

# Zmienia oblicze polskiego

Edyta Hartman

**Z**askoczeniem przyjąłem polecenie Redaktora Naczelnego: – W więzieniu w Wąsoszu Górnym k. Częstochowy odbędą się II Rekolacje Medytacyjne dla Skazanych. Zrób z tego materiał. Przecież więzienie i medytacja to dwie wykluczające się rzeczywistości – pomyślałam. Jak bardzo się myliłam, miałam okazję już wkrótce się przekonać.

Umówiłam się więc na rozmowę z mjr Urszulą Wojciechowską-Budzikur, zastępcą dyrektora Aresztu Śledczego przy ul. Mirowskiej w Częstochowie. Muszę przyznać, że szłam na to spotkanie z wieloma obawami, nie wiedząc, czego tak naprawdę mogę się spodziewać. Kobieta pracująca w więziennictwie, świecie zdominowanym przez mężczyzn, w dodatku wprowadzająca niekonwencjonalne metody resocjalizacji w postaci medytacji chrześcijańskiej – to wszystko intrygowało. Po przejściu wszystkich niezbędnych procedur, włącznie z wylegitymowaniem się i oddaniem w depozyt telefonu komórkowego, zostałam zaprowadzona do pokoju Pani Dyrektora. Powitała mnie sympatyczna, uśmiechnięta, drobna kobieta, z poczuciem humoru (na drzwiach Pani Major wisi tabliczka z napisem: „Tu się liczy tylko zdanie Uli”!), która już „na dzień dobry” burzy stereotypowy wizerunek niedostępnego funkcjonariusza.

## „To ta praca mnie znalazła”

– Jak to się stało, że absolwentka psychologii KUL-u pracuje w służbie więziennej? Czy tak wyobrażała sobie Pani swoją przyszłość i ścieżkę rozwoju zawodowego? – spytałam na wstępie. – Oczywiście, że nie – padła szczerą odpowiedź. Kończąc studia w 1991 r., jak każdy świeżo upieczony psycholog, p. Ula chciała się zająć terapią, a swoją przyszłość związać z Lublinem. Jednak bezskuteczne kilkumiesięczne poszukiwanie pracy w tym mieście zmusiło ją do powrotu do rodzinnego domu w podczęstochowskim Myszkowie i szukania pracy gdzieś bliżej. Chodząc od instytucji do instytucji, w 1992 r. trafiła do Wojewódzkiej Poradni Przeciwalkoholowej, mieszczącej się przy ul. Sobieskiego w Częstochowie. Kierownik tej placówki, na którym zrobiła dobre wrażenie, odesłał ją do częstochowskiego aresztu, gdzie – według jego wiedzy – poszukiwano psychologa. Kiedy tam trafiła, okazało się, że ma do wyboru pracę w dwóch jednostkach penitencjarnych – w Wąsoszu lub w Herbach. W związku z lepszym dojazdem wybrała Herby, gdzie pracowała przez 3 lata, później przez 11 lat – w Zakładzie Karnym w Raciborzu, w tym 5 lat na oddziale terapeutycznym dla osób z zaburzeniami psychicznymi i z upośledzeniem umysłowym. W tym czasie kształciła się jako psychoterapeuta i godziła to z prywatną praktyką terapeutyczną. Następnie przez rok pracowała jako specjalista penitencjarny



Mjr Urszula Wojciechowska-Budzikur

w Okręgowym Inspektoracie Służby Więziennej w Katowicach, a od 2007 r. jest zastępcą dyrektora Aresztu Śledczego w Częstochowie. – To ta praca mnie znalazła – mówi dzisiaj, po 19 latach pracy w więziennictwie.

## „Muszę mieć poczucie, że robię coś dobrego”

– Przez 14 lat pracowałam bezpośrednio ze skazanymi jako psycholog i wprowadzałam różne autorskie programy terapeutyczne i resocjalizacyjne, wciąż też szukałam nowych metod rozwoju i szkolenia dla psychologów. W maju 2007 r. pojechałam do Krakowa, do Kolegium Jezuitów, na konferencję z benedyktynem o. Laurence'em Freemanem, kierownikiem duchowym Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej – wtedy po raz pierwszy zetknęłam się z medytacją chrześcijańską, którą sama zaczęłam praktykować. Obejmując stanowisko dyrektora, nie chciałam jedynie zarządzać, chciałam dzielić się

swoją wiedzą, terapeutycznym doświadczeniem, mieć poczucie, że robię coś dobrego – opowiada mjr Wojciechowska-Budzikur.

W lipcu 2009 r. Pani Dyrektor zdecydowała się (po raz pierwszy w Polsce!) wprowadzić w częstochowskim Areszcie Śledczym (gdzie przebywają mężczyźni będący w dyspozycji sądów, oczekujący na wyrok i skierowanie do odpowiednich typów i rodzajów zakładów karnych) i podlegającym mu Oddziale Zewnętrznym w Wąsoszu Górnym (ok. 40 km od Częstochowy, przeznaczonym dla mężczyzn odbywających karę pozbawienia wolności po raz pierwszy) nowatorski program pod hasłem: „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność”. Jest on oparty na medytacji chrześcijańskiej w nurcie o. Johna Maina OSB i przeznaczony nie tylko dla osób wierzących. Jak sama zaznacza, nie była to łatwa droga, co wynikało z niewiedzy, z lęku przed odstępstwem od wiary, z negatywnych skojarzeń, które wśród ludzi Zachodu budzi samo pojęcie „medytacja”. – Zapomnieliśmy,

# więziennictwa

że medytacja ma również korzenie w tradycji chrześcijańskiej, tak modlili się eremici, zwani Ojcami i Matkami Pustyni, w pierwszych wiekach po narodzeniu Chrystusa – podkreśla mjr Wojciechowska-Budzikur. Warto odnotować, że Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce (WCCM) powierzyła jej jako prekursorce funkcję koordynatora do wprowadzania medytacji chrześcijańskiej w nurcie o. Maina w polskich więzieniach. Dziś taką ofertę dla osadzonych mają także areszty śledcze w Poznaniu i Wrocławiu oraz Zakład Karny w Cieszynie.

## „Efektów nie trzeba udowadniać”

– Badania naukowe potwierdzają, że medytacja ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie człowieka niezależnie od konwencji, w jakiej się ją praktykuje. Wzmacnia pozytywne stany psychologiczne, a zmniejsza negatywne. Okazuje się nawet, że w pewnych obszarach mózgowych tworzą się nowe połączenia neuronalne. Efektów nie trzeba udowadniać – podkreśla mjr Wojciechowska-Budzikur. – Bo widzą je sami osadzeni, koledzy z celi, ich rodziny, a także funkcjonariusze. Program „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność”, jak podkreśla jego autorka, ma na celu m.in. przeciwdziałanie agresji i przemocy, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami, zwiększenie świadomości i samoakceptacji, rozwój empatii, a także przeciwdziałanie uzależnieniom.

I tak w istocie jest, co potwierdziła anonimowa ankieta przeprowadzona wiosną 2010 r. w Wąsoszu Górnym, której wyniki zostały opublikowane w „Nowinach Psychologicznych”. Potwierdzili to także sami osadzeni, z którymi się spotkałam.

22-letni Kacper, od 8 miesięcy odbywający karę za „dziesione” – jak w gwarze więziennej określa się rozbój – mówi: – Dzięki codziennej medytacji człowiek się uspokaja i lepiej podchodzi do problemów w celi. Za jego przykładem poszedł osadzony w tej samej celi 21-letni Łukasz, w Częstochowie czekający na wyrok za kilka przestępstw, które – jak twierdzi – wzięł na siebie; w sumie grozi mu 12 lat. Łukasz medytuje od 5 tygodni, stara się 2 razy dziennie po 20 minut, i wierzy, że po odbyciu kary będzie umiał rozróżnić dobro i zło, będzie mniej podatny na zły wpływ innych i będzie się trzymał z daleka od ludzi z wyrokami, żeby tu nie wrócić. Kolejny z osadzonych, Norbert, lat 43, odsiadujący wyrok za napad na sklep, dzięki chrześcijańskiej medytacji nauczył się dużo dobrego, wie, że jest Bóg, co kiedyś dla niego wcale nie było oczywiste. Jak mówi: – Kiedyś żyłem z dnia na dzień, daną chwilą, nie liczyłam się dla mnie ludzka krzywda, byłem dominujący...

„Nic nie przypomina Boga bardziej niż cisza” –  
Mistrz Eckhart

Razem z nim siedzą w celi trzej Kameruńczycy. Oni również praktykują medytację. Jeden z nich (medytuje od 11 miesięcy) przestał palić, a drugi, odkąd medytuje, tzn. od listopada 2010 r., bierze mniej leków przeciwdepresyjnych.

Co ważne, program ten jest całkowicie dobrowolny, a więźniowie nie czerpią z niego żadnych formalnych korzyści. Przychodzą ci, którzy naprawdę tego chcą, tym bardziej że medytacja – jak kilkakrotnie zaznacza Pani Dyrektor – jest prosta, ale nie jest łatwa, wymaga wysiłku, cierpliwości, wytrwałości i wewnętrznej dyscypliny. Często jej efektem jest większa świadomość samego siebie i wtedy nie działają już dotychczasowe mechanizmy obronne, pojawia się poczucie winy związane z popełnionym przestępstwem... W częstochowskim areszcie ze względu na jego specyfikę – trzeba izolować osoby tymczasowo aresztowane od skazanych, a recydywistów od skazanych pierwszy raz – medytację więźniowie praktykują indywidualnie w celach. Zaangażowanie zależy od nich samych. Pani Dyrektor raz na jakiś czas w więziennej kaplicy organizuje dla chętnych jednorazowe spotkania edukacyjne na temat medytacji. Gdy ktoś chce dowiedzieć się więcej, odsyła do biblioteki więziennej, której WCCM w Polsce, a ostatnio krakowskie Wydawnictwo WAM ofiarowały literaturę i audycje radiowe na temat medytacji.

Inaczej sprawa wygląda w Wąsoszu, w którym osadzeni – obecnie jest to kilkunastu mężczyzn – oprócz indywidualnych praktyk medytacyjnych, spotykają się co piątek o godz. 17, by wspólnie trwać w ciszy. Raz na 2-3 miesiące ich wysiłki wspierają wolontariusze z grupy medytacyjnej działającej przy Archidiecezjalnym Ośrodku Duszpasterstwa Akademickiego w Katowicach. Mogą się spotykać wspólnie, gdyż jest to zakład o zmniejszonym rygorze, a więc przebywają tutaj osadzeni z łagodniejszymi wyrokami (za przestępstwa nieumyślne, nieplacenie alimentów czy drobne kradzieże), którzy w ciągu dnia mogą swobodnie poruszać się na terenie placówki. Większość z nich pracuje w miejscowym zakładzie przetwórstwa owocowo-warzywnego, na rzecz lokalnej społeczności czy w tartaku. Obecnie funkcję lidera grupy pełni medytujący od 3 miesięcy 25-letni Piotr, który od 7 miesięcy odsiaduje karę pozbawienia wolności za spowodowanie wypadku samochodowego z ofiarami śmiertelnymi. Przed nim pełnił ją Tomek, a jeszcze wcześniej Stefan... I tak program znajduje kolejnych naśladowców, a grono zwolenników chrześcijańskiej medytacji się poszerza, choć Pani Dyrektor z typową dla siebie przekorą mówi, że nie oczekuje, iż skazani praktykujący medytację staną się aniołami.



Tabliczka na drzwiach pokoju mjr Urszuli Wojciechowskiej-Budzikur

## „Myślę, że dużo dobrego zadzieje się dla każdego z nas”

Tegorocznym, drugim już rekolekcjom w dniach 3-5 czerwca, pod hasłem: „Czas. Przestrzeń. Medytacja”, przewodniczył pracujący na Wydziale Filozofii Wyższej Szkoły Filozoficzno-Pedagogicznej „Ignatianum” ks. Jacek Poznański, jezuita i rekolekcjonista z Krakowa, który własną praktykę medytacyjną podjął w 2005 r. – Myślę, że dużo dobrego zadzieje się dla każdego z nas – powiedziała na wstępie Pani Dyrektor do 15 mężczyzn zebranych w więziennej kaplicy. O. Jacek, uzasadniając wybór tematu rekolekcji, powiedział: – Cennym doświadczeniem były dla mnie dwa lata nowicjatu, dobrowolnego ograniczenia czasu i przestrzeni. (...) Czas i przestrzeń mają głębię. Medytacja pomaga odkryć dodatkowy wymiar, sensownie przeżywać życie, przestać tkwić na powierzchni czasu i przestrzeni. Na spotkanie z więźniami przybyli też specjalnie zaproszeni goście: ks. Ryszard Pieron – proboszcz parafii ewangelicko-augsburskiej w Lasowicach Wielkich k. Olesna, kapelan ewangelickiego duszpasterstwa więziennego w diecezji katowickiej i Aresztu Śledczego w Tarnowskich Górach; ks. Mirosław Drabiuk – proboszcz parafii prawosławnej w Częstochowie, kapelan zakładów karnych i aresztów śledczych na terenie Częstochowy i województw śląskiego i opolskiego; ks. Krzysztof Jeziorowski – proboszcz katolickiej parafii pw. św. Andrzeja Apostoła w Wąsoszu Górnym i kapelan miejscowego zakładu karnego; a także wolontariusze z Poznania i Cieszyna, koordynujący wprowadzanie medytacji chrześcijańskiej w zakładach karnych w tych miastach, m.in. Maksymilian Kapalski – oblat benedyktyński, kustosz muzeum w Cieszynie, artysta rzeźbiarz, który medytuje od 2001 r., a od niedawna prowadzi grupę medytacyjną w Zakładzie Karnym w Cieszynie, oraz Jan Sar, który prowadzi grupę medytacji chrześcijańskiej w Areszcie Śledczym w Poznaniu, wychowawca w Domu Dziecka w Poznaniu, teolog, pedagog. Nie zawiedli też członkowie katowickiej grupy medytacyjnej Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce, która od początku wspiera nowatorskie metody Pani Dyrektor.

Organizatorzy spotkania to: Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce (więcej na stronie: [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)), Okręgowy Inspektorat Służby Więziennej w Katowicach i Areszt Śledczy w Częstochowie. □