



AZ APAC-CSOPORT SZOCIALIZÁCIÓS SZEREPE A BÖRTÖNBEN ÉS A BÖRTÖN UTÁN

The socialization role of the APAC group during and after the imprisonment

Tanulmányomban azonosságokat kerestem az APAC és a szociálpedagógiai módszerek között. A módszer – részletebben kidolgozva – lehetőség arra, hogy a büntetés-végrehajtási intézetek hatékonyabban végezhesék embert jobbtó tevékenységüket. Így a visszaesések száma drasztikusan csökkenhet, az eredmények hatására a negatív társadalmi megítélés és teher csökkenhet, erősödik a társadalmi felelősségvállalás, a szabadultak pedig a társadalom hasznos tagjaként élhetik tovább életüket. A fő jobbtó motívum az érzelmi intelligencia fejlesztése, ami által minden egyéb készség, képesség fejlődik. Az APAC komplex, több ponton beavatkozó eszközrendszer egész személyiséget átható változást hozhat. Munkaformája a kiscsoport: személyre szabott, kontrollált fejlesztésre ad lehetőséget, kihasználva a csoportozhoz tartozni akarás erős igényét.

Kulcsszavak: APAC, keresztény, visszaesés, fogvatartott, szabadult, érzelmi intelligencia

In my study, I looked for similarities between the association for the protection and assistance of the convicted (APAC) and social pedagogical methods. The method, elaborated in more detail, provides an opportunity for penitentiary institutions to perform their educating and human improving activities more effectively. Thus, the number of recidivists may be drastically reduced as a result of which the negative social perception and burden can decrease, social responsibilities grow stronger and the released prisoners may carry on with their life as useful members of the society. The main motive is the development of emotional intelligence, which develops all other skills and abilities. APAC method's complex, multi-point intervening system can bring a throughout change of personality. The working method of this is a small group: this provides the opportunity for personalized, controlled development, taking advantage of the strong need for belonging to the group.

Keywords: Association for the protection and assistance of the convicted (APAC), Christian, recidivism, prisoner, released detainee, emotional intelligence

Bevezetés

A cikk témáját a Váci Fegyház és Börtönben (az APAC-csoportban) megfigyeléssel összekötött önkéntes munkám adja. Az APAC-módszerben részt vevő fogvatartottak visszaesése negyven ország statisztikája szerint 4 százalék. Magyarországon nincs hivatalos statisztika, csupán utánkövetéses vizsgálat, ami szintén 4 százalékos visszaesést mutat.¹

Hipotézisem szerint a Brazíliából eredő, több évtizedes sikerrel működő módszer Magyarországon, tágabb körű alkalmazás esetén is hasonló eredményeket érhet el. Az APAC rendhagyó módszer a hatékony prevencióra, a börtönön belüli hatékony fejlesztésre és az utógondozásra. Előnye, hogy önkéntesek bevonásával képes az állampolgárban és a fogvatartottban egyaránt kialakítani a társadalmi felelősségvállalás igényét.

A sikeres reintegráció hatékonyságában fontos a keresztény szellemiség, és az ezzel együtt kialakuló normakövető életvitel, ami összecseng a társadalom elvárásaival. Ezt fogalmazza meg Goják János² is tanulmányában: „...a hit, a transzcendens, ugyanakkor a személyként minket megszólító Isten befogadása a szívbe, a lélekbe tesz bennünket erkölcsössé, törvénykövető emberré. Ehhez társul a valláserkölcsi szocializáció kora gyermekkortól kezdve. Ez az Isten ugyanakkor irgalmas, kész a bűnök megbocsátására, ha beismerjük és megbánjuk vétkeinket, és hajlandók vagyunk új életet kezdeni. (...) A hagyományos etikai értékeket, erkölcsi elveket és normákat elvetettük, és helyükbe nem tudtunk egyetemes érvényű értékeket és normákat állítani.”

A fogvatartottak problémái a következők: „...a kriminális személyiség főbb jellemzői közé tartozik az agresszív viselkedés, a motiválatlanság, a kiábrándultság, valamint a hangulatingadozás (Popper, 2014). Mindezek mellett még erőteljesen jelen van az izgalomkeresés és a mának élés is (Farrington, 1995). Fiáth (2012) kutatásában szintén hasonló jellemvonásokat említ meg, mint például az agresszivitás, gyakori konfliktusba keveredés, mindezekben túl még szorongásos, feszültséggel teli állapot, az önkárosítás és a függőség is, melyeknek hátterében a tehetetlenség és a bizonytalanság áll.”³ Érdemes úgy tekinteni ezekre, mint „tünet”-re, így szükséges megtalálni az eredeti problémát, és azt kijavítani.

Arra kívánok rávilágítani, hogy a pszichológia, a szociálpszichológia, és szociálpedagógia eredményeinek átgondolt felhasználása, az ezzel a tudással, tapasztalattal bíró, jó szakemberek és a keresztény szellemiségű önkéntesek alkalmazása kiemelt fontosságú a jövőre nézve a reintegráció sikerének maximalizálása érdekében. Fontos, hogy az APAC-módszer egyszerre több ponton „támadó”, nevelő, azaz pervazív⁴ módszer.

Párhuzamot kívánok vonni a Biblia emberjobbító hatása és a szociálpedagógiai eszközök között.

1 Draxler F. (2013)

2 Goják J. (2006)

3 Dombi E., Nagy M. (2017)

4 Egész személyiséget átható.

A kiscsoport szerep előnyei

Az APAC munkaformája kiscsoport, mely fogalom a pszichológiából ered. Létszáma maximum 25 fő. Formális csoport, tehát tudatosan jön létre, előre meghatározott szempontok alapján. Jellemzője a csoporton belüli stabil kapcsolatok kialakítása, a kölcsönös (pozitív) függés. Fontos, hogy az egyén a csoport tagjaként észlelje magát⁵. Az APAC-ban a közös cél a hit, a hitben élés. Igyekeznek viselkedésben és verbálisan elhatárolódni a más normákon alapuló világtól. Ebben segítik egymást, emiatt egy „jó”-ban megtartó erőt biztosít. A csoport szükségleteket elégít ki (pl. szociális szükségletet), segíthet célt elérni (együttműködéssel), biztonságérzetet elégíthet ki, vagy hozzásegíthet a pozitív szociális identitás kialakításához (énkép erősítés). Vonzóságot az határozhatja meg, hogy képes-e kielégíteni ezeket a szükségleteket. Az egyén a csoportban maradáshoz erőfeszítéseket tesz: megtartja annak normáit. Fontos a heti rendszeresség. Az APAC-ban az összejeövektelek ráhangolódással kezdődnek: közös énekkel és imával. Az ima szabadfoglalmazásban, önkéntes jelentkezéssel történik. Ezután a börtönlelkész Igét olvas fel a Bibliából, és szabad interakción keresztül vonja be a tagokat a beszélgetésbe. Saját történetek, tapasztalatok kerülnek szóba⁶, adott esetben tanúságtétel történik. Alkalom van az új közös célok kialakítására, a régi közös célok megerősítésére. Referenciaként is működik: folyamatos a visszajelzés arról, hogy az egyén jó úton halad. Az énfelflódés fontos része a társak és a lelkész tükröző szerepe. A csoportfoglalkozás közös énekkel és imával fejeződik be, megerősítve az összetartozás érzését.

Az APAC EQ fejlesztő hatása

Az érzelmi intelligencia képességek és készségek összessége, ami tesztekkel nem mérhető. Igazi mércéje az, hogy az egyén hogyan képes boldogulni, hogyan bánik embertársaival, milyen minőségű szociális kapcsolatai vannak, és milyen erkölcsi elvek mentén szerveződnek a problémamegoldásra irányuló erőforrásai.

Az EQ kiemelten fontos: az ember társas lény, és mint ilyen közösségben él. Itt történik az egyén szociális fejlődése. Ebből adódik, hogy jelentősen meghatározza az életutat és életminőséget. Minél fejlettebb az EQ, annál sikeresebben használja az ember az IQ-t. Az EQ felelős azért, hogy kialakuljon az empátia, a motiválhatóság, a moralitás, a játék, a humor, a kapcsolatteremtés, a konfliktuskezelés, az indulat- és kritikakezelés, a vágyteljesítés késleltetése, az együttműködés és a kreativitás. A reintegráció az itt felsorolt készségeken alapul. A konfliktuskezelés és az együttműködés a reintegráció szempontjából kiemelten fontos⁷. Uzsálné dr. Pécsi Rita – könyvében – fontos dolgot fogalmaz meg: „Az EQ készségei magyarázattal, belátással, tehát kognitív módszerekkel

5 Baron-Byrne (1994)

6 Csepeli Gy. (2001) p. 246-269.

7 Az áldozat iránti empátia módosít az észlelésen, úgy, hogy még a fantázián belül is nehéz tagadni a fájdalmat. A szabadulást követően feleannyian estek vissza, mint azok, akik nem kaptak ilyen (érzékenyítő) kezelést. Goleman, D. (1987) p. 164.

*nem fejleszthetők.*⁸ Az EQ-készségeket „átélt élménnyel, megélt mintával, tapasztalattal, alkotó tevékenységgel”⁹ lehet fejleszteni. A bibliai tanításokba érzelmileg vonódnak be az APAC tagok, saját életútjuk és a bibliai személyek életútjai, a történetek összehasonlítása által.

A humor a túlélés eszköze és fejlesztő tevékenység.

Kommunikáció fejlesztése az APAC-csoportban

A Biblia olvasása és az ige értelmezése a korlátozott nyelvi kód fejlesztésének egyik hatékony módszere. A Bernstein által kidolgozott elmélet alapján érthető ennek fontossága: „...a korlátozott kóddal minden ember megismerkedik és használja is azt baráti körben, informális környezetben. Ezzel szemben a kidolgozott kód elsajátítása csupán bizonyos társadalmi osztályok privilégiuma. Az alsó munkásosztály képviselői hátrányosan érintettek a folyamatban. (...) A korlátozott nyelvi kód ott jön létre, ahol a társadalmi viszony közös elvárásokon, azonos előfeltevések sorozatán alapul.”¹⁰

Az APAC közösségi alkalmai, úgymond, „ünneplőbe öltöztetik” a nyelvhasználatot. Észrevétlenül válik a készség mindennapos gyakorlattá, fejlődik a szókincs. A legfőbb hatalomról, Istenről csak szépen illik beszélni: az Isten iránti elkötelezettség fejleszti a tisztelet készségét is.

Ezzel egy időben fejlődik a koncentrációs képesség. A Biblia igen bonyolult nyelvezetű szöveg. Az APAC-csoportban eltöltött időm alatt döbbenettel hallgattam a memorizált, szó szerinti idézeteket, melyek értelmezése is helyén kezelte volt.

A módszer lehetővé teszi a divergens problémalátás elsajátítását: mindenki számára lehetőséget ad, hogy a témát a saját szemszögéből mutassa meg. A más nézőpontba helyezkedés fejleszti a gondolkodás képességét, lehetővé teszi saját helyzetük helyes átkeretezését.

- Hozzájárul a nehezebb kommunikációs helyzetek kezeléséhez. Az árnyaltabb megfogalmazás eszközeinek birtoklása lehetővé teszi, hogy önmagukat, érzelmeiket, bűnüket megfogalmazzák, felvállalják. Az árnyalt fogalmazás a szituációkban való jó reagálást is jelenti: kisebb eséllyel kerülnek fizikális agressziót kiváltó helyzetbe. Úgy kontrollálják a szituációt, hogy definiálják benne önmagukat. Ez magabiztosságot eredményez, ami pedig a börtön felé együttműködő viselkedést biztosít.
- Fejlődik az empátia. A Bibliában nincs abszolút rossz és abszolút jó: ember van. A Biblia fontos momentum a bűnösöknek való megbocsátás. Az igeértelmezés (helyzet- és szituációértelmezés) közben a fogvatartottak könnyen belehelyezkednek a bibliai bűnösök szerepébe, de az áldozatok szerepébe is! Előfordult például, hogy a már megtért fogvatartott a múltjáról beszélve újra belehelyezkedett régi, bűnös énjébe: egész arca megváltozott, azzá vált, ami

8 Uzsálné Dr. P. R. (2010) p. 17-22.

9 Uo.

10 Nyelvi szocializációs különbségek – nyelvi hátrány (magyarázó szöveg)

11 A bűnös egyben áldozat is lehet, a rossz szocializáció vagy gyerekkorban elszenvedett visszaélés (abúzus) miatt.

egykor volt (hangszíne, mondatalkotása más lett, tekintete csillogó, zavaros és nyugtalan volt). Végül a jelenről beszélt, amiben kiegyensúlyozott lett, az arca nyugalmat sugárzott. A „két arc” epizód pár percig tartott. Felmérte, súlyozta egykori és jelenlegi énjének motivációit, nyugtázta, hogy most jó úton halad. Az empátia lehetővé teszi a megbocsátás katarziszát. A „másikba helyezkedés” képessége már nem kényelmetlen feladat, mert ott van az ön-megbocsátás helyzetben megélt élmény, ami előhívható. Megértik azt is, hogy a mély érzelmek helyes megélése pozitív hatással van rájuk, a környezetükre. Az empátia csak saját élményen keresztül fejleszthető¹². Kereszten Megtért: *„A rossz is a javamat szolgálja. Fontos a múltban elkövetett rossz.”* Uz Bence: *„Megpróbálom az írást követni, kell tudatosság abban, ahogy élsz. Nem szívatás volt (a börtön), hanem tanulás volt. Arra, amit kaptam, szükségem volt.”* Egymás iránt is kiemelt figyelemmel vannak (ön és a másik iránti erkölcsi kontroll), ez is csak empátiával lehetséges.

Az APAC-csoporton belüli kapcsolatokat szeretetkapcsolatnak minősülnek. Az Újszövetség törvénye¹³ a szeretet, annak egészségesen megélt formáira és a szolidaritásra van kielezve. Az APAC-on belül „testvérem”-nek szólítják legszívesebben egymást a csoporttagok. Megtért így mondta: *„Szükségünk van egymásra.”*

- Az APAC-osok tudják, hogy minden szónak súlya van. Isten, mint példa, arra tanít, hogy szavaik és tetteik állandóságot (konstanciát) mutassanak, ami biztonságot jelent, és egyben ön-azonosságot. Ez megvédi a fogvatartottat attól, hogy romboló befolyás alá kerüljön.
- Az APAC-csoportban Erőszakmentes Kommunikációt (EMK)¹⁴ tanulnak. Az EMK növeli az önbecsülést a használat általi pozitív tapasztalatok, helyzetkezelés miatt. Alkalmazásának nem feltétele az, hogy a kommunikációs partner is tudjon, akarjon erőszakmentesen kommunikálni. Az EMK négy lépésből áll: megfigyelés (türelmet tanít, hiszen végig kell hallgatnia a közlő felet), érzés (saját érzelmeink definiálásának képessége), szükséglet (rejtett szükségletek feltérképezésének képessége), kérés (szükségeink illő megfogalmazásának képessége). Meggyőző közléssel tanítja a meggyőző közlést¹⁵, ami a börtön utáni életben fontos, mert az „új ember” mivolta mellett ki kell tudni állnia a boldogulás érdekében.
- A börtönszlenget a börtönben alig, szabadulás után pedig egyáltalán nem használják. A nem APAC-os rabtársak kommunikációjának igen fontos része a szleng, így erős hatást gyakorol. Szabó Edina doktori értekezésében így írja le: a szleng *„...életszerűen funkcionáló belső nyelv, amit az informális csoportosulások működtetnek, életre keltenek, mindennapi társas érintkezésük egyik eszközévé tesznek...”*, illetve *„az ember szlengben viselkedik”, „...találhatunk átvételeket a büntetés-végrehajtási szaknyelvből, a katonai szlengből...”*

12 Uzsalyné Dr. P. R. (2010) p. 25

13 János Evangéliuma, 13:34, „Új parancsolatot adok nektek, hogy szeressétek egymás: ahogyan én szeretlek titeket, ti is úgy szeressétek egymást!”

14 Az Erőszakmentes Kommunikáció (EMK) sarkköve az érzelmek egyértelmű felismerésén és közlésén alapul.

15 A bibliai történetek, kontextusok által (pl. Jézus válaszai a problémákra, konfliktus kezelésének leírásai) példát mutat meggyőzés terén.

A börtönszeng, a másik (fogva tartók) csoporttól való elkülönülést, a közös sorsot hivatott kimutatni, és egyben lehetőség is bősége16 miatt arra, hogy ki-játsszák a csoporton kívülállókát. Az APAC tagoknak nincs szükségük arra, hogy a személyzetet kijátszva kommunikáljanak.

Az érzelmek kifejezésének fejlesztése az APAC-csoportban

Az érzelmi analfabetizmus oka lehet a gyerekkori érzelmi elhanyagolás. Az érzelmet, konfliktust el lehet tüntetni, de az általa keletkezett feszültséget nem, így az agresszióba töltődhet át. Az érzelmi elhanyagolás széles spektrumra hat: érzelmszabályozási problémákat, bizalmatlanságot okoz, az énkép negatív lesz, szorongásra, depresszióra hajlamosít. Az érzelmileg elhanyagolt személy mások érzelmeit nehezebben, vagy egyáltalán nem ismeri fel, ami konfliktusforrás.

A bent töltött idő komoly erőforrás ennek fejlesztéséhez, ugyanakkor ez az erőforrás az, ami a legtöbb kárt is okozhatja, amennyiben az eltöltött idő nincs etikával megtöltve. Az APAC tagok hitük megélésével töltik ki a napjaikat, gondolataikat. Ezt erősíti, hogy körleten, zárkákban élnek. A káros minta ilyen módú direkt kizárása lehetővé teszi a jó minták hatékonyságát, így, a nem APAC-osok közé kilépve ők hatnak a „kívülállókra”, nem a kívülállók rájuk. *„A fejlesztés csak őszinte (reflektált, kimondott érzések) kapcsolatokban (család, barátság, párkapcsolat), élménnyel telített helyzetekben (színház, szituációs játékok, mese, költészet, egyéb művészetek, beszélgetés, átélt tapasztalat) lehetséges, amikor sokféle érzést azonosítunk. Ugyanakkor komoly veszélyt jelent az olyan környezet (iskola, munkahely, család, média), amelyben sok színlelt vagy elfojtott érzelmi megnyilvánulás van. Ezek torzítják, vagy nem engedik fejlődni ezeket a készségeket.”*¹⁷

Az érzelem kimutatása a gyengeség jele a börtönközösségben. A gyengeség vonzza a provokációt. A megmérettetés státuszvesztést jelenthet, kiszolgáltatottságot hoz. A társadalmi mobilitás a börtönben (ahogy a társadalomban is¹⁸), szinte csak lefelé működik, még inkább felemésztí a fogvatartott szűkös érzelmi erőforrásait, káoszt teremt benne. Az APAC-ban senkinek sincs kiemelt státusza (a lelkészt kivéve, az ő státuszát a „tanító” szerep adja), nincs mitől félni: ki lehet mutatni az érzelmeiket, sőt, a helyén kezelt érzelmek kimutatása teszi az APAC tagot hiteles emberré.

Az érzelmi analfabetizmusnak ára van. Társadalmi ára¹⁹. Lehetőség arra, hogy a fogvatartott a személyiségromboló közegben minden egyes nappal távolabb kerül a reintegráció lehetőségétől, amivel nem csak ő veszít, hanem a társadalom egésze.

Az APAC-ban fontos szerep jut a börtönlelkésznek: figyelnie kell arra, hogy a destruktív módon kimutatott érzelmeiket azonnal észlelje, és jó irányba terelje. Egyrészt a csoport sikeres működése miatt, másrészt a börtönlelkész, mint referencia, utánzás²⁰

16 A szlengszótár nagyjából 4000 szóból áll. (Szabó E. 2008)

17 Uzsálné Dr. P. R. (2010) p. 25.

18 Annál nyitottabb valamely társadalom, minél kisebb az eltérés a különböző rétegekből származók mobilitási esélyei, arányszámai között (Andorka R. 1995., 7. fejezet)

19 Goleman (1987) p. 343.

20 A legegyszerűbb tanulási forma

útján tanítja meg azt, hogyan kell egy ilyen helyzetben helyes irányba terelni a gondolatokat. Az érzelmek helyes kimutatásának képessége példamutatással jól tanítható.

A tudatos érzelmegélés alacsonyabb stressz-szintet (üss vagy fuss reakciót) eredményez. Érzékelik, hogy irányítják a sorsukat, ezért az APAC tagok nincsenek kitéve a tudatmódosító szerek csábításának sem, ami a distressz oldására használatos.

A konfliktushelyzetek elkerülése miatt fontos, hogy a kommunikáció mögöttes érzelmi tartalmait, a nonverbális kódokat jól értelmezzék, hiszen nagy a feszültség szint a börtönben. Az érzelmileg stabil embert nehéz felbosszantani, reakciói lassúak, hamar visszatérnek az alapszintre. Az érzelmileg labilis embernél ez pont fordítva van. A börtönben igen kevesen stabilak érzelmileg. Az APAC-ban viszont épp az ellenkezőjét tapasztaltam. Nem csupán a helyzethez viszonyítva (ahhoz, hogy börtönben vannak), hanem az átlag állampolgárt nézve is sokkal stabilabbak. Ezt a kommunikációjuk módjából, a világról megfogalmazott gondolataikból szűrtem le.

Az APAC összejevoetek célja többek között az érzelmekre adott reakciók újraértelmezése. Ezt beszélgetéssel éri el. *„Ha hozzásegítjük az embereket ahhoz, hogy zaklató érzelmekkel – haraggal, szorongással, depresszióval, pesszimizmussal, magánnyal – valamenynyire meg tudjanak birkózni, ez voltaképpen betegségmegelőzés.”*²¹ (Testi és lelki betegség megelőző szerepe van.) A bibliai és a saját történetekhez mindenki hozzá teheti saját gondolatait: kapcsolódhat érzelmileg és verbálisan a pozitív végkifejlethez. Ez a technika folyamatosan jelen van az APAC-ban. A legtöbb megerősítés tanúságtételen keresztül érkezik. Az érzelmi motiváció az érv, amit ki is jelentenek: Isten ezt várja tőlem, ezt várom el magamtól.

Az APAC sikerének megértéséhez (tanulás szempontjából) Uzsalyné dr. Pécsi Rita szavait idézem: *„Nap mint nap tapasztaljuk, hogy amíg az érzelmekhez nem tudunk hozzáférni, addig nem számíthatunk hatékony együttműködésre. Ugyanakkor, ha szereti a diák a tanárát, önmagát felülmúló teljesítményekre is képes.”*²² Tehát, a hatékony tanításban – a szociális tanulásban is – a szeretet jelenléte kiemelten fontos. Isten, a Biblia, és általuk a lelkész „jól szeretni” tanít. (A szeretetre, mint érzelemre, mindig pozitív előjellel gondolunk, pedig destruktív módon is meg lehet élni, sőt, akár komoly bajba is sodorhatja az embert, ha nem jól értelmezi, éli meg a szeretetet.)

Ugyanebben a fejezetben tesz említést az érzelmi hálóról is Uzsalyné dr. Pécsi Rita. Az érzelmek központja nem egy helyen lokalizálódik. A háló bármely pontját érintve az egész rendszer mozgásba hozható. Ehhez a hálóhoz szükséges eljutni célunk elérése érdekében, ha az egész személyiséget akarjuk formálni. Ez, az APAC-csoportban a vallási énekeken keresztül indul el az alkalmak elején. Ez érzelmeket aktivizáló cselekvés (már annak hallgatása is), másrészt, az énekek szövege igényességgel, az érzelmi problémákra való rávilágítással rendelkezik, ami képes arra, hogy az aktív érdeklődését (az érzelmi hálón keresztül) felkeltse, és a későbbiekben azt meg is tartsa.

Összegezve: a reintegráció folyamatában apellálni szükséges az érzelmekre. Az APAC ezt mind tudja, tanítja, hatékonyan.

21 Goleman (1987) p. 271.

22 Uzsalyné Dr. P. R. (2010) p. 17.

A művészet az APAC-ban – A művészet, mint észrevétlen eszköz

A zene, az ének személyiségfejlesztő hatását általában figyelmen kívül hagyjuk, mivel a zene fogalma kultúránkban elsősorban a szórakozás címkéhez társul. A művészetnek a gondolkodásra ható manipulatív szerepe a beleélés által lehetséges, és mint ilyen, nem elhanyagolható, hiszen érzelemmotivált mivolta miatt könnyen használható oktatásra és nevelésre. A művészetet azonnali hatással bíró eszközként használhatjuk.

Az APAC-ban a zenének igen fontos szerepe van: áthangol, felkészít a szabadon fogalmazható imára. Egyben szinapszisokat (idegsejtek kapcsolódási pontjait) is erősít az agyban. „A gyakrabban átélt élmények erősebb szinapszisokat hoznak létre.”²³ Az idegrendszerben ritkítás is történik: a gyengébb szinapszisok törlésre kerülnek, azaz a negatív élmények háttérbe szorulnak. Uzsalyné dr. Pécsi Rita ugyanitt említi meg azt, hogy fontos a jó tanulásnak szempontjából, hogy „...ha a minták a használat során megerősödnek, a ritkításkor nem törlődnek, (...) hosszú távon is előhívhatók lesznek.” „A művészi tartalmakat szívesen éljük át sokszor, akár egymás után is.”²⁴ A daloknak erkölcsi mondanivalója van, ami összefonódik a bennük lévő érzésekkel, emlékekkel. Ez az összefonódás akár katarzisélmény (vagy aha-élményként) is lehet, és mint ilyen emberformáló, a változás kezdetének pontja lehet. Tékozló Fiú: „Azt éreztem, hogy az „Úgy érzem összeroskadok” rólam szól... könnyes lett a szemem... belőlem szólt... másnap már nem üzeteltem. Egyszerűen csak nem csináltam...”

Az ének fejleszti a memóriát: komplex dallamot, ritmust, szöveget memorizálunk. Ez segíti a fogvatartott formális²⁵ tanulását. Másik előnye, hogy azonnali feszültségoldásra képes. (A háború bombázásai alatt a gyerekek ezt a lehetőséget ösztönösen használták saját maguk nyugtatására.)

A zene tartós változásokra képes: fejleszti az agy logikus gondolkozásért felelős részét, ingerszegény környezetben pozitív ingert ad az agynak, fejleszti a kreatív problémamegoldást, a koncentrációs készséget.

A művészetek témakörhöz tartozik a Biblia, mint irodalmi mű olvasása is. Ilyen rész például az Énekek éneke, mint minőségi irodalmi alkotás, ami az érzelmekre hat. A Biblia „csodás elemei” (Özönvíz, Jelenések könyve, stb.), számmisztikája, az igazság győzelméről szóló történetek, szimbolizmusa pedig a mesék mitikus világát idézi, kielégítve a fantázia ilyen irányú elemi igényeit.

Flow élmény – Áramlatélmény nyújtása

A flow élmény elsősorban akkor jelentkezik, amikor belefeledkezve alkotunk. Eltűnik az idő, csak maga az élmény van. Az alkotás lehet belső világunk felépítése is – ez történik az APAC-ban. A flow erősíti a motivációt. „A flow fenntartása megkívánja, hogy egyre

23 Uzsalyné Dr. P. R. (2010) p. 24

24 Uo.

25 Képzések, általános iskola, stb. – a direkt tanulás képessége, hatékonysága

*kijebb toljuk határainkat...*²⁶ Tapasztalataim alapján, a heti rendszerességű APAC összejövetel szinte mindig flow élmény. A flow élményre alapoz az élménypedagógia is, ami hatékonyabb, mint a többi pedagógiai módszer.

Az APAC motivációt ad

Az APAC egyik titka, hogy nem a hibákra hívja fel a figyelmet, hanem azt tudatosítja, amit a fogvatartott jól csinál. Így a fogvatartott, amellet, hogy nő az önbecsülése, saját maga lesz képes kitűzni azokat a célokat, amikre képesnek érzi magát. A jó motiváció egyensúlyi állapotot teremt azáltal, hogy értelmet, sikerélményt ad a mindennapoknak a cél felé vezető úton. Ehhez kapcsolódik a drive (hajtóerő) fogalma, mert a motiváció a szükséglet alapján alakul ki. Amennyiben a fogvatartott szükségletei megváltoznak, ez esetben az APAC szellemisége mentén, a motiváció változik meg, azaz, nyitva áll az út a belülről induló változás felé. Az APAC a motiváció megváltoztatását leginkább fenomenológiai módszerrel²⁷ éri el. Azaz, hagyja, hogy az új (APAC által mutatott világkép) észlelése után a fogvatartott saját maga értékelje az új ismeret létjogosultságát, integrálja azokat a saját élménye, tapasztalat által a saját ütemében az életébe. A helyes motiváció végső soron értéket teremt, a helytelen motiváció pedig értékválságot (anómiát). Utóbbi nagyban elősegíti a bűnözői életforma kialakulását, és mint ilyen, egy közösségen (pl. fogvatartott családján) belül „klónozódik”, öröklődik. Általánosságban kétféle motivációról beszélhetünk: extrinsic és intrinsic motivációról.

- A börtönön belül elsősorban korlátozáson alapuló nevelési módról beszélünk, a cél a bűn elkerülése, a jutalom megszerzése. A rend fenntartása érdekében a börtönben nagyobb a gyakorlata az extrinsic (eszköz jellegű) motivációnak. Ám amikor ez a következetes kontroll megszűnik (pl. szabadulás után), az extrinsic motiváció ereje (adottságánál fogva) gyengül, majd az elsődleges szocializációs környezet (bekerülés előtti csoportok) hatására teljesen megszűnik. Így, ez a típusú motiváció nem alkalmas a tartós változás elérésére, ami pedig fontos cél kellene, hogy legyen.
- Az intrinsic motiváció önjutalmazó jellegű, teljesítménymotiváció. Az önfejlesztés, az eredmények által maga az öröm. Ez az öröm újabb motivációs energiákat mozgósít, ami további motivációt biztosít – ez a sikerorientált személyiség egyik fontos eszköze. Az intrinsic motiváció a börtön utáni életben emiatt hatékony, megtartó hatású.

Az APAC új életfilozófiát tanít

Az életfilozófia, az elvek az életminőség megtartásában (növelésében), az én- és önvédelemben kapnak fontos szerepet. Az életfilozófia minősége az EQ és IQ, az etika, erkölcs fejlettségétől függ. A világi életfilozófiák nem komplex, minden szegmensre

²⁶ Goleman (1987) p. 143.

²⁷ A dolgok megismerésekor nem a magában való dolog tapasztalható meg, hanem a dolgok úgy vannak, amint számunkra léteznek.

kiterjedőek. Ezzel szemben a keresztény életfilozófia az. A keresztény etikában az Ószövetség törvények által irányít, az Újszövetség a következmény felől világít a dolgokra, tehát két oldalról is közelít. Az Újszövetség mérvadóbb, a kettős szeretet törvényét teszi középpontba: Isten nem embert büntető, idomító, emberen uralkodó, tehát az ember nem isteni játékszer. Isten nem az embert ítéli el, hanem a bűnt (bűnbocsánat fontossága, személyiségfejlesztő hatása). A bűnükkel szembesülő emberek bűnbocsánatra vágnak, hiszen nagy teher bűnben, megbélyegezve, megítélve élni.

A Biblia, mint értékőrző és értékteremtő, komplex egésznek tekinthető. Egyszerűbben megfogalmazva, jó társaságban jó dolgokat (helyes kommunikációt, helyes konfliktuskezelést, egészséges szeretetet, érdekérvényesítést, önfegyelmet, erőforrások helyes beosztását, értékeket, végső soron tartalmas életvitelt) tanul az ember. Isten pedig a legjobb társaság. Ehhez viszont meg kell ismerni Istent az ő tulajdonságai által, elérni őt imák, tettek és odaadás segítségével. Ez az út pedig maga a tanulási folyamat, amiből „új ember”, ha úgy tetszik, a sikeresen reintegrált ember születik.

A hit mellett ki kell emelnem a remény szerepét. *„Az érzelmi intelligencia szempontjából a remény annak a biztosítéka, hogy nem adjuk meg magunkat a szorongás rohamainak, a kishitűségnek, depressziónak, ha nehéz feladat vár ránk, vagy akadályokkal kerülünk szembe.”*²⁸ A hit és remény párban járnak, és Isten maga a remény. Ez erősíti saját tevékenység szerepük, a cél elérése folyamatában. Így egy a – lelki és fizikai – munkával, tanulással megalapozott reményteli jövő bontakozik ki, amiről, mint egy elérendő „csillagról” nem veszük le a szemüket.

A börtön falain belül sok az akut stresszt generáló szituáció, az egymáshoz való folyamatos alkalmazkodás, a magánszféra beszűkültsége miatt. Konfliktus esetén a börtönben azonnaliség van. Ez visszafordíthatatlan (irreverzibilis) folyamat, ezáltal meghatározó, nemcsak a jelen helyzetre, hanem a szituáció minőségétől függően a jövőre nézve is. Giddens szerint *„A mindennapi interakcióban az intim és a személyes távolság zónái a legkényesebbek. Ha ezeket a tereket megszállják, az emberek igyekeznek visszaverni a támadást.”* Társas pillanatként tekintve a helyzetre, csak utólagos értékelésre van lehetőség (a pillanaton túl nem érvényes). Az aktuális referenciacsoport, azaz a fogvatartott társak azok, akikkel ezeket a helyzeteket utólag kiértékelhetik, öngazolást keresve, miközben cselekedetük „helyességét” megerősítik. A csoporttagok visszajelzésének sokkal nagyobb a súlya, ezáltal a fogvatartott számára ez kerül fókuszba. Így, a csoport által, a fogvatartottban egy torz erkölcsi kép alakul ki, erősödik meg. Az APAC-ban a rossz megoldási sémák helyett új – bibliai szempontból újraértelmezett – sémákat képes alternatívaként felajánlani, azt ismétlés útján tanítani, hogy az új séma készséggé váljon szerepeljen (ad hoc szituációban ez jön elő).

A másik nagy stresszfaktor a börtön falain túlnyúló szeretetkapcsolatok hiányának feszültsége. Az interjúk során több esetben hangzott el az, hogy a legnagyobb lelkifurdalás a magára hagyott családtaggal szemben van. A tehetetlenségérzés a legmarkánsabb. Az APAC-osok a tehetetlenségből adódó feszültséget másként kezelik. A kinti szerettek és a fogvatartott között élő erő, összeköttetés van: Isten, mint a legfőbb hatalom. Akihez imádkozni lehet a szerettekért, a problémamegoldásban való közreműködésért. Tehát, az APAC-os tud tenni a családjáért: imádkozik értük. Ez a tehetetlenség érzését nagyban enyhíti. A szeretetkapcsolat megszakadásának lehetősége őrző tud

28 Goleman (1987) p. 134.

lenni. Az ettől való szorongás, az erre való folyamatos „készülés” iszonyatos nagy teher. Az APAC-osok, Isten segítségével küzdenek meg: *„Ne aggodalmaskodjatok tehát a holnap felől; mert a holnap majd aggodalmaskodik a maga dolgai felől. Elég minden napnak a maga baja.”* (Máté 6:34). Megtért: *„A legnagyobb munka az ima. A csaláért sok mindent meg tesz az ember.”*

Komoly stresszfaktor a szükséglet kielégítés késleltetésének képessége. Ez a börtön falain belül bárkinek, annak is, aki ezt a megfelelő időben tanulta meg gyermekkorában, hatalmas feladat, hiszen igen szűkösek a személyes és börtön által nyújtott erőforrások.

A börtön falain belül élők nagy része az alsóbb társadalmi rétegből, a szegregált országrészekből, a deprivaltság (megfosztottság) által sújtott csoportokból származnak. Példamondata az *„én is érek annyit, mint többi ember, és ezért nekem is jár az, ami nekik”*. A kinti életben, amint pénzhez jutnak, azonnal megjutalmazzák magukat a társadalmi státuszt szimbolizáló tárggyal. Ez csupán csak illúzió, de öröm is egyben: embernek, átlagembernek érzik magukat. Az önjutalmazás mindenre kiterjedhet: étel, az érzelmi szükségletek kielégítése, és egyéb lét- és életfontosságú dolgok. Mivel nagy a deficit, az azonnali vágyteljesítés, ott és akkor „lélekmentő”. Az ilyen családban felnövő gyermek számára ez káros, hiszen nem alakul ki ez a képesség. A bűnelkövetés egyik rizikófaktor a vágyteljesítés késleltetésének hiánya. Bizonyos bűncselekmények – rablás, nemi erőszak – éppen ennek a képességnek a hiánya miatt valósulhatnak meg.

Az APAC megtanít a megelőlegezett (anticipált) öröm megélésére, ami összefügg a várakozással, a vágyteljesítés késleltetésének képességével. A várakozás örömeinek meglelte hatással van az időre is. A Biblia a várakozásról szól, a jó eljövételéről. A keresztény vallás ünnepei is a várakozásról szólnak. Az előzetes öröm vételezése csökkenti a káros stressz-szintet, ami már önmagában is jó. Az elővételezett öröm nem csak túlélni, hanem élni tanít. A mentális és testi egészséget segít megőrizni. Az egészség elengedhetetlen feltétele a reszocializációnak, reintegrációnak.

A tervezés képessége az APAC-ban – az álmok megvalósítása

Az APAC összejövetelek, a családi Istentiszteletek, a vallási ünnepekre való készülődés a végtelennek tűnő elzárást kezelhető kisebb részekre osztja²⁹, melyek mindegyike megmutatja a fogvatartottnak, hogy az előző időszakhoz képest mennyi és milyen minőségű változás ment végbe benne. Egyúttal ez az érzelmileg terhelt börtönéletben a túlélés egyik eszköze is. Ez a fejlődés nem csupán sodródás az árral, az APAC közösséggel, hanem személyre szabott, időkorláthoz kötött feladat is, melyeket ők maguknak tűznek ki célként. Fontos szerepe van ebben a lelkesnek, hiszen indirekt módon kell irányítania a személyes célok kitűzését, ami magában foglalja a fogvatartott személyiségének, életútjának, képességeinek ismeretét. Olyan célt igyekszik a személy figyelmének központjába helyezni, aminek elérésére képes az APAC tag. Ez kivédi a kudarcélmény destruktív hatását a jelenben és jövőben egyaránt.

29 Ezt úgy kell elképzelni, mint a sportpszichológiában tanított technikát a hosszútávfutásban: mindig csak a következő etapra, a következő kitűzött célra szabad gondolni. Így, sokkal több energiát tud mozgósítani az ember, adott rész cél elérése érdekében, ami hozzásegíti a győzelemhez.

„Az emberek úgy válnak bűnözőkké, hogy kapcsolatba kerülnek bűnözői normák követőivel. (...) a bűnözői viselkedést is lényegében ugyanúgy tanuljuk meg, mint a törvénytisztelő magatartást, és általában mindkettő ugyanazokra az igényekre és értékekre irányul.”³⁰

Az APAC tekintélytiszteletre, törvénytiszteletre tanít

A tekintély megléte, annak tisztelete a mikro és makro társadalom működéséhez egyaránt elengedhetetlen. Uzsalyné dr. Pécsi Rita megfogalmazásában, a tekintély a „vágyott én” megtestesülése, így, a fejlődés szempontjából elengedhetetlen³¹.

Minden jó kezdete: az ősbizalom megélése, újraélése az APAC-ban

Az ősbizalom érzését gyermekkorban kell megtapasztalni, a szülők által. Ez további fejlődésünk alapja. A fogvatartottak jelentős része ezen érzés megélésének deficitjének következményei miatt szenved. Ezt a deficitet csak valós, minden percben élő szeretetkapcsolatban lehet valamennyire korrigálni, többnyire pszichológus segítségével. Az APAC-csoportban Isten, mint szülő jelenik meg. A lelkesz felelőssége igen nagy, hiszen Isten a legtöbb esetben nem folytat direkt kommunikációt, transzcendentális minősége miatt. Ezek a feladatok tehát a lelkeszre hárulnak. Ez az ősbizalom megélésének útja a börtön falain belül, a lelki (Isten) és fizikai (lelkesz) síkon. Az ősbizalom alapja az állandó jelenlét: Isten jelenléte. A bizalom bizalmat szül, azaz, működővé teszi az emberi kapcsolatokat, és együttműködést feltételez.

A cikk alapja az ugyan ilyen címmel írt tanulmányom és szakdolgozatom, annak rövidített változata. Dolgozataimban többek között tárgyalom még az APAC tanítási módjait (formális, informális, nonformális tanulás lehetőségeit), a megbocsátás és egészség összefüggését, az agresszió felszámolásának APAC módszereit, a fogvatartottakra jellemző önkárosító stratégiák megszüntetésének APAC módszereit, a felelősségvállalásra tanítás lehetőségeit.

Zárszó

Mivel az APAC életvitel megkívánja a hitben élést minden percben, a szeretet parancsának megtartását, keresztény szűrőn keresztül rendez minden konfliktust, krízist, észrevétlenül neveli ki az „új embert”. Azaz, sikeres reintegrációt visz véghez, és biztosítja a minőségi utógondozást, és egyben a prevenciót is.

³⁰ Giddens (2003) p. 145.

³¹ Uzsalyné Dr. P. R. (2010) p. 45.

Felhasznált irodalom

- Andorka Rudolf (1995): Bevezetés a szociológiába. Aula Kiadó, Budapest
- Antony Giddens (2003): Szociológia. Osiris Kiadó, Budapest
- Csepeli György (2001): Szociálpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest
- Daniel Goleman (1987): Érzelmi intelligencia. Háttér Kiadó, Budapest
- Dombi E. – Nagy M. (2017): A szegedi fegyház és börtön elíteltállományán végzett kérdőíves vizsgálat eredményei, is. In: *Szociálpedagógia 2017/3-4.*
- Szabó Edina (2008): A magyar börtönszlang szótára, Kossuth Kiadó
- Szent Biblia (Károli Gáspár) (1990): Magyar Bibliatanács, Budapest
- Uzsálné dr. Pécsi Rita (2010): A nevelés az élet szolgálata. Kulcs a muzsikához Kiadó, Pécs
- Vajda Júlia - Kovács Éva (2002): Mutatkozás. Múlt és Jövő Kiadó, Budapest

Internetes források

- Budavári Takács Ildikó (szerző): Önismeret és a döntések szerepe a pályaeépítésben (2009) / http://tvk.munka.hu/c/document_library/get_file?uuid=8cc527dd-051d-483e-9341-c0932efc2c06&groupId=65957 (Utolsó megtekintés: 2018. 11. 10.)
- Draxler Ferenc: APAC-körlet a Váci Fegyház és Börtönben (Börtönügyi szemle 2013/4.) / http://epa.oszk.hu/02700/02705/00096/pdf/EPA02705_bortonugyi_szemle_2013_4_055-070.pdf (Utolsó megtekintés: 2018. 11. 10.)
- Magyar Katolikus Lexikon: Halál kultúrája / <http://lexikon.katolikus.hu/H/hal%C3%A1l%20kult%C3%BAr%C3%A1ja.html> (Utolsó megtekintés: 2018. 11. 10.)
- Goják János: Bűn és a bűnhődés vallási dimenziója (2006) / http://epa.oszk.hu/02700/02705/00065/pdf/EPA02705_bortonugyi_szemle_2006_1_001-010.pdf. (Utolsó megtekintés: 2018. 11. 10.)
- Nyelvi szocializációs különbségek – nyelvi hátrány (magyarázó szöveg) / http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Kommunikci_fejldse_s_fejlesztse_rtelmileg_akadlyozott_szemlyeknl/45_nyelvi_szocializcis_klnbsgek_nyelvi_htrny.html (Utolsó megtekintés: 2018. 11. 10.)
- Pankász Balázs: Büntetve nevelni (2004) / <https://www.slideshare.net/pankasz/utopia-tanulmany> (Utolsó megtekintés: 2018. 11. 10.)
- Szabó Judit: Speciális prevenció és dezisztencia (Doktori értekezés) pp. 124-151. (2015.) / https://edit.elte.hu/xmlui/bitstream/handle/10831/30345/Disszertacio_SzaboJudit_EDIT.pdf?sequence=3&isAllowed=y (Utolsó megtekintés: 2018. 11. 10.)