

Medytacja szansą na wewnętrzną wolność

Od 21 lat pracuję z osobami pozbawionymi wolności, przez kilkanaście lat jako psycholog i psychoterapeuta, od 6 jako zastępcą dyrektora w Areszcie Śledczym W Częstochowie i podlegającym mu Oddziale Zewnętrznym W Wąsoszu Górnym. W lipcu 2009 roku, do obu naszych jednostek, wprowadziłam program „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność”, dzięki któremu osadzeni mogą się uczyć medytacji chrześcijańskiej w nurcie benedyktyna ojca Johna Maina OSB. Właściwie to podzieliłam się ze skazanymi pewnym darem, ponieważ wcześniej sama wybrałam tę drogę rozwoju. W realizacji projektu pomaga mi Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce, która przydzieliła mi funkcję koordynatora do wprowadzania medytacji chrześcijańskiej w polskich więzieniach.



Medytacja w wersji chrześcijańskiej była nowością w polskich więzieniach. Wcześniejsza oferta medytacyjna pochodziła głównie od wolontariuszy buddyjskich. Program „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność” spotkał się z dużym zainteresowaniem ze strony osadzonych, a także z szerokim oddźwiękiem medialnym.

Przez te kilka lat za naszym przykładem medytację chrześcijańską wprowadziły także AŚ w Poznaniu, ZK w Cieszynie, ZK w Raciborzu, a kilka innych m.in. ZK W Zabrze, AŚ w Szczecinie, ZK w Stargardzie Szczecińskim i ZK w Grudziądzu przygotowuje się do jej wprowadzenia.

Dlaczego medytacja?

Czy praktyka milczenia i bezruchu to dobry sposób na resocjalizację?

Odpowiedź brzmi : tak! I jest wiele ku temu powodów:

Po pierwsze:

Praktyka medytacji ma moc głębokiej wewnętrznej przemiany człowieka. Potwierdzają to współczesne badania, a wiadomo o tym od 2500 lat. Z czasów Buddy zachowały się świadectwa przemiany seryjnych morderców w świętych a okrutnych tyranów we wzorowych władców. Ojcowie Pustyni, od których pochodzi chrześcijańska tradycja medytacji uważali, że dzięki niej człowiek może osiągnąć najwyższą ludzką doskonałość.

Po drugie:

Osadzeni mają dużo czasu, medytacja może pomóc im dobrze go wykorzystać. Wyposażeni w dobre a zarazem proste (chociaż jak wiadomo z doświadczenia niełatwe, bo wymagające dyscypliny) narzędzie pracy nad sobą mogą je wykorzystać w przyszłości.

Po trzecie:

W polskich zakładach karnych nie prowadzi się profesjonalnej psychoterapii, a programy resocjalizacyjne - przy całej ich różnorodności- są ograniczone w czasie i mają określony zasięg (kierowane są do wyodrębnionych grup skazanych).Większość osadzonych nigdy nie zostanie objęta jakąkolwiek formą oddziaływań. Medytacja wprawdzie nie zastępuje terapii, ale ma z nią wiele wspólnego, chodzi o pewną stałą praktykę i wzrost samoświadomości. Ten wzrost świadomości jest kluczowym argumentem warunkującym zmianę. Badania pokazują, że praktyka medytacji powoduje wzrost istoty szarej w hipokampie, tej części mózgu, która odpowiada za zdolność uczenia się, samoświadomość, uczucia i introspekcję. Niektóre z nich mówią, że zmiany te pojawiają się już po 8 tygodniach codziennej 30-minutowej praktyce medytacji.

Po czwarte:

Oferta medytacji funkcjonuje i sprawdza się w wielu więzieniach na świecie. W wersji chrześcijańskiej istnieje między innymi w:

-Wielkiej Brytanii - więzienie w Wayland (męskie więzienie kat.C, osiem zamkniętych oddziałów, z tego dwa dla resocjalizacji skazanych za przestępstwa seksualne).

-Australii - więzienie Mulawa (Silverwater), więzienie dla kobiet.

-USA - więzienie stanowe w Corcoran (na pustyni),12 000 osadzonych; w 2004 roku jeden ze skazanych, dobrze wykształcony, o imieniu Russ, został oblatem benedyktyńskim Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

- USA, Los Angeles- Centralne Więzienie dla Mężczyzn(Men' s Central Jail) oraz USA, Kalifornia, Lynwood- Ośrodek Odosobnienia dla Kobiet (Women' s Detention Center). W tych jednostkach Centrum Medytacji Zen w Los Angeles realizuje Buddyjski Program Więzienny(Buddhist Prison Project) w ramach którego buddyści i chrześcijanie uczą więźniów własnego podejścia do medytacji.

Założenia i cele programu „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność”

Program „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność” ma przeciwdziałać agresji i przemocy, rozwijać umiejętność radzenia sobie z negatywnymi emocjami, zwiększać samoświadomość i samoakceptację, rozwijać empatię oraz pomagać w wychodzeniu z różnego rodzaju uzależnień.

Osadzeni medytują indywidualnie w celach i na cotygodniowych spotkaniach w grupie. Ta druga forma medytacji jest możliwa tylko w Oddziale Zewnętrznym w Wąsoszu Górnym, gdzie pierwszą karę pozbawienia wolności odbywają skazani dorośli i młodociani. Kilkunastu z nich regularnie spotyka się raz w tygodniu, by wspólnie trwać w ciszy. Czasem przyjeżdżają do nich wolontariusze WCCM z Katowic. W Areszcie Śledczym w Częstochowie, z uwagi na konieczność izolacji poszczególnych grup osadzonych, więźniowie praktykują indywidualnie. Zdarza się jednak, że w celi medytuje wspólnie kilka osób. W programie medytacyjnym mogą uczestniczyć również osoby niezaangażowane religijnie, którym podaje się inną mantrę bądź zaleca koncentrację na oddechu. Udział w programie jest dobrowolny, a osadzeni nie są z niego rozliczani. Praktykowanie medytacji nie przynosi im również formalnych korzyści. Nie wpływa na częstotliwość widzeń czy przepustek i nie gwarantuje wcześniejszego zwolnienia. Wszystko po to, by zminimalizować próby instrumentalnego wykorzystywania udziału w programie. Do akt osobowych osadzonych trafia jedynie zaświadczenie o udziale w programie składającym się z trzech spotkań. Osadzeni zapoznają się na nich z podstawową wiedzą na temat medytacji, jej pochodzenia, efektów działania oraz warunków samej praktyki. Później mogą korzystać z dostępnej w bibliotece więziennej literatury i zgłaszać do mnie na indywidualne rozmowy.

Raz w roku, w Wąsoszu Górnym, odbywają się weekendowe sesje medytacyjne. Korzysta z nich kilkunastu skazanych.

Efekty medytacji u osadzonych w Areszcie Śledczym w Częstochowie i oddziale zewnętrznym w Wąsoszu Górnym

Pierwsze efekty oferty medytacji chrześcijańskiej sprawdziłam po 9 miesiącach przeprowadzając wśród praktykujących więźniów anonimową ankietę. Jej wyniki, a także późniejsze relacje medytujących oraz przeprowadzone w ramach pracy magisterskiej badania wskazują, że:

Osadzeni stają się bardziej krytyczni w stosunku do tego, co zrobili. Bardziej świadomi własnego udziału w tym, co zaprowadziło ich za kraty. Są spokojniejsi, bardziej opanowani i empatyczni. Łatwiej się koncentrują. Poprawia się ich nastrój. Niektórym, ponieważ nie ma w nich już tyle napięcia i złości, łagodnieją rysy twarzy. Osadzeni, którzy korzystają z farmakologicznego wsparcia biorą mniejsze dawki leków nasennych i antydepresyjnych, bądź całkowicie z nich rezygnują. Niektórzy przestają palić i pić kawę. Chętniej czytają. Generalnie więźniowie, którzy praktykują medytację lepiej znoszą izolację więzienną i nie sprawiają problemów wychowawczych. Bardziej optymistycznie widzą też swoją przyszłość. Wielu z nich twierdzi, że poprawiają się ich stosunki ze współosadzonymi, personelem więziennym a także z bliskimi. Większego znaczenia nabiera relacja z Bogiem. Nie oznacza to jednak, że stają się aniołami, a proces zmiany jest bezbolesny. Niektórzy z osadzonych porzucają praktykę, a później do niej wracają, kiedy czują, że im czegoś brakuje, a praktykując lepiej funkcjonowali. Na podkreślenie zasługuje fakt, że medytujący osadzeni zachęcają do niej innych więźniów. Przekonują, że dzięki niej można odnaleźć w sobie prawdziwe człowieczeństwo. Wszyscy uczestnicy programu uważają, że medytacja to niezbędna i jedna z najlepszych ofert z jaką spotkali się w więzieniu.

mjr Urszula Wojciechowska-Budzikur,

Zastępca dyrektora Aresztu Śledczego w Częstochowie, psycholog,
psychoterapeuta; koordynator WCCM w Polsce do wprowadzania medytacji
chrześcijańskiej w polskich więzieniach.