

NIEKONWENCJONALNY POMYSŁ NA RESOCJALIZACJĘ

Medytacja w areszcie

Na drzwiach do jej gabinetu, od środka, wisi tabliczka z jasno określoną zasadą „Tu się liczy tylko zdanie Uli”. Co z tego, że jest drobną i szczupłą kobietą, jeśli to właśnie ona kieruje oddziałem penitencjarnym. Ula to zastępca dyrektora aresztu śledczego w Częstochowie, psycholog i psychoterapeuta. Niezwykła kobieta, która uczy osadzonych medytacji.

Urszula Wojciechowska-Budzikur, kończąc studia na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, nigdy nie myślała, że zatrudni się w więzieniu. Jako psycholog chciała zajmować się terapią i właściwie to jej się udało. Poza drobnym szczegółem — jej pacjentami, od prawie dwudziestu lat są więźniowie. Przez kilka lat prowadziła także prywatną praktykę terapeutyczną, ale z czasem coraz trudniej było ją pogodzić z pełnionymi funkcjami służbowymi. Swoje pierwsze doświadczenie z osadzonymi zdobyła z Zakładzie Karnym w Herbach. Tuż po przekroczeniu bramy rozpoczął się dla młodej Urszuli etap testowania.

— Gdy pojawia się ktoś nowy, zwłaszcza kobieta, od razu budzi zainteresowanie więźniów, którzy sprawdzają, jak będą wyglądać wzajemne relacje, co można uzyskać, na co liczyć — opowiada pani dyrektor. — A ponieważ wyglądałam dość młodo, pewnego razu jeden z osadzonych krzyknął na spacerze, że właśnie zatrudnili nieletnią — opowiada z uśmiechem pani dyrektor.

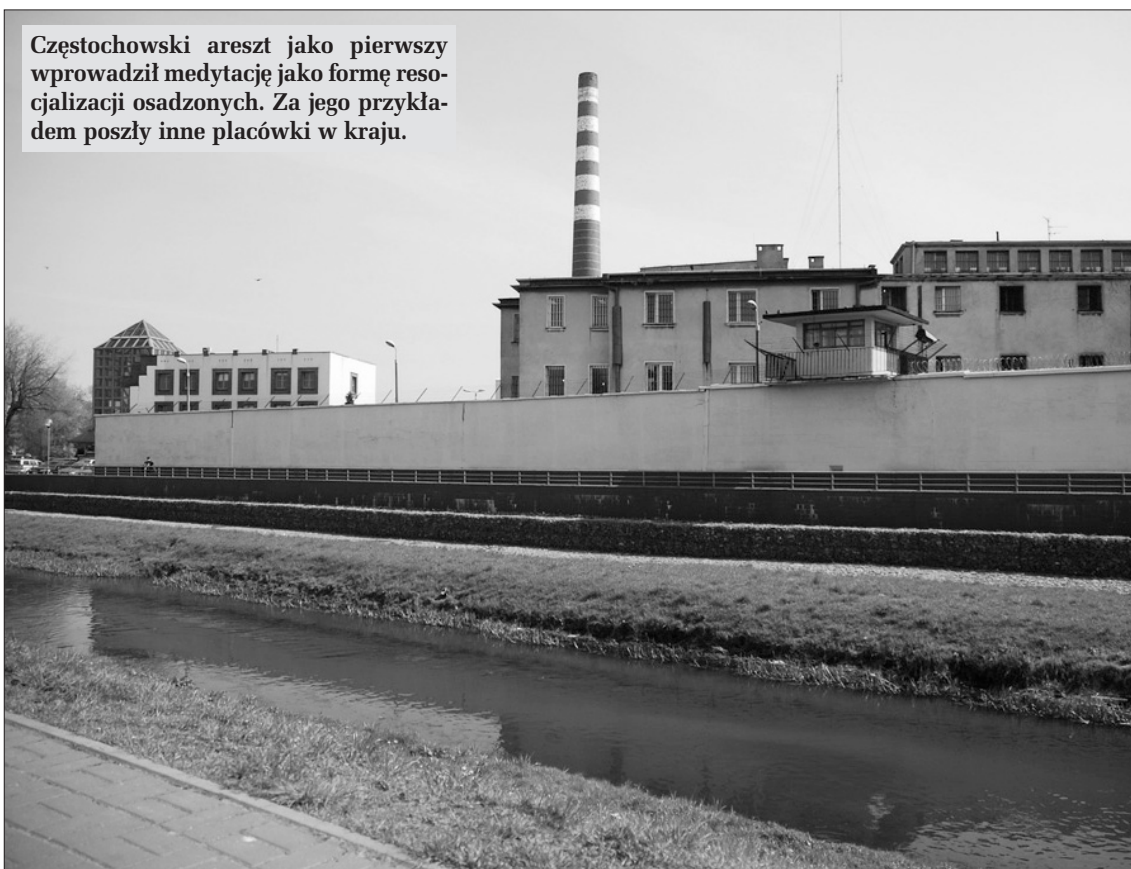
Trzeba mieć stalowe nerwy

Stres i napięcie w takiej pracy są nieuniknione, więc młoda pani psycholog musiała szybko nauczyć się radzenia sobie w różnych sytuacjach. Pomocne w tym było poczucie humoru i dystans do siebie. A dzięki kolejnym szkoleniom zawodowym coraz bardziej rozumiała specyfikę miejsca i mechanizmy kierujące ludźmi pozbawionymi wolności. — Jednym z takich mechanizmów jest tzw. przeniesienie seksualne, czyli silna koncentracja pragnień erotycznych ze strony osadzonych — tłumaczy. — Każda kobieta zatrudniona w więzieniu musi liczyć się z takim zjawiskiem. Może ono przybierać bardzo różne formy. Od częstego zgłaszania się na rozmowę, prawienia komplementów, pisanie wierszy i listów miłosnych (mam ich trochę), aż po wulgaryzmy, zachowania roszczeniowe czy wręcz agresywne. Przeniesieniu sprzyja wymuszona abstynencja seksualna osadzonych. Dlatego tak ważna jest umiejętność trzymania właściwych granic interpersonalnych i wycucie w podkreśleniu własnej kobiecości — opowiada.

Po kilku latach spędzonych w Herbach, pojawiła się propozycja pracy w Zakładzie Karnym w Raciborzu. — To było jeszcze trudniejsze doświadczenie, zwłaszcza gdy ponad pięć lat pracowałam w od-



Częstochowski areszt jako pierwszy wprowadził medytację jako formę resocjalizacji osadzonych. Za jego przykładem poszły inne placówki w kraju.



dziale terapeutycznym dla osób przejawiających poważne dysfunkcje psychiczne i intelektualne — wyznaje Wojciechowska-Budzikur. Przypadki, z którymi miała wówczas do czynienia, można uznać za bardzo ciężkie. Wymagały stalowych nerwów i maksymalnej odporności, które musiała w sobie wykształcić delikatna i krucha kobieta.

Zdobyte doświadczenie pozwoliło pójść dalej. Urszula Wojciechowska-Budzikur przez rok była specjalistą penitencjarnym w Okręgowym Inspektoracie Służby Wię-

ziennej w Katowicach, a od czterech lat jest zastępcą dyrektora w Areszcie Śledczym w Częstochowie. — Nawet dzisiaj, gdy poznaję nowe osoby, wiadomość, że pracuję w areszcie i w dodatku na kierowniczym stanowisku wywołuje duże zdziwienie, „że taka drobna, subtelna, jak sobie radzi w takim trudnym środowisku” — zdradza pani dyrektor. Przyznaje też, że jest to trudna, bardzo obciążająca praca, i że nieraz myślała, by odejść ze służby i zając się wyłącznie prywatną praktyką terapeutyczną. Z dru-

Urszula Wojciechowska-Budzikur jest zastępcą dyrektora częstochowskiego Aresztu Śledczego. Ma dyplom psychologa Katolickiego Uniwersyteu Lubelskiego. Od niedawna pełni funkcję koordynatora do wprowadzania medytacji chrześcijańskiej w polskich więzieniach.

giej strony czuje, że ma jeszcze coś do zrobienia. Zawsze pełna pomysłów, ciągle realizuje autorskie programy resocjalizacyjne.

Szansa na wewnętrzną zmianę

W 2009 roku pierwsza w Polsce wprowadziła do więzienia medytację chrześcijańską w nurcie ojca Johna Maina OSB, którą sama od kilku lat praktykuje. — Medytacja najczęściej kojarzy się z buddyzmem lub hinduizmem i niewiele osób wie, że jest ona głęboko zakorzeniona także w tradycji chrześcijańskiej i że praktykowali ją pustelnicy zwani Ojcami i Matkami Pustyni w pierwszych wiekach po śmierci Chrystusa — tłumaczy Wojciechowska-Budzikur. Za jej odnowiciela uważany jest właśnie John Main OSB (1926-1982), który proponował chrześcijanom, by medytowali dwa razy dziennie, od 20 do 30 minut, powtarzając mantrę „Maranatha”, co w języku aramejskim, którym posługiwał się Chrystus, oznacza „Przyjdź, panie” lub „Pan Przychodzi”.

Na świecie, w wielu więzieniach osadzeni od dawna mają możliwość medytowania nie tylko w konwencji buddyjskiej, ale i chrześcijańskiej. —

ta, chociaż nie są potrzebne jakieś szczególne umiejętności. Konieczna jest natomiast dyscyplina i zaangażowanie, przez co nie wszystkim się udaje. — Ludzie często oczekują szybkich efektów i kiedy ich nie ma, porzucają praktykę. Czasem taką presję wywiera na medytującego jego otoczenie, nie rozumiejąc, że jest to proces — dodaje pani dyrektor.

Pierwszym sprawdzianem efektów tej metody była anonimowa ankieta, przeprowadzona wiosną 2010 roku, po dziewięciu miesiącach od wprowadzenia programu „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność”. — Wszyscy ankietowani potwierdzili, że nauczyli się innego spojrzenia na świat i ludzi, stali się spokojniejsi, odzyskali spokój ducha. Więzienie ma służyć nie tylko odbywaniu kary za popełnione przestępstwa. Po wyjściu z niego osadzony powinien zrozumieć, gdzie popełnił błąd. Medytacja może mu w tym pomóc — dodaje Urszula Wojciechowska-Budzikur.

Medytacja daje wolność

Udział we wprowadzonym przez nią programie jest dobrowolny i nie wymaga religijnego zaangażowania osadzonych. Dla osób niewierzących lub innego wyznania podaje się inną mantrę lub poleca skupienie na własnym oddechu.

— W Wąsoszu Górnym skazani spotykają się na medytacji grupowej w każdy piątek i wspólnie trwają w ciszy. Czasami przyjeżdżają do nich wolontariusze z katowickiej grupy medytacyjnej — opowiada pani dyrektor. Właśnie cisza jest jednym z warunków tej wędrówki w głąb siebie. I choć osadzonym nie zawsze łatwo jest odizolować się od hałasu w celi, to mają czas, który mogą wykorzystać. Brak wolności jest stresem samym w sobie, a kontakt z psychologiem czy udział w profesjonalnej terapii jest utrudniony ze względu na ograniczoną liczbę pracowników. — Dwóch czy trzech psychologów nie jest w stanie dotrzeć do kilkuset więźniów. Dlatego warto wprowadzać medytację jako ofertę resocjalizacji. Tkwi w niej wielki uzdrawiający potencjał, co potwierdzają liczne naukowe badania — tłumaczy Urszula Wojciechowska-Budzikur.

W ostatnim czasie, za przykładem Aresztu Śledczego w Częstochowie poszły także inne jednostki penitencjarne w Polsce, m.in. w Poznaniu, Wrocławiu i Cieszynie, a Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce przydzieliła Urszuli Wojciechowskiej-Budzikur funkcję krajowego koordynatora do wprowadzania medytacji chrześcijańskiej w polskich więzieniach.

Złagodzenie obyczajów jest zawsze dobre, a zwłaszcza w areszcie. Urszuli Wojciechowskiej-Budzikur udaje się to doskonale z dwóch względów. Po pierwsze jest kobietą, a po drugie nauczycielem refleksji nad życiem.

MARZENA KROPISZ, zdj. MARZENA KROPISZ, JAKUB WOSIK