szöveg képpé fordít összetett, nehéz kérdéseket, segítve azok megragadását, de meg is hagyva az egyén szabadságát, nehéz kérdéseket, segítve azok megragadását, de meg is hagyva az egyén szabadságát, hogy ezeket a képeket a maga ízlése, igénye szerint képzelje el és dolgozza tovább. A szöveg szépsége, esztétikai jegyei emellett a kiteljesedés, beteljesülés felé mutatnak a probléma entrópiájából. A biblioterapeuta ezekre az ösztönös reakciókra, utakra csatlakozik rá, és halad együtt a csoporttal, folyton segítve a fókusz ráirányulását az egyes egyénekre és az ő személyes élményviláguk kifejeződésére.

Felhasznált irodalom

- Arneklev, B. J., Cochran, J. K., Gainey, R.R (1998): Testing Gottfredson and Hirschi's "low self-control" stability hypothesis: An exploratory study. *American Journal of Criminal Justice* 23.1, 1998, elérhető: www.researchgate.net/profile/John_Cochran/publication/228094997_Testing_Gottfredson_and_Hirschi's_Low_Self-Control_Stability_Hypothesis_An_Exploratory_Study/links/0deec51e57879920d5000000/Testing-Gottfredson-and-Hirschi's-Low-Self-Control-Stability-Hypothesis-An-Exploratory-Study.pdf (2018.03.25)
- Béres Judit, Csorba – Simon Eszter (2015): Biblioterápia nőknek. *Könyvtári Figyelő* 25.2, elérhető: epa.oszk.hu/00100/00143/00093/pdf/EPA000143_konyvtari_figyelo_2015_2_178-202.pdf (03.29)
- Béres Judit, Csorba – Simon Eszter (2013): Fejlesztő biblioterápia fiatalokú fogvatartottakkal. *Könyvtári Figyelő* 23.2, elérhető: epa.oszk.hu/00100/00143/00087/pdf/EPA00143_konyvtari_figyelo_2013_2_251-268.pdf (2018.03.11)
- Berne, E. (1984): *Emberi játszmák*. Háttér Kiadó.
- Billington, J, Longden, E., Robinson, J. (2016): A literature-based intervention for women prisoners: preliminary findings. *International Journal of Prisoner Health* 12.4.
- Boros János, Csetneky László (2002): *Börtönpszichológia*. Rejtjel Kiadó.
- Boros János (2005): A hosszú tartamú szabadságvesztés hatása a fogvatartottak személyiségére. *Börtönügyi Szemle*, 24. évf. 2. szám, elérhető: epa.oszk.hu/02700/02705/00062/pdf/EPA02705_bortonugyi_szemle_2005_2.pdf (2018.03.10)
- Bowlby, J. (1944): Forty-four juvenile thieves: Their characters and home life. *The International Journal of Psycho-Analysis* (25), idézi: Van IJzendoorn, M. H., Feldbrugge, J.T.T.M, Derks, F.C.H, de Ruiter, C., Verhagen, M.F.M, Philipse, M.W.G, van der Staak, C.P.F, Riksen-Walraven, J.M.A (1997): Attachment representations of personality-disordered criminal offenders. *American Journal of Orthopsychiatry* 67.3, elérhető: www.researchgate.net/profile/Corine_De_Ruiter2/publication/13970463_Attachment_representations_of_personality-disordered_criminal_offenders/links/02bfe50e490c99c4e1000000/Attachment-representations-of-personality-disordered-criminal-offenders.pdf (2018.03.26)
- Eysenck, H.J. (1953, 1970): *The structure of human personality*. London, Meuthen, idézi: Boros, Csetneky (2002)

- Farrington, D. F. (1995): The psychology of crime: Influences and constraints on offending. In: R. Bull, D. Carson, Handbook of Psychology in Legal Contexts. John Wiley and Sons Ltd, idézi: Boros János, Csetneky László (2002): Börtönpszichológia. Rejtjel Kiadó.
- Farrington, D. P. Biron, L., Le Blanc, M. (1982): Personality and delinquency in London and Montreal. In: J. Gunn, D. P. Farrington (eds), Prison violence in America. Cincinnati, OH: Anderson Publishing Co., idézi: Boros János, Csetneky László (2002): Börtönpszichológia. Rejtjel Kiadó.
- Ferenczi Sándor (1982): Lelki problémák a pszichoanalízis tükrében. A pszichoanalízis és a kriminalitás. Magvető Kiadó.
- Freud, S. (2003): Válogatás az életműből. Néhány karaktertípus a pszichoanalitikus munkából. Európa Könyvkiadó.
- Freud, S. (1982): Esszék. Rossz közérzet a kultúrában. Gondolat Kiadó.
- Gorelick, K. (2005): Poetry therapy. Expressive therapies. ed. Cathy A. Malchiody, The Guilford Press.
- Gottfredson, M. R., Hirschi, T. (1990): A general theory of crime. Stanford University Press, Idézi: Boros János (2005): A hosszú tartamú szabadságvesztés hatása a fogvatartottak személyiségére. Börtönügyi Szemle, 24. évf. 2. szám, elérhető: epa.oszk.hu/02700/02705/00062/pdf/EPA02705_bortonugyi_szemle_2005_2.pdf (2018.03.10)
- Heves Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet honlapja: Meseprogram, elérhető: <http://bv.gov.hu/egermeseprogram> (2018.03.29)
- Kovács Zsuzsanna (2011): Egzisztenciális szemléletű irodalomterápia fogvatartottakkal. elérhető: <http://www.irodalomterapia.hu/publikaciok/yalom.pdf> (2018.03.10).
- National Coalition of Creative Arts Therapies Associations. Poetry therapy [Online] (2004) Available at www.nccata.org/poetry.html, idézi Gorelick, K (2005): Poetry therapy. Expressive therapies. ed. Cathy A. Malchiody, The Guilford Press.
- Pilling János (2003): Strukturális technikák a gyászolók önségítő csoportjában. Kharón, 7 (1-2) 97, elérhető: epa.oszk.hu/02000/02002/00017/pdf/2003-1-2_pilling-strukturalis.pdf (2018.03.26)
- Popper Péter (szerk., 1974): A kriminálpszichológia alapkérdései. BM Tanulmányi és Csoportfőnökség, jegyzet, idézi: Boros János, Csetneky László (2002): Börtönpszichológia. Rejtjel Kiadó.
- Robinson, J., Billington, J. (2013): An Evaluation of a Pilot Study of a Literature-Based Intervention with Women in Prison. Centre for Research into Reading, Literature and Society, University of Liverpool, elérhető: www.liverpool.ac.uk/media/livacuk/instituteofpsychology/FullPrisonReportJBMarch52013,.pdf (2018.03.30)
- Waxler, R. P., Trounstine, J.R. (eds., 1999): Changing lives through literature. University of Notre Dame Press, elérhető: www.press.umich.edu/pdf/047203040X-ch1.pdf (2018.03.29)
- Yalom, I. D. (2001): A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata. Animula Kiadó.
- Yalom, I.D. (2017): Egzisztenciális pszichoterápia. Park Könyvkiadó.

