

# METODYKA PRACY ZE SKAZANYMI

Anetta Jaworska

## Holistyczne perspektywy pracy ze skazanymi niewykazującymi zaburzeń osobowości

### Wprowadzenie

Inspirowana konstruktywizmem<sup>1</sup> i interakcjonizmem<sup>2</sup> (zwłaszcza fenomenologicznym) otwartość na heterogeniczność rzeczywistości wypełniającej cały ludzki świat stała się zaczątkiem poszukiwania nowych sposobów wspierania rozwoju i pomocy w dojrzywaniu osobowości człowieka poddawane współczesnym oddziaływaniom pedagogicznym. Nurty pedagogiki opartej na przekonaniu, że konstrukcje poznawanego świata uzależnione są przede wszystkim od zdolności i wiedzy poznającego podmiotu, coraz powszechniej wykorzystywane są przede wszystkim w pracy wychowawczej i korekcyjnej z dziećmi i młodzieżą, podejmowanej przez gotowych do ich wdrażania, kreatywnych nauczycieli i wychowawców<sup>3</sup>. Istotnego znaczenia w tym zakresie nabierają między innymi działania oparte na pedagogice *Gestalt*<sup>4</sup>. Idee zmierzające do przekształcania subiektywnych odniesień do świata, poprzez pracę nad sobą samym, pojawiają się także na arenie penitencjarystyki. Jak to niejednokrotnie bywa – praktyka w tym zakresie znaczą-

---

<sup>1</sup> Zob. np. H. Berner, Współczesne kierunki pedagogiczne, (w:) B. Śliwerski (red.), Pedagogika, t. 1, GWP, Gdańsk 2006.

<sup>2</sup> Zob. np. J. H. Turner, Struktura teorii socjologicznej, PWN, Warszawa 2006.

<sup>3</sup> S. Dylak, Konstruktywizm jako obiecująca perspektywa w kształceniu nauczycieli, (w:) H. Kwiatkowska, T. Lewowicki, S. Dylak (red.), Współczesność a kształcenie nauczycieli, WSP ZNP, Warszawa 2000.

<sup>4</sup> W. Żłobicki, Edukacja holistyczna w podejściu *Gestalt*. Wspieranie rozwoju osoby, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2008.

nie wyprzedziła teorię, a w pracy korekcyjnej na terenie zakładów karnych, całkiem spontanicznie, pojawiły się niespecyficzne dla tego środowiska metody resocjalizacji sprawców przestępstw. Istotne staje się zatem wpisanie, powstałych w okresie ostatnich kilkunastu lat, nowych sposobów pracy penitencjarnej w określone ramy teoretyczne i dokonanie zweryfikowanego empirycznie uzasadnienia ich funkcjonowania.

Opisana w dalszej części tego artykułu metoda pracy penitencjarnej oparta jest na kulturowych źródłach cywilizacji Wschodu, której specyfikę inspirowała między innymi twórczość naukowa Carla Gustawa Junga, Carla Rogersa czy Abrahama Masłowa. Z uwagi na swoje, opisane poniżej walory korekcyjne, metoda ta wydaje się doskonałym uzupełnieniem tradycyjnych oddziaływań penitencjarnych poprzez uwzględnienie holistycznej wizji człowieka. Należy tu postawić jednak dwa zasadnicze zastrzeżenia: po pierwsze – nie stanowi ona metody odpowiedniej dla wszystkich grup osób pozbawionych wolności; i po drugie – nie może stanowić wyizolowanego w całokształtu działań resocjalizacyjnych procesu korekcyjnego. Uwaga pierwsza jest związana z koniecznością wykluczenia z opisanych dalej oddziaływań skazanych wykazujących zaburzenia osobowości (w tym głównie cechy osobowości antyspołecznej) lub chorych psychicznie. Z uwagi na swoje bardzo silne działanie na sferę emocji i zdolność znoszenia psychicznych mechanizmów obronnych, w przypadkach silnych zaburzeń osobowości mogłaby ona raczej przyczynić się do wstąpienia niepożądanych stanów psychicznych, i moim zdaniem nie jest pożądane uruchamianie procesów emocjonalnych, z którymi zaburzony psychicznie lub osobowościowo więzień nie byłby w stanie poradzić sobie samodzielnie. Na element zdrowia psychicznego wnikliwie zwracają zresztą uwagę osoby prowadzące program w polskich zakładach karnych, wyłączając z tego procesu także skazanych chorujących na epilepsję. Terapia ta jest skierowana zatem do więźniów zdrowych psychicznie, więźniów agresywnych (jeżeli agresja nie jest przejawem osobowości antyspołecznej) lub skazanych wykazujących zaburzenia lękowe i depresyjne. Skuteczność terapii w zakresie eliminowania depresji potwierdziły badania prowadzone na świecie<sup>5</sup>, jednak nie obejmujące do tej pory osób pozbawionych wolności.

Druga uwaga dotyczy podkreślonej przeze mnie w numerze 1/2010 kwartalnika „Probacja”<sup>6</sup> niewystarczalności stosowania wobec osób pozbawionych wolności metod kognitywno-behawioralnych. Zaakcentowana niewystarczalność nie oznacza jednak konieczności, a nawet możliwości rezygna-

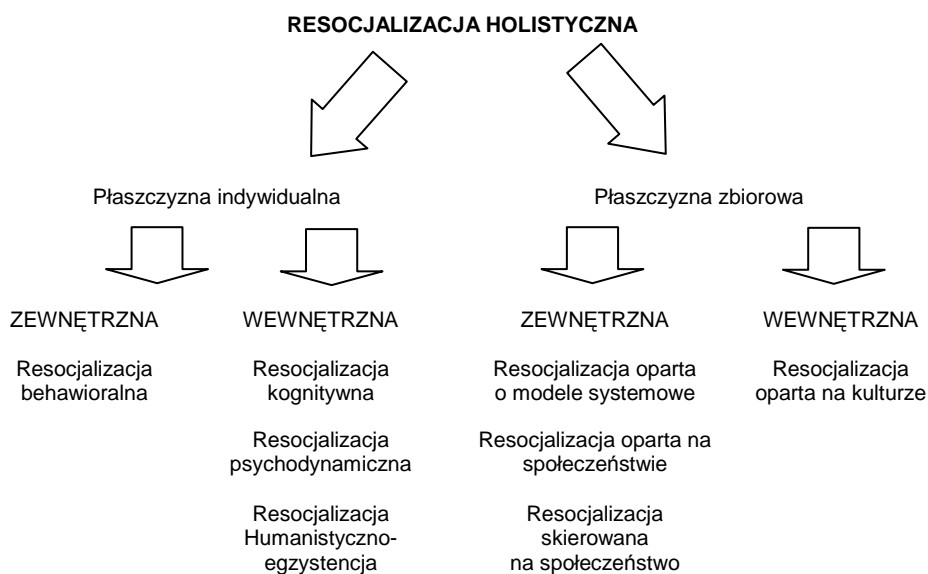
---

<sup>5</sup> V. Suarez, Anxiety Study at Lance Alternative Program, (w:) Science of Breath, International Symposium on Sudarshan Kriya, Pranayam & Consciousness, AIIMS, New Delhi 2002, s. 40–41.

<sup>6</sup> A. Jaworska, Prewencja recydywy przestępczej – innowacje w resocjalizacji penitencjarnej, *Probacja* 2010, nr 1, s. 22–36.

cji z tych, opartych na psychologii poznawczej i behawioralnej, form pracy korekcyjnej. Ważne jest jednak zrozumienie, że metody te obejmują zaledwie część wymiaru człowieczeństwa.

Konieczność integrowania wiedzy o skutecznym resocjalizowaniu oraz odejścia od jednorodnych teorii i modeli resocjalizacji na rzecz ich interdyscyplinarności podkreśla między innymi Krystyna Marzec-Holka<sup>7</sup>. W obrębie tendencji integrowania wiedzy o resocjalizacji autorka ukazuje trzy scalające tę dziedzinę nurty: pierwszy – prakseologiczny, który jest reprezentowany głównie przez zwolenników teorii działania społecznego; drugi – będący nawiązaniem do wszelkich odmian rozwoju społecznego; oraz trzeci – zawierający różne odmiany „myślenia systemowego”, który wykorzystuje teorie komunikacji pomiędzy ludźmi w celu korekty zaburzeń w ich funkcjonowaniu. Przyjmuję w tym miejscu, że całość dobrostanu człowieka jest uzależniona od jego funkcjonowania w dwóch płaszczyznach: indywidualnej i zbiorowej, a procesy przemian mogą zachodzić w każdej z nich w zakresie wymiaru wewnętrznego lub być sterowane z zewnątrz i oddziaływać jedynie powierzchniowo (zob. ryc. 1).



Ryc. 1. Resocjalizacja holistyczna (opracowanie własne).

<sup>7</sup> K. Marzec-Holka, Przemoc seksualna wobec dziecka. Studium pedagogiczno-kryminologiczne, Wydawnictwo WSP, Bydgoszcz 1999, s. 307.

Metody behawioralne obejmują jedynie indywidualne (dotyczące tylko jednostki) i powierzchniowe (zmieniające tylko zachowanie) aspekty człowieczeństwa. Rozumne podejście do resocjalizacji i weryfikacja efektywności metod behawioralnych spowodowały, że na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci zostały one uzupełnione także o indywidualne, lecz tym razem wewnętrzne elementy oddziaływań w postaci działań kognitywnych, co znacznie poszerzyło spektrum wpływów resocjalizacyjnych i, jak mam nadzieję, zainicjowało ostateczny przełom w redukcjonistycznym podejściu do resocjalizacji. Wciąż jednak mamy do czynienia z uwzględnianiem w procesie resocjalizacji wyłącznie indywidualnego wymiaru istnienia człowieka, w dodatku ograniczonego do struktur poznawczych – a zatem systemu wiedzy i doświadczenia. Ponad stuletnia krytyka kary pozbawienia wolności i wnikliwe badania prowadzone nad funkcjonowaniem człowieka w warunkach izolacji więziennej<sup>8</sup> nie pozwalają pozostawać w złudzeniu, że procesy poznawcze osób izolowanych rozwijają się w pożądanym osobowo i społecznie kierunku. Dostrzeganie tego problemu spowodowało otwarcie zakładów karnych na oddziaływania oparte na społeczeństwie i na społeczeństwo ukierunkowane, w tym takie, jak: praca społecznie użyteczna i działania pomocowe na rzecz słabszych (chorych, niepełnosprawnych, umierających), a także wprowadzenie treningów interpersonalnych i innych działań<sup>9</sup>, których celem jest polepszenie funkcjonowania społecznego oraz zmiana wizerunku skazanych w odbiorze społecznym. Tym razem uzupełniono zatem pracę ze skazanymi o elementy zbiorowej płaszczyzny funkcjonowania człowieka w oparciu o działania powierzchniowe (zmieniające zachowanie w strukturach społecznych). Uchwycenie pełni wielowymiarowości człowieka nakazuje dostrzeżenie jeszcze jednego obszaru funkcjonowania istoty ludzkiej – w jego warstwie zbiorowej (społecznej), lecz nie powierzchniowej, a wewnętrznej. Obszar ten, coraz częściej zagospodarowywany resocjalizacyjnie, to przede wszystkim sfera kultury, w której głównymi formami oddziaływań są sztuka<sup>10</sup> i związana z naszą kulturą religia<sup>11</sup>.

Wydawać by się mogło zatem, że współczesna wiedza o człowieku w znacznym stopniu znajduje swoje odzwierciedlenie w praktyce wychowawczej zakładu karnego. W tym miejscu pragnę zwrócić uwagę, że wewnętrzny – indywidualny wymiar człowieka, jaki zostaje uwzględniany

---

<sup>8</sup> Zob. np. M. Ciosek, *Człowiek w obliczu izolacji więziennej*, Wydawnictwo „Stella Maris”, Gdańsk 1996.

<sup>9</sup> Zob. np. A. Jaworska, *Metody resocjalizacji w polskim modelu penitencjarnym*, (w:) A. Jaworska (red.), *Kryminologia i kara kryminalna*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2008, s. 91–152.

<sup>10</sup> Zob. A. Jaworska, *Readaptacyjna wartość sztuki w zakładach karnych*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pomorskiej, Słupsk 2008.

<sup>11</sup> Zob. J. Świtka, M. Kuć (red.), *Duszpasterstwo więzienne w pracy penitencjarnej*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2007.

w tradycyjnie już stosowanych formach resocjalizacji, obejmuje swoim zasięgiem jedynie aspekty psychiczne (struktury poznawcze – w oddziaływaniach kognitywnych oraz sferę emocjonalną i nieuświadomione instynkty – w oddziaływaniach psychodynamicznych), w niewielki sposób dotyka jednak sfery duchowej. Tę lukę po części wypełniają działania duszpasterskie, należy jednak pamiętać, że są one skierowane jedynie do pewnego grona skazanych – gotowych na przyjęcie i praktykowanie wiary. Obecność kapelanów różnych wyznań<sup>12</sup> w jednostkach penitencjarnych jest formą realizowania konstytucyjnego prawa do wolności religijnej i praktykowania wyznawanej religii. Duszpasterstwo penitencjarne w sposób właściwy modeluje życie religijne osób pozbawionych wolności i pozostałe stosunki wewnętrzne panujące w społeczności więźniów. Utrwala przy tym wartości obiektywnie sprawdzone, nie gloryfikuje zła i przemocy, ani postaw antyspołecznych. Traktowane jest w znaczeniu realizacji prawa osadzonych do swobodnego praktykowania wybranej przez siebie religii i korzystania z posług w tym zakresie ze strony uprawnionych osób<sup>13</sup>. Niezaprzeczalne jest twierdzenie, że kontakt z zaangażowanym w swoją pracę kapelanem może wpływać na korektę zachowania i przewartościowanie własnego życia. Należy jednak zwrócić uwagę na silne zakorzenienie religii w obszarze kultury – dotyczy ona zatem przede wszystkim zmiany człowieka w wymiarze jego funkcjonowania zbiorowego – wewnętrznego (zob. ryc. 1). W wielu wypadkach jednak działania duszpasterskie mogą obejmować indywidualny – wewnętrzny wymiar człowieka, docierając do autentycznych, głębokich przemian duchowych. W ten sposób indywidualny – wewnętrzny wymiar człowieka, obok uwzględnienia zmiany jego zachowania i elementów psychiki, zostaje uzupełniony o aspekty duchowe. Mimo niekwestionowanej roli religii w duchowym rozwoju człowieka muszą zwrócić uwagę na fakt, ujawniony między innymi przeze mnie w badaniach prowadzonych w latach 2002–2005<sup>14</sup>, że zbawienie duszy stanowi najmniej pożądaną przez skazanych wartość wśród wszystkich wartości ostatecznych. Należy zatem liczyć się z faktem, że wielu skazanych odgórnie odrzuca możliwość rozwoju duchowego poprzez wyznawanie religii (wśród recydywistów – okazywanie uczuć religijnych „nie jest w dobrym tonie”, a wśród młodocianych panuje swoista „moda” na odcięcie się od wartości religijnych). Problem ten w pewnym stopniu może być rozwiązany poprzez działania poruszające duchową sferę człowieka, nieobejmującą jednak wyznań religijnych.

---

<sup>12</sup> Szerzej na temat religii w resocjalizacji: A. J a w o r s k a, *Kultura resocjalizacji i resocjalizacja kulturą w zakładach karnych* – w druku.

<sup>13</sup> J. N i k o ł a j e w, *Specyfika duszpasterstwa więziennego w Polsce, Teologia w Polsce 2009*, nr 1, s. 153.

<sup>14</sup> Zob. A. J a w o r s k a, *Readaptacyjna wartość sztuki w zakładach karnych*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pomorskiej, Słupsk 2008.

## Terapia indywidualno-wewnętrzna obejmująca wymiar duchowy

Metoda resocjalizacji obejmująca duchowy wymiar człowieka, jaką zaprezentuję w dalszej części tego artykułu, nie jest żadną doktryną filozoficzną czy religijną, a jedynie sposobem nowego doświadczania świata i samego siebie. Jako taka może wchodzić w rozmaite związki z różnymi religiami lub obejmować osoby w ogóle niezaangażowane religijnie oraz niewierzące w żadną siłę sprawczą. Wyraźnie pragnę podkreślić, że nie istnieje żadna przeszkoda, aby osoby biorące udział w opisanej poniżej terapii nie uczestniczyły jednocześnie w działaniach duszpasterskich religii katolickiej lub innych wyznań chrześcijańskich i poza-chrześcijańskich. Wręcz przeciwnie – tak jak w przypadku wszystkich metod resocjalizacji – istotne jest ich integrowanie i wzajemne uzupełnianie, a nie konkurencyjność.

Opisana poniżej terapia należy do metod inspirujących, oscylujących w obszarze samoświadomości i refleksyjności więźniów. Jej założenia oparte są na zasadach *hatha jogi*, pogłębionego oddechu (*Sudarshan Kriya*) oraz medytacji. Badania w zakresie skuteczności tej terapii prowadziłam przy zastosowaniu eksperymentu w zakładach karnych na terenie całego kraju. Przebieg eksperymentu i pozostałe koncepcje metodologiczne zostały już przeze mnie szeroko opisane<sup>15</sup>. Poniżej zostaną opisane najważniejsze założenia teoretyczne tej niekonwencjonalnej pracy ze skazanymi oraz główne wnioski z badań, przydatne dla pracy resocjalizacyjnej w zakładach karnych.

Teoretyczne ramy prowadzonych działań należy umiejscowić w koncepcjach humanistyczno-egzystencjalnych, a za drogowskaz pedagogiczny uznać pedagogikę *Gestalt*. Punktem wyjścia są jednak koncepcje egzystencjalistów, takich jak Rollo May i Victor Emil Frankl. Zdaniem R. Maya<sup>16</sup>, człowiek zanurzony we współczesnej kulturze otoczony jest samotnością i pustką bycia, ma także świadomość skończoności własnej egzystencji. Świadomość ta z jednej strony wyzwala lęk, z drugiej jednak może prowadzić do uświadomienia daru życia i dążenia do pełniejszego jego wykorzystania. Wyróżniając takie cechy człowieka, jak: samoświadomość, wolność, transcendowanie, zdolność celowego działania, ale także, co należy szczególnie podkreślić – winę i lęk, R. May pokazuje, że człowieka nie można redukować tylko do zachowań (behawioryzm) lub stanów wewnętrznych (psychoanaliza). Każdy nowy element wprowadzony do organizmu (ciała, umysłu lub duszy) zmienia jego wcześniejszy, całościowy wzorzec (*Gestalt*). Szczegółne spojrzenie na istotę człowieczeństwa w ujęciu egzystencjalnym wykazał

---

<sup>15</sup> A. Jaworska, *Terapia alternatywna w resocjalizacji penitencjarnej*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pomorskiej, Słupsk 2009.

<sup>16</sup> R. May, *O istocie człowieka. Szkice z psychologii egzystencjalnej*, Wydawnictwo REBIS, Poznań 1995.

V. E. Frankl<sup>17</sup>. W jego koncepcjach występuje wyraźny holizm w ujmowaniu człowieka jako istoty: biologicznej, psychicznej i duchowej. Wymiar biologiczny, determinowany czynnikami fizykochemicznymi, jest całkowicie możliwy do przewidzenia, a rządzą nim instynkty, popędy oraz procesy uczenia się. Wyższy od niego wymiar psychiczny związany jest z negatywnymi i pozytywnymi stanami psychicznymi, uzależnionymi od: zaspokojenia potrzeb psychicznych, emocji, stresu, pełnionych ról społecznych, atrakcyjności interpersonalnej i umiejętności komunikacyjnych. Najwyższym rozwojowo wymiarem, przynależnym jedynie człowiekowi, jest wymiar duchowy, implikujący zdolność człowieka do przekraczania własnych ograniczeń biologicznych i psychicznych. Dzięki wymiarowi duchowemu człowiek jest w stanie dystansować się do własnego istnienia, a także do świata zewnętrznego. To właśnie z tym wymiarem związane jest doświadczanie sensu i wartości życia, realizacja celów i świadomie wybranej drogi życiowej, o które chodzi w holistycznie pojmowanej resocjalizacji. W świetle poglądów tego autora kształtowanie wymiaru duchowego powinno należeć do najistotniejszych zadań resocjalizacji. Rozwój człowieka – to rozwój jego wymiaru duchowego. W ocenie tego egzystencjalisty – pomimo przeżywanego cierpienia, życie ludzkie może być wypełnione sensem.

Istotnym odniesieniem teoretycznym omawianej tutaj pracy ze skazanymi są także koncepcje Carla Rogersa, uznającego wolność człowieka, która jest czymś wewnętrznym, co istnieje wewnątrz żyjącego człowieka całkowicie niezależnie od zewnętrznych wyborów czy alternatyw<sup>18</sup>. Człowiek bowiem zawsze ma możliwość wyboru własnego stosunku do zdarzeń. Jeśli potrafi zaadaptować się do realiów zewnętrznego i wewnętrznego świata – jest człowiekiem wolnym. Wolność dla C. Rogersa jest zatem adekwatnością odbioru świata, adekwatnością pomiędzy rzeczywistością a jej percepcją. Na poczucie tak rozumianej wolności wyraźny wpływ wywiera zastosowana w zakładach karnych terapia oparta na jodze, co stanowi jeden z bardziej zadziwiających w warunkach totalnego ograniczenia wolności aspekt przemian wewnętrznych więźniów, o czym w dalszej części artykułu.

Zdolność do zmian egzystencjalnych (a bez tych trudno mówić o efektywnej resocjalizacji) jest uzależniona od doświadczania znaczenia ludzkiego życia. Decyzja o zmianie własnego życia może zapaść bowiem dopiero po znalezieniu odpowiedzi na pytanie, co jest naprawdę ważne w życiu i do czego się w życiu zmierza. Głównym motywem zmian jest potrzeba sensu życia. W zakładach karnych nie jest łatwo o wzbudzenie motywacji skazanych do pracy nad sobą, a dominująca w nich bezsilność wobec poczucia

<sup>17</sup> V. E. Frankl, *Homo patiens*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1998, s. 227.

<sup>18</sup> Cyt. za: K. Sikora, J. Trzópek, M. Opoczyńska, *Człowiek w rozumieniu współczesnej filozofii bezdomności*, (w:) M. Opoczyńska (red.), *Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej*, Wydawnictwo UJ, Kraków 1999, s. 121.

braku możliwości wpływu na sytuację, często powoduje apatię i niechęć do działania. Z punktu widzenia egzystencjalizmu podstawowym zadaniem resocjalizacji będzie wzbudzanie motywacji do działania i odnajdywaniu sensu istnienia, sensu, który wykracza dużo dalej poza codzienność zakładu karnego i poza doraźne cele przetrwania samego człowieka.

Istotnym elementem powiązania terapii opartej na jodze z założeniami egzystencjalizmu jest silne negowanie dualizm umysłu i ciała i traktowanie człowieka w sposób holistyczny, z podkreśleniem jego ontycznej jedności. Obok wymiaru biologicznego i psychicznego psychologia egzystencjalna<sup>19</sup> podkreśla wyjątkowość człowieka, który jako jedyny w świecie natury posiada także wymiar duchowy. Za główną siłę, motywującą człowieka do działania, uznaje wolę sensu istnienia.

Głównym mianownikiem prezentowanych tu teorii jest zatem przede wszystkim holistyczne podejście do człowieka jako istoty cielesno-duchowej oraz uznanie jego zdolności do twórczości, samoświadomości i dokonywania wolnych wyborów oraz poszukiwania sensu życia, przy jednoczesnej akceptacji cierpienia, które zamiast rujnować, może stać się nauką w dostrzeganiu w swoim życiu tych aspektów, które naprawdę napełniają je sensem. Pomimo przypadkowości życia, człowiek pobudzony duchowo może osiągnąć autentyczną, wewnętrzną zgodę na to, co przynosi los, odnajdywać sens i rozwijać własną orientację aksjologiczną. Poglądy te mają silne odniesienie w psychologii Wschodu, propagującej otwartość wewnętrzną na wszystkie aspekty życia i to, co się człowiekowi przydarza. Podstawowe kierunki tego nurtu to stymulowanie ludzkich możliwości, nacisk na relacje między ciałem a psychiką, umysłem i osobowością. Jego przedstawiciele są przekonani o zdolności każdego człowieka do osiągnięcia wyższych stanów świadomości, a narzędziem do nich prowadzącym są techniki medytacyjne – dziś udostępnione jako metoda resocjalizacji także osobom pozbawionym wolności.

Zdobycze nauk Wschodu nie znalazły jeszcze pełnego dostępu do europejskiego ducha – człowiek jest bowiem w stanie zrozumieć jedynie to, do czego jest predysponowany przez najbliższą sobie i swojemu okresowi historycznemu formację kulturową. Nie zmienia to faktu, że zainteresowanie kulturą Wschodu nadal wzrasta i znajduje zastosowanie w systemach filozoficznych, psychologicznych i pedagogicznych świata zachodniego. Sama technika jogi wyrasta z tradycji późnych *Upaniszad* – klasy tekstów religijno-filozoficznych wieńczących *Wedy* (święte „księgi” znacznej części hinduizmu) – w których odnaleźć można wczesne spekulacje dotyczące technik dyscyplinowania oddechu, koncentracji i medytacji. Wymienia się często cztery rodzaje Jogi: *Mantrajogę*, *Lajajogę*, *Hathajogę* i *Radżajogę* (jogę królewską). Choć współcześnie funkcjonuje znacznie więcej odmian jogi, róż-

---

<sup>19</sup> C. S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, PWN, Warszawa 2002.



niących się od siebie przede wszystkim sposobami osiągnięcia ostatecznego stopnia samorozwoju, wszystkie one kierują się jednym i podstawowym przesłaniem – „Poznaj samego siebie”. Drogą do tego poznania jest między innymi praca z ciałem (właściwa postawa – *asana*) i oddechem (panowanie nad nim – *pranajama*) oraz medytacja (*dhjana*).

Praktykowanie jogi wymaga określonej postawy psychicznej<sup>20</sup>. Wśród destruktywnych stanów psychicznych według Patańdzalego (twórcy *Jogasutr*, podstawowego tekstu szkoły jogi, pochodzącego prawdopodobnie z III w. n.e.) znajdują się: 1) niewiedza (*awidja*); 2) brak życzliwości wobec świata przyrody i świata społecznego (*asmita*); 3) brak zrównoważenia emocjonalnego (*raga*); 4) niechęć, awersja (*dwesza*); 5) błędne postrzeganie siebie (*abhiniweśa*). Nie trudno zauważyć, że owe negatywne stany psychiczne, które mają być zredukowane według starożytnych założeń jogi, to właśnie stany towarzyszące w szczególny sposób osobom uwikłanym w przestępczość. Jeżeli z założenia joga miała doprowadzać do przemiany owych stanów, wydaje się ona niezwykle odpowiednią metodą pedagogiczną na gruncie zakładu karnego, oczywiście w tych wypadkach, w których zmiany psychiczne nie występują jeszcze w formie zaburzeń psychicznych. Rozwijanie w skazanych prawidłowego postrzegania rzeczywistości, rozwijanie życzliwości, doprowadzanie do emocjonalnej równowagi, neutralizowanie niechęci do świata i ludzi oraz doprowadzenie do ich adekwatnej samooceny, to jedne z zadań dotyczących repersonalizacji więźniów. Cele jogi okazują się zatem tożsame z celami szeroko rozumianej resocjalizacji i pedagogiki penitencjarnej.

Nauki Wschodu wywarły wpływ na Zachód także za pośrednictwem holistycznych poglądów Abrahama Masłowa i Ericha Fromma, który nie tylko znał nauki Wschodu, ale miał osobiste kontakty z nauczycielami Wschodu. Na zbieżność motywów działania terapii Wschodu i Zachodu zwrócił uwagę Allan Watts – oba nurty, jak twierdził, są bowiem zainteresowane zmianą stosunku ludzi wobec siebie samych i zmianą postaw wobec innych ludzi i otaczającego świata. Cele, do których zmierzają terapie Wschodu, są zbieżne z celami formułowanymi w takich terapiach zachodnich, jak: indywidualizacja w teorii Junga (który uważał wprawdzie, że proponowana przez niego teoria indywidualizacji prowadzi do tego samego celu co joga – przesunięcia centrum osobowości w kierunku jaźni, ale jest bardziej właściwa dla Europejczyków); samorealizacja w teorii Masłowa, autonomia funkcjonalna u Allporta oraz twórcza osobowość u Adlera.

W tym miejscu ponownie podkreślam, że stosowana w pracy ze skazanymi terapia oparta na jodze w żaden sposób nie związana jest z jakimkol-

<sup>20</sup> M. Eliade, *Joga. Nieśmiertelność i wolność*, PWN, Warszawa 1997, s. 64; A. Szyszko-Bohusz, *Filozoficzne, lecznicze i pedagogiczne aspekty jogi*, Polskie Stowarzyszenie Medycyny Komplementarnej, Kraków 2005, s. 47–49.

wiek światopoglądem religijnymi ani praktykami religijnymi. Z uwagi na swój charakter oraz rodowód jest ona osadzona w kontekstach filozofii i psychologii Wschodu, lecz nie zawiera indoktrynacji światopoglądowej i nie ma związku z jakimikolwiek wewnętrznymi przekonaniem, w tym religijnymi. Nie ma ona bowiem na celu poznawania jakiegokolwiek religii, lecz poznanie siebie.

Jedną z najistotniejszych technik wykorzystywanych w terapii na terenie zakładów karnych jest technika oddechowa *Sudarshan Kriya*. Pod tym pojęciem rozumie się używanie specjalnych rytmów oddechowych w celu likwidacji stresu, wzmocnienia poszczególnych organów w ciele oraz przywrócenia spokoju umysłu. Technika *Sudarshan Kriya* znana jest od starożytności, dotychczas była jednak ściśle chroniona i wykorzystywana jedynie przez mistrzów jogi. Obecnie nadal pozostaje ona pilnie strzeżona przez instytuty i organizacje, a jej propagowanie i opisywanie bez upoważnienia jest zakazane. Ze względu na obowiązek trzymania jej w tajemnicy została ona bardzo skrótowo opisana przez Paramahamsę Joganandę w książce pt. „Autobiografii jogina”<sup>21</sup>. Nie istnieje w tym miejscu możliwość dokładnego opisanie techniki wykonywania oddechu według tej metody, gdyż każdorazowo przeprowadzana jest wyłącznie w obecności wyspecjalizowanego nauczyciela nadzorującego specjalny rytm oddechowy, którego istotą jest naprzemienne maksymalne przyspieszanie i absolutne spowalnianie oddechów. Sesja oddechowa trwa około pół godziny i zawsze jest zakończona głęboką relaksacją. W badanych przeze mnie zakładach karnych skazani praktykują technikę *Sudarshan Kriya* podczas tygodniowego kursu, a następnie otrzymują wskazówki do samodzielnego, codziennego wykonywania ćwiczeń w wersji znacznie skróconej.

Program oparty na jodze – prowadzony w 55 jednostkach penitencjarnych w naszym kraju – ukończyło do tej pory ponad sześć tysięcy skazanych. Zarówno w Polsce, jak i w krajach Europy Zachodniej i Ameryki, w których jest realizowany, nosi nazwę „Prison Smart”, a jego inicjatorem jest szanowany na całym świecie przywódca duchowy – Ravi Shankar. Jako propagator humanitaryzmu, R. Shankar prowadzi w tym zakresie coroczne wykłady w czterdziestu krajach świata, współpracuje z UNESCO i ONZ-em. Prowadzi rozmowy z przywódcami państw i kościołów ponad podziałami kulturowymi, rasowymi, religijnymi i politycznymi, propagując ideę dialogu i powstrzymania przemocy.

## Ocena skuteczności terapii

Efekty działania programu „Prison Smart” można podzielić na dwie fazy: efekt pierwszej fazy polega na introspekcji – kontakcie z własnymi emocjami

---

<sup>21</sup> Paramahansa Jogananda, Autobiografia jogina, Wydawnictwo Stowarzyszenia Krija Jogi, Świętochłowice 2004.

i uczuciami, uzewnętrznianymi często przez więźniów w formie płaczu po zakończeniu ćwiczeń w ramach *Sudarshan Kriya*. Konfrontacja z własnym wnętrzem i autentycznymi przeżyciami staje się pierwszym krokiem na drodze autorefleksji. Wyrzucenie negatywnych emocji (głównie poprzez pracę z oddechem) doprowadza w rezultacie do obniżenia poziomu stresu w jego wymiarze emocjonalnym, psychicznym, a przede wszystkim fizycznym, i skutkuje ogólnym uspokojeniem. W tej fazie może nastąpić pierwszy element zmiany wewnętrznej atrybucji siebie. Druga faza następuje po systematycznym praktykowaniu ćwiczeń jogicznych. W fazie tej dochodzi do głębokiego wglądu w siebie i wypracowania nowego odnoszenia się do otaczającej rzeczywistości. Następnym elementem jest zgoda na pojawiające się w życiu trudności i wola konstruktywnej zmiany sytuacji, co przejawiało się głównie wzrostem motywacyjnego komponentu samooceny. Te przemiany samooceny doprowadzają do zmiany postaw wobec życia, obniżenia lęku i depresji, odnalezienia sensu oraz wzrostu poczucia winy (zob. tabela 1).

Pomimo hipotetycznych przewidywań, istotne przemiany nie zaszły jednak w zakresie:

- likwidacji symptomów stresu w wymiarze funkcjonowania interpersonalnego;
- afektywnego i poznawczego komponentu samooceny więźniów, co przejawia się w ich postrzeganiu siebie jako nie tylko atrakcyjnych fizycznie, intelektualnie i moralnie, ale także przewyższających innych w tych sferach;
- uznania potrzeby ekspiacji, do wzbudzenia której najwyraźniej nie wystarczają same procesy autorefleksyjne, lecz jest konieczny kontakt z drugim człowiekiem.

Można zatem stwierdzić, iż metoda pracy ze skazanymi oparta na założeniach jogi wpłynęła na zmianę samoświadomości więźniów, co przejawia się przeobrażeniami w zakresie ich stosunku do własnych dokonań przestępczych i zwiększeniem poczucia winy. Więźniowie aktywnie uczestniczący w eksperymencie są skłonni przyznawać, że wyrok, jaki odbywają, jest sprawiedliwy, a rzadziej dokonanie przestępstwa motywować okolicznościami zewnętrznymi i zachowaniem innych ludzi.

Wzrost samoświadomości nastąpił także w motywacyjnych wymiarze samooceny więźniów, co przejawia się we wzroście potrzeby zmiany swojego wizerunku w oczach innych ludzi, stawania się lepszym człowiekiem i pomagania innym, a więc dążenia do dokonania przeobrażeń samego siebie. Ćwiczenia spowodowały zatem zintensyfikowanie potrzeby aprobaty społecznej w środowisku ludzi wolnych i zwiększania własnych kompetencji etycznych i intelektualnych, co należy uznać za wartościowy rezultat alternatywnych oddziaływań penitencjarnych.

Tabela 1. Zmiany repersonalizacyjne więźniów w zakresie badanych zmiennych

Zmiany repersonalizacyjne		Szybkość zmiany	
		sześć miesięcy ćwiczeń	jeden rok ćwiczeń
Poczucie sensu życia		zwiększone (p < 0,01)	zwiększone (p < 0,001)
Pozytywna postawa wobec życia		brak zmiany	zwiększona (p < 0,01)
Poziom stresu	wymiar emocjonalny	zmniejszony (p < 0,5)	zmniejszony (p < 0,01)
	wymiar fizyczny	zmniejszony (p < 0,01)	zmniejszony (p < 0,001)
	wymiar psychiczny	zmniejszony (p < 0,05)	zmniejszony (p < 0,01)
	wymiar interpersonalny	brak zmiany	brak zmiany
Poziom lęku i depresji	poziom lęku	brak zmiany	p < 0,05
	poziom depresji	zmniejszony (p < 0,05)	zmniejszony (p < 0,02)
Poziom samooceny	wymiar poznawczy	brak zmiany	brak zmiany
	wymiar afektywny	brak zmiany	brak zmiany
	wymiar motywacyjny	zwiększony (p < 0,01)	zwiększony (p < 0,001)
Postawy wobec własnych dokonań przestępczych	poczucie winy	brak zmiany	zwiększone (p < 0,001)
	potrzeba ekspiacji	brak zmiany	brak zmiany

Źródło: A. Jaworska (2009), *Terapia alternatywna w resocjalizacji penitencjarnej*, Słupsk, s. 254

Ten wzrost samoświadomości nie odzwierciedlił się jednak w zwiększeniu dążności skazanych do naprawienia wyrządzonych krzywd i potrzebie zadośćuczynienia ofiarom swoich cierpień. Wzrost poczucia winy i motywacji do zmian nie pociągnął zatem za sobą konkretnych intencji działania. Wydaje się zatem, że w tym obszarze znacznie skuteczniejsze byłoby połączenie ćwiczeń jogicznych z działaniem mediatora lub uwrażliwianie na świat społeczny przez kontakt z innymi ludźmi (lub zwierzętami) potrzebującymi pomocy i innymi formami resocjalizacji opartymi na społeczeństwie.

Praca resocjalizacyjna oparta na jodze w istotnym stopniu przyczyniła się do likwidowania negatywnych następstw izolacji penitencjarnej w postaci wysokiego poziomu lęku i depresji, obniżających lub wręcz uniemożliwiających efektywność oddziaływań penitencjarnych. Należy jednak podkreślić,

że walor obniżania lęku więźniów zaznacza się dopiero po ich długotrwałej i systematycznej pracy nad sobą i nie występuje w pierwszych kilku miesiącach ćwiczeń, ani w przypadkach, gdy ćwiczenia te są pozbawione systematyczności. Znacznie szybsze efekty terapia przez jogę odniosła w zakresie obniżania poziomu depresji skazanych, a tym samym zapobiegła pogłębiającemu się na ogół w toku odbywanej kary, poczuciu indywidualnej bezradności i pogrążaniu się w smutku.

Program „Prison Smart” przyczynił się do znacznego zredukowania stresu przeżywanego przez skazanych w warunkach deprivacyjnych. Najistotniejszym wymiarem działania ćwiczeń jogicznych jest w tym zakresie obniżenie fizycznych symptomów stresu, zlikwidowanie odczuć psychosomatycznych, polepszenie długości i jakości snu oraz ogólne polepszenie samopoczucia. Istotnym zmianom uległy także emocjonalne objawy stresu, co przejawiało się w obniżeniu uczucia smutku i osamotnienia oraz zwiększeniu poczucia zdolności kontroli emocji, a w wymiarze psychicznym we wzroście chęci do działania, ufności we własne siły i obniżeniu poczucia bezradności i bezsilności.

Joga jako metoda wspomagania procesu resocjalizacji w zakładach karnych okazała się posiadać znaczne walory w zakresie zmiany postaw skazanych wobec własnego życia. Udział w terapii jogicznej stał się czynnikiem chroniącym przed popadaniem w pesymizm i ukierunkował postawę skazanych w stronę bardziej afirmującej postawy wobec życia. Terapia zaowocowała także wzrostem, niezwykle niskiego wśród osób pozbawionych wolności, poczucia sensu życia, pozwoliła zatem na odnalezienie własnej roli w świecie, określenie celów i dążeń i przyznanie memu życiu wartości. Jednym z istotniejszych wartości alternatywnej metody pracy z więźniami jest zatem zapobieganie poczuciu bezsensowności istnienia i przywrócenie zdolności do cieszenia się życiem

W zakresie zmiany jakości życia skazanych biorących udział w oddziaływaniach resocjalizacyjnych opartych na jodze wyłoniło się kilka przeobrażeń obejmujących wielorakie sfery funkcjonowania człowieka:

- 1) Zmiany w zakresie wymiaru fizycznego ogniskowały się głównie w zakresie poprawy samopoczucia, polepszenia snu i sprawności fizycznej oraz zlikwidowania napięcia w ciele.
- 2) Wymiar psychospołeczny uległ przeobrażeniu w zakresie poczucia zdolności do kształtowania własnego życia, poczucia sprawstwa w życiu, rozwoju uczuć afiliacyjnych, chęci pomocy innym, chęci zadośćuczynienia. Zmiana przejawia się także w poprawie funkcjonowania społecznego zarówno w obszarze społeczności więźniów, jak i funkcjonariuszy. Zbyt mało akcentowane jest poczucie winy i potrzeba zadośćuczynienia. Zmiana funkcjonowania społecznego (ograniczenie agresji i konfliktowości) zwiększa jednocześnie poczucie bezpieczeństwa.

- 3) W wymiarze podmiotowym (duchowym) – zmieniała się zdolność przeżywanie siebie w świecie na rzecz podejścia „być tu oto” z poczuciem jednoczesnej akceptacji losu, jak i próby jego przemiany w wymiarach uzależnionych od jednostki. Zwiększyła się otwartość na to, co niesie życie, zdolność do uczuciowego przeżywania własnej egzystencji oraz refleksyjność. Wzrosło poczucie wewnętrznej wolności i indywidualności, a także potrzeba realizowania siebie i konstruowania celów. W zakresie tym zaznacza się wzrost pozytywnych stylów atrybucyjnych oraz radości istnienia.
- 4) Wymiar metafizyczny (także duchowy) obejmował zmiany w zakresie poszukiwania sensu życia oraz akceptacji życia wraz z trudem i cierpieniem, które niesie.

## **Zakończenie**

Ostateczna weryfikacja skuteczności programów realizowanych w oparciu o ćwiczenia jogiczne może nastąpić dopiero po opuszczeniu przez wychowanków zakładu karnego i odnalezieniu się w środowisku naturalnym. O efektywności resocjalizacji świadczą dopiero zachowania człowieka i jego zdolność do samorealizacji po zakończeniu pobytu w zakładzie karnym. Należy także podkreślić, że znacznie wyższe efekty przynosiłyby one także wówczas, gdyby pozbawić je stygmatyzującego wpływu więzienia i prowadzić w środowisku otwartym, uwzględniając wszystkie pozostałe wymiary funkcjonowania człowieka.

Kończąc, pragnę jeszcze raz podkreślić, że wprowadzenie nowych, opisanych tu form resocjalizacji do rzeczywistości wychowawczej zakładu karnego nie stanowi antidotum na problemy z resocjalizacyjną efektywnością zakładu karnego, ani nie jest odpowiednią metodą dla wszystkich skazanych. Pomimo znacznie obiecujących wyników badań w zakresie nowych, niespecyficznych dla zakładu karnego metod pracy ze skazanymi opartymi na jodze, należy zmierzyć się z trudną prawdą – nie będzie to ostateczny przełom w resocjalizacji, gdyż nie zlikwidujemy przestępczości i nie zamkniemy więzień. Jeśli jednak dzięki autentycznemu zaangażowaniu w pracę i próbie ukazania skazanym innych aspektów rzeczywistości – w tym przede wszystkim rzeczywistości wewnętrznej – zdołamy uratować kilku z nich, działania te i ich propagowanie w środowisku praktyków i teoretyków resocjalizacji ma sens. Na pewno sens większy niż ich ignorowanie i pogarda wobec nich – tylko z uwagi na odmienność kulturową, z której się wywodzą.