

# Primjena kontemplativnih praksi u penalnim ustanovama

---

Slukan, Tina

Master's thesis / Diplomski rad

2017

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:996515>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-20**



*Repository / Repozitorij:*

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

Primjena kontemplativnih praksi  
u penalnim ustanovama

Tina Slukan

Zagreb, rujan, 2017. godine

Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

Primjena kontemplativnih praksi  
u penalnim ustanovama

Tina Slukan

doc.dr.sc. Josipa Mihić  
izv.prof.dr.sc. Anita Jandrić Nišević

Zagreb, rujan, 2017. godine

## Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad Primjena kontemplativnih praksi u penalnim ustanovama i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Tina Slukan

U Zagrebu, kolovoz, 2017. godine

## Sažetak

Penalne ustanove, kao najneprirodnija okolina za čovjeka, izvor su stresa i brojnih negativnih posljedica kako za zatvorenike koji tamo izvršavaju kaznu zatvora, tako i za zatvorsko osoblje. Kontemplativne prakse predstavljaju način na koji se smiruje um i potiče koncentracija, empatija, perceptivna oštrina te smanjuje anksioznost i stres, a zbog brojnih pozitivnih učinaka postaju sve zanimljivije područje istraživanja. U radu su pobliže opisane neke od kontemplativnih praksi koje su najčešće zastupljene u penalnim ustanovama (različite vrste meditacije, mindfulness i joga) te njihovi učinci. Opisane su karakteristike zatvorenika, deprivacije i uvjeti izdržavanja kazne te problemi s kojima se susreće zatvorsko osoblje i utjecaj na njihovo zdravlje i dobrobit (sagorijevanje, nezadovoljstvo poslom). Dan je pregled programa tretmana koji uspješno povezuju kontemplativne prakse s potrebama zatvorenika i osoblja te poboljšavaju reintegraciju počinitelja kaznenih djela.

Cilj ovog rada je dati uvid u programe tretmana u penalnim ustanovama koji se temelje na kontemplativnim praksama i mogućnost njihova uvođenja u hrvatske ustanove.

Ključne riječi: kontemplativne prakse, penalne ustanove, tretman, sagorijevanje, reintegracija zatvorenika

## Summary

### Application of Contemplative Practices in Penal Institutions

Penal institutions, as the most unnatural environment for people, are the source of stress and numerous negative consequences for prisoners serving prison sentences, as well as for prison staff. Contemplative practices are a way to calm the mind and stimulate concentration, empathy, perceptual sharpness and reduce anxiety and stress, and because of the many positive effects, they become an increasingly interesting area for research. In this paper, some of the contemplative practices that are most often represented in penal institutions (different types of meditation, mindfulness and yoga) and their effects are described. Characteristics of prisoners, deprivations and conditions of serving the sentence are described, as well as the problems that prison staff are facing, and the impact on their health and well-being (burnout syndrome, dissatisfaction with work). An overview of programs that successfully link contemplative practices to the needs of prisoners and prison staff, and improve prisoners' reintegration is given.

The aim of this paper is to provide insight into treatment programs in penitentiary institutions based on contemplative practices and the possibility of their introduction into Croatian institutions.

Keywords: contemplative practices, penal institutions, treatment, burnout syndrome, offender reintegration

## Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. O kontemplativnim praksama .....	2
2.1. Meditacija .....	3
2.1.1. Meditacije koncentracije .....	4
2.1.2. Mindfulness meditacija .....	5
2.2. Mindfulness .....	5
2.3. Joga.....	8
3. Učinci kontemplativnih praksi .....	9
4. Psihosocijalne karakteristike zatvorenika i učinci zatvaranja.....	13
4.1. Psihosocijalne karakteristike zatvorenika .....	13
4.2. Učinci zatvaranja .....	15
5. Zdravlje i dobrobit osoblja u penalnim ustanovama .....	18
6. Primjena kontemplativnih praksi u penalnim ustanovama – pregled programa.....	23
6.1. Programi transcendentalne meditacije (TM) .....	25
6.2. Programi Vipassana tehnike meditacije (VM) .....	30
6.3. Programi drugih meditativnih tehnika.....	33
6.4. Programi joge .....	35
7. Hrvatska iskustva primjene kontemplativnih praksi u penalnim ustanovama.....	37
8. Kontemplativne prakse i socijalnopedagoški rad u penalnim ustanovama .....	39
9. Zaključak.....	43
10. Literatura.....	44

## 1. Uvod

Živimo u vremenu koje je obilježeno brzim napretkom tehnologije i znanosti, globalizacija je postala uobičajen pojam, a prisutnost interneta i društvenih mreža omogućila najbrži protok informacija u povijesti. Sve te promjene u društvu tjeraju čovjeka da se prilagođava novonastalim vrijednostima u rapidnom roku, žonglira vremenom u već ionako prenatrpanom rasporedu i usmjerava pozornost prema stjecanju materijalnog. Naravno, nemoguće je tvrditi da svi ljudi pripadaju navedenoj kategoriji, no svakodnevno smo svjedoci užurbanog života, borbe za financijskim sredstvima i snalaženja u vrtlogu obveza pritom sve češće zanemarujući vlastito zdravlje. Kontemplativne prakse se pojednostavljeno mogu nazvati „mentalnom higijenom“, a predstavljaju drevne prakse koje su s vremenom civiliziranom čovjeku postale sve udaljenije. Usmjerenost na razvoj karijere i podizanje obitelji u trenutnim društvenim okolnostima dovodi modernog čovjeka do točke u kojoj nema vremena pobrinuti se za osobni rast i njegovanje vlastitog unutarnjeg mira. Stres uzrokovan poslom i užurbanim načinom života koji donosi sa sobom brojne frustracije ima utjecaja na gotovo sve članove društva.

Posljednjih nekoliko godina primjetan je rast interesa za kontemplativne prakse pa svjedočimo sve većem broju joga studija, održavanju brojnih seminara i tečaja o tehnikama meditacije i porastu znanstvene literature o njihovim učincima. Kontemplativne prakse svoj put polako utiru u sve sfere života, uključujući i visokoškolsko obrazovanje.

Cilj ovog preglednog rada je prikazati kontemplativne prakse i njihove učinke u nešto drugačijem kontekstu – u penalnim ustanovama. U brojnim zemljama već godinama postoje programi tretmana koji za cilj imaju zatvorenike podučavati nekoj od kontemplativnih tehnika i neki od njih će biti prikazani u ovom radu. Dokazani su brojni pozitivni učinci kontemplativnih praksi na rehabilitaciju zatvorenika, no malo je programa koji obuhvaćaju i zatvorsko osoblje. Osim deprivacija i poteškoća na koje zatvorenici nailaze prilikom ulaska u ustanovu i kasnije, tijekom izlaska na slobodu, opisani su i stresom uzorkovani zdravstveni problemi zatvorskog osoblja. Na kraju rada je prikazano hrvatsko iskustvo uvođenja programa joge u kaznenu ustanovu i mogućnost daljnjeg uvođenja kontemplativnih praksi u penalni sustav.



## 2. O kontemplativnim praksama

Kontemplativne prakse odnose se na tehnike pomoću kojih osobe svjesno usmjeravaju svoju pozornost na promjenu, povišavanje stanja svijesti i povezivanje s izvanrednom jasnoćom, unutarnjim mirom i uvidom (Sun, 2007). Uvid se može opisati kao način spoznavanja putem izravnog shvaćanja umjesto kroz intelektualno rasuđivanje (Zajonc, 2006, prema Johannes, 2012). Najjednostavnije, kontemplativne prakse mogu se nazvati "mentalnom higijenom" (Gravois, 2005, prema Sun, 2007) pošto predstavljaju način na koji se smiruje um i potiče koncentracija, empatija, perceptivna oštrina te smanjuje anksioznost i stres (Hart, 2004, prema Johannes, 2012). Najveće i najpoznatije vjerske filozofije i tradicije počivaju na kultiviranju kontemplacije. Hinduisti, budisti, kršćani i muslimani prakticiraju kontemplaciju u različitim oblicima. Kontemplativne prakse u tim vjerskim tradicijama imaju zajednički cilj, a to je prekinuti obrasce mišljenja i proširiti svijest (Johannes, 2012). Hinduistička i budistička tradicija već tisućljećima istražuju koliko kontemplativne prakse mogu transformirati čovjekov um, misli, emocije i ponašanje te tvrde da njihovo redovito prakticiranje može povećati svijest, poboljšati pozornost i utjecati na etički razvoj. Cilj razvoja kontemplativnih praksi od strane tih drevnih tradicija je postizanje osobnog rasta i društvene promjene (Roeser, Peck, 2009, prema Johannes, 2012).

Kontemplativne prakse imaju svoje korijene u dvije namjere - kultiviranju svijesti i razvoju snažnije veze s božanskim ili s unutrašnjom mudrošću. The Center for Contemplative Mind in Society ([www.contemplativemind.org](http://www.contemplativemind.org), 13.4.2016.) kontemplativne prakse smješta u sedam kategorija – (1) smirenost, (2) aktivizam, (3) kretanje, (4) rituali/cikličke prakse, (5) kreativnost, (6) odnosi i (7) generativne prakse, a prikazuje pomoću stabla kontemplativnih praksi. Korijenje stabla predstavlja dvije namjere koje su temelj svake kontemplativne prakse, komunikaciju i svjesnost, a mogu obuhvatiti i nadići razlike u vjerskim tradicijama iz kojih su mnoge prakse nastale i omogućiti prostor za uključivanje novih praksi koje nastaju u svjetovnim okvirima. Grane predstavljaju različite skupine, odnosno ranije navedene kategorije praksi. Na primjer, prakse iz **kategorije smirenosti** usredotočuju se na stišavanje uma i tijela kako bi se razvio mir i fokus. Prakse koje se nalaze u ovoj kategoriji su meditacija, šutnja i centriranje (*eng. centering*). Centriranje se odnosi na opušteno, ali istovremeno usredotočeno stanje uma. Radi se o jednoj od najčešćih kontemplativnih praksi koja je korisna tijekom snažnih emocionalnih stanja, a može obuhvaćati brojanje udaha, crtanje, šaranje, ponavljanje određene fraze, šetnju, istezanje i slično. Koriste ih brojni

govornici, glumci, ali i sve osobe koje se žele pripremiti i umiriti prije potencijalno stresnog događaja. **Kategorija aktivizam** obuhvaća hodočašća u mjesta s naglašenim socijalnim pitanjima, volonterski rad, bdijenja, marševe. **Kategorija kretanja** obuhvaća hodanje labirintima, jogu, ples, aikido, meditaciju u pokretu i slične prakse. **Rituali ili cikličke prakse** se odnose na ceremonije utemeljene u duhovnim ili kulturološkim tradicijama i povlačenja. Povlačenje može biti samostalno ili u grupi, visoko strukturirano ili samovođeno, religijsko ili sekularno, kod kuće, u samostanu ili nekoj drugoj organizaciji, no ono što povlačenje razlikuje od odmora je njegova namjera. Važno je naglasiti kako se povlačenje odnosi na udaljavanje od svakodnevnih distrakcija radi usredotočavanja na kontemplaciju. **Kategorija kretivnost** obuhvaća slikanje, pjevanje, sviranje, stvaranje mandala, a **kategorija odnosa** dijalog, pričanje priča, slušanje. **Generativne prakse** mogu doći u mnogo različitih oblika ali dijele zajedničku namjeru stvaranja misli i osjećaja, a uključuju vizualizaciju, promatranje, proučavanje pisanih spisa. Stablo kontemplativnih praksi ne obuhvaća sve prakse koje postoje jer bilo koja svakodnevna aktivnost može pojedincu biti dijelom kontemplativnih praksi ako je učinjena s ciljem kultiviranja svjesnosti i mudrosti.

U nastavku će detaljnije biti opisane neke od kontemplativnih praksi koje su značajne za temu ovog rada.

## 2.1. Meditacija

Meditacija je praksa koja usporava našu mentalnu aktivnost i povećava razinu svijesti, a najčešći fenomenološki rezultat meditacije je opuštanje. Prema Haimerl i Valentine (2001) meditacija je aktivan proces u kojem se tehnika koristi od strane osobe, a ne na osobi. Smith (1976, prema Haimerl, Valentine, 2001) navodi da je vjera u djelotvornost meditacije nužan uvjet za stvarnu učinkovitost meditacije. U skladu s time Delmonte (1987, prema Haimerl, Valentine, 2001) ističe da vrijednost meditacije može biti veća za one koji se aktivno žele uključiti u usmjeravanje vlastitog razvoja nego za one koji se žele pasivno "izliječiti". Tijekom meditacije misli i dalje dolaze u um, ali njihova međusobna udaljenost se povećava, a osoba postaje svjesna kada misli dolaze i odlaze (Johannes, 2012).

Pojedini autori meditaciju dijele u dvije glavne vrste, meditacije koncentracije i mindfulness meditacije (Goleman, 1988, Goleman, 1977, prema Ivanovski, Malhi, 2007).

### 2.1.1. Meditacije koncentracije

Meditacije koncentracije (eng. *concentrative meditation methods*) uče um da stvori prostor za istinski značajne stvari u životu vježbajući uklanjanje misaonih procesa kroz fokusiranje nečije cjelokupne pažnje na jedan određeni poticaj (Haimerl, Valentine, 2001). Meditacije koncentracije uključuju tehnike fokusiranja pažnje na mentalni objekt, primjerice brojanje ili praćenje disanja, recitiranje mantr ili vizualizaciju procesa u tijelu, kako bi se umirio um i poboljšala svijest. U tim oblicima meditacije, pojedinac sužava fokus svoje pozornosti. Neki stilovi koji je uključuju su transcendentalna meditacija, *qiyong yoga*, *yoga nidra*, *sahaja yoga* i *samatha* meditacije. Tehnika transcendentalne meditacije (TM) potječe iz drevne vedske tradicije Indije, koja drži da je transcendentalna svijest četvrto najveće stanje svijesti, uz budno stanje, sanjanje i spavanje (Dillbeck, 1983, Maharishi Mahesh Yogi, 1969, prema Goodman i sur., 2003) koju karakterizira bitno različit stil funkcioniranja živčanog sustava (Jevning, Wallace, Beidebach, 1992, prema Goodman i sur., 2003). Wallace (1970, prema Goodman i sur., 2003) je u svojoj doktorskoj disertaciji na Sveučilištu California u Los Angelesu putem fizioloških istraživanja potvrdio kako je transcendentalna svijest različito, četvrto stanje svijesti. Ovo stanje on je nazvao stanje budnog počinaka u kojem je um potpuno budan dok tijelo doživljava duboko stanje odmora. Tehnika TM je nenaporni, sustavni postupak koji se prakticira oko 20 minuta dva puta dnevno, udobno sjedeći zatvorenih očiju. Transcendencija je proces u kojem se um bez napora smiruje i dostiže svoje najtiše stanje. Aktivno stanje uma je poput valova na oceanu svijesti, dok je transcendentalna svijest kao mirna površina oceana, kada su se valovi smirili i ocean je potpuno tih. Kad se nadmaši mentalna aktivnost uma, stanje unutarne tišine naziva se transcendentalna ili čista svijest. *Passage* meditacija je metoda sjedeće meditacije koncentracije (Goleman, 1988, prema Shapiro i sur., 2008). U *passage* meditaciji, pažnja nije na dahu, niti na jednom izrazu, nego na memoriranom inspirativnom ulomku. Tijekom razdoblja meditiranja u sjedećem položaju, praktikanti polako izgovaraju ulomak iz teksta, bilo da se radi o svetim knjigama ili nekom drugom inspirativnom tekstu. Često ponavljanje mantr tijekom dana koristi se za stabilizaciju pozornosti tijekom dana.

### 2.1.2. Mindfulness meditacija

Eberth i Sedlmeier (2012) pod pojmom mindfulness meditacije opisuju posebnu podporodicu meditacijskih tehnika koje se mogu pratiti unatrag do budističkih tradicija. Metode mindfulness meditacije (eng. *mindfulness meditation methods*) razvijaju osjetljivost svijesti na ono što je smisleno unutar i oko nas usmjeravanjem nečije pažnje na sve misaone procese (Haimerl, Valentine, 2001). Mindfulness tehnike meditacije, za razliku od meditacija koncentracije, uključuju širenje pažnje na neosuđujući i nereaktivan način kako bi postali svjesni svojih trenutnih senzornih, mentalnih i emocionalnih iskustava. Vipassana i Zen su tipični primjeri mindfulness meditacija. Vipassana ili meditacija uvida (eng. *insight meditation*), dolazi prvenstveno iz tajlandske i burmanske Theravada budističke tradicije. U ovom obliku meditacije pojedinci preuzimaju ulogu promatrača svojih misli i tjelesnih osjeta pritom učeći da budu manje osuđujući prema tim osjetima. Cilj je ostati u sadašnjem trenutku, a svrha povećanje staloženosti (Cayoun, 2011, prema Ivanovski, Malhi, 2007). Zen meditacija proizlazi iz Mahayana škole budizma koja se prakticira u Kini, Japanu i Koreji. Ovaj oblik meditacije fokusira se na isključivanje irelevantnih misli radi prekidanja kognitivnog rasuđivanja kako bi se povisilo stanje svijesti (Kato, 2005, prema Ivanovski, Malhi, 2007). To se postiže pomoću tehnika kao što su sjedenje u lotosovom položaju sa suspendiranim mislima ili promišljanjem o zagonetkama.

Modeli meditacije mogu uključivati oba tipa prakse, stoga neki znanstvenici smatraju da se najviše meditacijskih tehnika nalazi negdje na kontinuumu između koncentracije i mindfulnessa (Ivanovski, Malhi, 2007). Kako bi meditiranje polučilo najbolje rezultate, Goleman (1988, prema Haimerl, Valentine, 2001) sugerira da obje vrste meditacije trebaju biti paralelno vježbane. Iako je broj metoda meditacija koje su se razvile izuzetno velik, Walsh (1983, prema Haimerl, Valentine, 2001) ih sažima kao „obitelj“ praksi koje treniraju pozornost kako bi povećale svijest i dovele mentalne procese pod veću voljnu kontrolu.

## 2.2. Mindfulness

Mindfulness je drevna budistička meditacijska tehnika koja se koristi za treniranje uma, odnosno za poboljšanje sposobnosti za namjerno usmjeravanje pozornosti i podizanje razine svijesti. Mindfulness uključuje namjerno dovođenje nečije pozornosti na unutarnja i

vanjska iskustva koja se javljaju u sadašnjem trenutku, često kroz razne vježbe meditacije, a treba biti prakticiran uz neosuđujući stav prihvatanja što znači da svi fenomeni koji ulaze u svijest, kao što su percepcije, kognicije, osjeti/senzacije ili emocije, su pažljivo promatrani bez ocjenjivanja kao dobrim ili lošim, istinitim ili lažnim, zdravim ili bolesnim, važnim ili trivijalnim (Marlatt, Kristeller, 1999, prema Baer, 2003). Dakle, mindfulness se može smatrati oblikom prirodnog promatranja u kojem su predmeti opažanja primjetni mentalni fenomeni koji inače nastaju tijekom budne svijesti (Grossman i sur., 2004). Najčešće korištena definicija je ona Kabata-Zinna (2001) koji mindfulness opisuje kao svjesno, odnosno namjerno usmjeravanje pozornosti na sadašnji trenutak bez prosuđivanja. U mindfulness praksi, pozornost osobe je otvorena prihvatiti svako iskustvo, dok u isto vrijeme, stav znatiželje omogućuje osobi da istraži sve što se pojavi bez da podliježe automatskim presudama ili reaktivnosti (Segal i sur., 2002, prema Baer i sur., 2006). Pretpostavke na kojima se temelji mindfulness uključuju:

- (1) ljudi su obično u velikoj mjeri nesvjesni svog trenutnog iskustva, često djeluju u stanju „automatskog pilota“;
- (2) mi smo u mogućnosti razviti sposobnost da zadržimo pažnju na mentalnom sadržaju;
- (3) razvoj ove sposobnosti je postupan, progresivan i zahtijeva redovitu praksu;
- (4) svijest o sadašnjem trenutku i iskustvu će omogućiti bogatiji smisao života, budući da iskustvo postaje življe, a aktivno sudjelovanje zamjenjuje nesvjesnu reaktivnost;
- (5) uporno promatranje mentalnog sadržaja bez njegove evaluacije postupno će dovesti do veće autentičnosti percepcije;
- (6) obzirom da se postiže preciznija percepcija vlastitih mentalnih reakcija na vanjske i unutarnje podražaje, prikupljaju se dodatne informacije koje mogu poboljšati učinkovitost djelovanja u svijetu i dovesti do većeg osjećaja kontrole.

Mindfulness je prirodna ljudska sposobnost (Kabat-Zinn, 2003, prema Shapiro i sur., 2008), ali i vještina koju je moguće kultivirati na mnogo načina (Bishop i sur., 2004, prema Shapiro i sur., 2008). Mindfulness meditacija koristi fokus na dah za podizanje svijesti o mislima te uključuje promatranje stalnog mijenjanja unutarnjih i vanjskih podražaje kako oni nastaju (Baer, 2003). Cilj je da osoba osvijesti kako misli nisu stvarnost, da one dolaze i odlaze, te često pridonose iskrivljenju percepcije stvarnosti. Pristupi temeljeni na koncentraciji obučavaju sudionike za ograničavanje središta pažnje na jedan podražaj, kao što je riječ, primjerice mantra, zvuk, objekt ili osjećaj. Kad pažnja odluta, potrebno ju je

preusmjeriti na objekt meditacije. Pozornost se ne posvećuje prirodi i vrsti ometanja. U posljednjih nekoliko desetljeća, tradicionalne mindfulness meditacije su prilagođene za svjetovnu uporabu i uključene u nekoliko intervencija koje su sada široko dostupne u zdravstvenim i drugim ustanovama. Zapadni istraživači i kliničari koji su uveli mindfulness praksu u programe skrbi za mentalno zdravlje obično podučavaju ove vještine, neovisno o religijskim i kulturnim tradicijama njihovih početaka (Kabat-Zinn, 1982, Linehan, 1993b, prema Baer, 2003). U skladu s time vježbanje mindfulness-a može biti korisno za mnoge ljude u zapadnom društvu koji nisu voljni prihvatiti budističke tradicije i vokabular.

Mindfulness-Based Stress Reduction program (MBSR) je nereligiozni, odnosno sekularni, strukturirani grupni program koji koristi mindfulness meditaciju za ublažavanje patnje povezane s fizičkim, psihosomatskim i psihijatrijskim poremećajima, a temelji se na sustavnim postupcima za razvijanje poboljšane svijesti iz trenutka u trenutak. Pristup pretpostavlja da veća svijest pruža vjerodostojniju percepciju, smanjuje negativan utjecaj i poboljšava vitalnost i suočavanje s problemima (Grossman i sur., 2004). Program je razvio Jon Kabat-Zinn 1979. godine kako bi drevne tehnike meditacije približio i učinio dostupnima ljudima koji meditaciju na traže nužno za duhovne svrhe, primjerice osobama koje se nose s kroničnom boli (Himmelstein, 2011). Kabat-Zinn osnivač je i voditelj Klinike za smanjenje stresa na Sveučilištu u Massachusettsu (*eng. Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts*), a 1992. zajedno s kolegama osnovao je kliniku za smanjivanje stresa koja se temelji na mindfulness principima (*eng. mindfulness-based stress reduction clinic*) u Worcesteru, u Massachusettsu (Kabat-Zinn, 2001). Prema Kabat-Zinnu (1990, prema Himmelstein, 2011) MBSR program se sastoji od tri glavne tehnike: osvještavanja daha u sjedećoj meditaciji, skeniranja tijela u ležećem položaju i hatha joga položaja koji su povezani s meditacijom. Program se provodi kao tečaj za grupe do trideset polaznika koji se sastaju tjedno oko dva sata radi učenja i prakticiranja vještina mindfulness meditacije u trajanju od osam do deset tjedana. Tijekom programa uči se nekoliko vještina mindfulness meditacije. Primjerice, skeniranje tijela je 45-minutna vježba u kojoj je pažnja usmjerena na brojna područja tijela, a sudionik je u ležećem položaju sa zatvorenim očima. Senzacije u svakom području pažljivo se promatraju. Sudionici također prakticiraju mindfulness tijekom redovnih aktivnosti kao što su hodanje, stajanje i jedenje te su poticani da vježbaju ove vještine izvan grupnih sastanaka najmanje 45 minuta dnevno, šest dana u tjednu. Zvučni zapisi se koriste na početku tretmana, ali sudionici se potiču na praksu bez snimki nakon nekoliko tjedana. Za sve vježbe, sudionici su upućeni da usredotoče pažnju na „metu“ promatranja, primjerice disanje ili hodanje, i budu svjesni toga u svakom trenutku. Kad se pojave emocije, osjeti ili misli, oni

su promatrani bez osuđivanja. Kada je sudionik primijetio da je um odlutao u misli, sjećanja ili fantazije, njihov sadržaj je opažen i prepoznat, a zatim pažnju vrati sadašnjem trenutku. To uključuje elemente kognitivne terapije koji olakšavaju odvojen pogled na nečije misli, uključujući i izjave poput "misli nisu činjenice" i "ja nisam moje misli." Taj pristup se također primjenjuje na emocije i tjelesne osjete (Baer, 2003). MBSR se dijelom temelji na tradicionalnim meditacijskim praksama koje često uključuju dulje nepomično sjedenje. Iako je opušteno držanje obično usvojeno, duža nepomičnost može dovesti do bolova u mišićima i zglobovima. Instruktori mindfulness meditacije često potiču studente da ne mijenjaju poziciju kako bi ublažili neugodu, nego da se umjesto toga usredotoče direktno na senzacije boli i poprime otvoren stav prema tim osjećajima, kao i prema različitim mislima ("ovo je nepodnošljivo"), emocijama (anksioznost, ljutnja), i težnjama (promjena položaja) koje često prate osjećaje boli. Vjeruje se kako sposobnost da se osjećaje boli promatra neosuđujuće smanjuje tjeskobu povezanu s boli. Mindfulness je ugrožen kada se pojedinci ponašaju kompulzivno ili automatski, bez svijesti ili obraćanja pažnje na ponašanje (Deci, Ryan, 1980, prema Brown, Ryan, 2003). Mindfulness se odnosi na kvalitetu svijesti koja se odlikuje jasnoćom i živosti trenutnog iskustva i djelovanja te na taj način predstavlja suprotnost bezumnom, manje „budnom“ stanju uobičajenog ili automatskog funkcioniranja koje može imati kronične posljedice za mnoge pojedince. Mindfulness je važan u oslobađanju pojedinaca od automatskih misli, navika, i nezdravih obrazaca ponašanja i na taj način može igrati ključnu ulogu u poticanju samonametnute kontrole ponašanja koja je povezana s povećanjem blagostanja (Ryan, Deci, 2000, prema Brown, Ryan, 2003). Nakon osmotjednog vježbanja praktičari bi trebali postati svjesni što njima najviše odgovara i prilagoditi MBSR program vlastitim potrebama (Kabat-Zinn, 1990, prema Himelstein, 2011).

### 2.3. Joga

Joga je drevna disciplina osmišljena kako bi donijela ravnotežu i zdravlje fizičkim, mentalnim, emocionalnim i duhovnim dimenzijama pojedinca, a često se metaforički prikazuje kao stablo koje se sastoji od osam aspekata ili grana: *yama* (univerzalna etika), *niyama* (individualna etika), *asana* (fizički položaji), *pranayama* (kontrola daha), *pratyahara* (kontrola osjetila), *dharana* (koncentracija), *dyana* (meditacija) i *samadhi* (blaženstvo) (Iyengar, 1976, prema Ross, Thomas, 2010). Yoga je riječ iz sanskrtskog jezika koja ima različite interpretacije, ali se najčešće razumije kao sjedinjenje (Chopra, Simon, 2004, prema

Gordon, 2013), a često je također opisana kao *yoking*, što predstavlja čin spajanja dviju osoba ili stvari. U literaturi je često naglašena ova definicija uz objašnjenje da prakticiranje joga pomaže u sjedinjenju s božanskim ili s buđenjem svijesti o sebi. *Yoga Sutre* su tekstovi o jogi koji se sastoje uglavnom od pjesničkih zapisa o filozofiji joga. Samo oko dva posto teksta *Yoga Sutri* posvećeno je fizičkoj praksi ili položajima koji su danas popularno povezani s jogom (Bachman, 2011, prema Gordon, 2013). Gledano iz perspektive filozofije, *Yoga Sutre* su podudarne sa šest klasičnih indijskih filozofija od kojih svaka predstavlja interpretacije Veda, drevnih spisa hinduizma. Filozofija joga ne diktira uključivanje u religiju, niti obožavanje boga ili bogova, no joga se koristi u praksi nekih religija, uključujući hinduizam, sikhizam i budizam (Sharma, 1997, prema Gordon, 2013). *Hatha yoga* je stil koji datira iz srednjovjekovne Indije i koji je evoluirao od svojih najranijih tradicija te sada nudi mnoge joga položaje u kombinaciji s dubokim disanjem (Broad, 2012, prema Gordon, 2013). Hatha joga položaji se koriste za učenje svjesnosti o tjelesnim osjetima tijekom nježnih pokreta i istezanja. Sinkronizacija daha s pokretom je temelj joga, odnosno vještina koju joga praktičari koriste usporedno s mindfulnessom, a omogućuje da se osoba pripremi za meditativno stanje (Salmon, Lush, Jablonski, Sephton 2009, prema Gordon, 2013).

### 3. Učinci kontemplativnih praksi

Lutz i suradnici (2008, prema Johannes, 2012) su proučavali neuro-fiziološke procese mozga uzrokovane meditacijom i otkrili da u osoba koje imaju dugotrajno iskustvo meditiranja amigdala pokazuje manju aktivnost nego kod početnika. Amigdala je dio mozga koji se aktivira pod utjecajem stresa, neovisno radi li se o životno ugrožavajućim situacijama ili uobičajenim izazovnim situacijama koje osobe iskuse u svakodnevnom životu. Pod stresom amigdala učinkovito blokira višu razinu razmišljanja i prosudbe. Praksa meditacije može promijeniti strukturu mozga povećavajući gustoću hipokampusa koji čini dio mozga ključan za učenje, pamćenje, suosjećanje i introspekciju (Harvard Gazette, 2011, prema Johannes, 2012). Unutar psihološke domene, istraživanja su pokazala da postoji veza između prakticiranja meditacije na intrapersonalnoj razini u vidu povećanja unutarnjeg lokusa kontrole (Hjelle, 1974, prema Haimerl, Valentine, 2001), sveukupnog osjećaja kontrole (Astin, 1997, prema Haimerl, Valentine, 2001) i samoodređenja (Penner, Zingle, Dyck, Truch, 1974, prema Haimerl, Valentine, 2001). Na interpersonalnoj razini se pokazalo da dolazi do pozitivnog razvoja ega (Pelletier, 1974, prema Haimerl, Valentine, 2001), altruizma



(Penner i sur., 1974, prema Haimerl, Valentine, 2001), empatije (Lesh, 1970, prema Haimerl, Valentine, 2001) i kapaciteta za ostvarivanje odnosa (Hjelle, 1974, Nidich i sur., 1973, Seeman i sur., 1972 prema Haimerl, Valentine, 2001), te smanjenja hostilnosti (Abrams, Siegel, 1978, prema Haimerl, Valentine, 2001). Jedinstveno stanje budnog počinka tijekom prakticiranja TM olakšava uklanjanje posljedica stresa koji se ne uklanjaju tijekom redovnog ciklusa budnosti, sanjanja i spavanja (Goodman i sur., 2003).

Budući da je središnji cilj mindfulness meditacije postizanje svjesnosti, to bi trebao biti glavni rezultat, ipak može biti i drugih, na primjer, veća dobrobit, veća sposobnost koncentracije, otpuštanje stresa, razvoj viših mentalnih stanja, poput jasnoće i uvida (Eberth, Sedlmeier, 2012). Siegel (2011, prema Johannes, 2012) navodi da već nekoliko minuta redovnog vježbanja mindfulnessa može imati značajan utjecaj na čovjekovu dobrobit, jasnoću uma, osjećaj sigurnosti, te može smanjiti razinu anksioznosti. Davidson i sur. (2003) su izmjerili električnu aktivnost mozga prije i neposredno nakon, a zatim četiri mjeseca nakon osam tjedana programa obuke mindfulness meditacije. Dvadeset i pet ispitanika je testirano u meditacijskoj grupi, a kontrolna skupina (N=16) je testirana u istim vremenskim točkama kao i eksperimentalna skupina. Na kraju osmotjednog perioda, ispitanici u obje skupine bili su cijepljeni cjepivom za gripu. Pokazalo se da postoje znatni pozitivni pomaci u aktivnosti mozga kod osoba koje meditiraju za razliku od kontrolne skupine. Također otkrili su značajan porast antitijela na cjepivo protiv gripe među subjektima u meditaciji u usporedbi s onima u kontrolnoj skupini. Rezultati pokazuju da kratki program mindfulness meditacije proizvodi dokazivi učinak na mozak i imunološki sustav te ukazuju da meditacija može promijeniti mozak i rad imunološkog sustava na pozitivan način.

Hofmann i suradnici (2010, prema Eberth, Sedlmeier, 2012) su analizirali 39 studija mindfulness terapije s obzirom na depresiju i anksioznost te su otkrili srednje smanjenje tjeskobe i depresije kod osoba uključenih u terapiju. Kada se primjenjuje kod osoba s razvijenom anksioznosti ili poremećajem raspoloženja, učinci su još veći. Chiesa i Serretti (2009, prema Eberth, Sedlmeier, 2012) su zaključili da je MBSR imao značajan utjecaj na smanjenje razine stresa u usporedbi s kontrolnom skupinom. Čini se da MBSR ima svoj najveći utjecaj na postizanje većeg psihičkog blagostanja. Veliki utjecaj se pokazao u vezi smanjenja stresa i tjeskobe, doživljavanja manje negativnih emocija i povećanje blagostanja. Dosljedna i relativno visoka razina učinka na različitim uzorcima ispitanika pokazuje da mindfulness trening može poboljšati suočavanje s tugom i invaliditetom u svakodnevnom

životu, kao i u izvanrednim uvjetima ozbiljnog poremećaja ili stresa (Grossman i sur., 2004). Terapijske intervencije utemeljene na mindfulness tehnikama pokazale su se učinkovitima u liječenju depresije, anksioznosti, psihoza, graničnog poremećaja ličnosti i suicidalnih ponašanja. Mindfulness vježbe mogu omogućiti nekada depresivnim pojedincima primjećivanje misli koje vode u depresiju, odnosno rano prepoznavanje problema, i preusmjerenje pozornosti na druge aspekte sadašnjeg trenutka, kao što su disanje, hodanje ili zvukovi okoliša, čime se izbjegava zaokupljenost mislima i prevenira problem. Pacijenti s generaliziranim anksioznim poremećajem i paničnim poremećajem su pokazali značajno poboljšanje nakon MBSR treninga u mjerama anksioznosti i depresije (Kabat-Zinn i sur., 1992, prema Ivanovski, Malhi, 2007) koji se zadržao i nakon tri godine praćenja (Miller, Fletcher, Kabat-Zinn, 1995, prema Ivanovski, Malhi, 2007). Istraživanja su pružila obećavajuće rezultate za učinkovitost ovih pristupa u liječenju psihijatrijskih stanja i interpersonalnih problema, uključujući socijalnu fobiju (Bogels, Sijbers, Voncken, 2006, prema Ivanovski, Malhi, 2007), prevenciju relapsa u velikom depresivnom poremećaju (Ma, Teasdale, 2004, Teasdale i sur., 2000, Williams i sur., 2000, prema Ivanovski, Malhi, 2007), akutnu depresiju (Finucane, Mercer, 2006, prema Ivanovski, Malhi, 2007), smanjenje zaokupljenosti mislima (Ramel i sur., 2004, prema Ivanovski, Malhi, 2007), granični poremećaj ličnosti (Van den Bosch i sur, 2005, prema Ivanovski, Malhi, 2007), kao i poboljšanje općeg blagostanja u zdravih ispitanika (Astin, 1997, Massion i sur., 1995, Shapiro, Schwartz, Bonner, 1998, Williams i sur., 2001, prema Ivanovski, Malhi, 2007). Mindfulness i tehnike zen meditacije, dokazano rezultiraju poboljšanom pažnjom i perceptivnim procesima te imaju izravan utjecaj na kognitivne procese, kao što su zaokupljenost razmišljanjima i autobiografska sjećanja. Ova otkrića imaju jasne implikacije za njihovo korištenje za stanja kao što su ADHD i depresija. Chambers i suradnici (2008, prema Orzech i sur., 2009) su utvrdili da desetodnevna intenzivna mindfulness obuka poboljšava radnu memoriju i pažnju, razinu samoiskazanog mindfulnessa i psihičke simptome (depresija i ruminacija) u usporedbi s kontrolnom skupinom.

Joga tehnike povijesno su smatrane alatom za poboljšavanje blagostanja, raspoloženja, pažnje, mentalnog fokusa i tolerancije na stres. Joga je dokazano učinkovita u olakšavanju simptoma duševnih bolesti, uključujući depresiju (Shapiro i sur., 2007, Krishnamuthry, Telles, 2007, Woolery, 2004, prema Ross, Thomas, 2010), anksioznost (Michalsen 2005, Smith i sur, 2007, prema Ross, Thomas, 2010) opsesivno-kompulzivni poremećaj (Shannahoff-Khalsa, 1999, prema Ross, Thomas, 2010) i shizofreniju (Duraiswamy, 2007,

prema Ross, Thomas, 2010) te ublažavanju simptoma povezanih s prirodnim životnim događajima u žena kao što su trudnoća (Narendran 2005, Chuntharapat, 2008, prema Ross, Thomas, 2010) i menopauza (Chattha i sur., 2008, Booth-LaForce 2007, prema Ross, Thomas, 2010). Joga disanje je jedinstvena metoda za balansiranje autonomnog živčanog sustava koja utječe i na psihičke i sa stresom povezane poremećaje. Postoji mnogo dobrobiti koje donosi *Sudarshan Kriya Yoga* (SKY) – cikličko disanje u različitim ritmovima, od sasvim sporog do brzog. Korisna je kao dodatak liječenju stresa, anksioznosti, posttraumatičnog stresnog poremećaja (PTSP), depresije, bolesti povezanih sa stresom, zlouporabu droga i rehabilitaciju počinitelja kaznenih djela (Brown, Gerbarg, 2005). Iako je utjecaj SKY bio manje snažan nego bilateralna elektrokonvulzivna terapija (ECT), pokazalo se da je učinkovita alternativa za ECT ili lijekove, čak i za tešku depresiju (Janakiramaiah 2000, prema Brown, Gerbarg, 2005). U privatnoj praksi, pacijenti s blagim i umjerenim depresijama brzo reagiraju na SKY tečajevе, osjećajući se bolje već nakon 5 dana (Brown, Gerbarg, 2005). Mnogi su u mogućnosti smanjiti ili prekinuti s korištenjem lijekova ako redovito prakticiraju SKY. Nesanica je jedan od prvih simptoma na koje utječe dnevna SKY praksa. Anksioznost je povezana s povećanom aktivnosti srca i autonomnog živčanog sustava (Gopal i sur, 2011, prema Sharma, Haider, 2012). Današnje terapije za kontrolu i liječenje tjeskobe uključuju bolničko liječenje, lijekove i savjetovanje. Zbog visokih troškova povezanih s tim terapijama, kao i štetnih nuspojava lijekova, uključujući ovisnost, sedaciju i povećanje težine, alternativne terapije su sve više istraživane (Katzman i sur., 2012, prema Sharma, Haider, 2012). Joga je ranije korištena kao terapija za snižavanje broja otkucaja srca i krvnog tlak i ponuđena je kao mogućnost onima koji pate od anksioznosti (Thygeson i sur, 2010, prema Sharma, Haider, 2012). *Ujjayi* tehnika sporog disanja (2-4 udaha po minuti) smiruje um, smanjuje opsesivnu brigu i izaziva stanje fizičke i mentalne smirenosti pogodno za spavanje. Kada stres izaziva tjeskobu, nekoliko minuta *Ujjayi* disanja često će vratiti osjećaj kontrole. Sudionici programa joga za veterane vijetnamskog rata s posttraumatskim stresnim poremećajem su pokazali značajan napredak po pitanju spavanja, poremećaje sna, *flashbackova* i agresivnih ispada (Carter, Byrne, 2004, prema Brown, Gerbarg, 2005). Studije koje kombiniraju *pranayamu* (joga disanje), meditaciju i *asane* (joga položaje) sugeriraju da je korištenje sinergijskih praksi daleko učinkovitije za cijeli niz simptoma PTSP-a nego bilo koja pojedinačna praksa. Osim toga, joga značajno smanjuje broj otkucaja srca i sistolički i dijastolički krvni tlak (Selvamurthy i sur., 1998, Damodaran i sur., 2002, McCaffrey i sur., 2005, prema Ross, Thomas, 2010), poništava negativan utjecaj stresa na imunološki sustav povećavajući razinu imunoglobulina A (Stuck i sur., 2003, prema Ross, Thomas, 2010), kao i

prirodnih „stanica ubojica“ (Rao i sur, 2007, prema Ross, Thomas, 2010), smanjuje markere upale (Pullen i sur., 2008, prema Ross, Thomas, 2010), smanjuje anksioznost (West i sur., 2004, Michalsen, 2005, Gupta i sur., 2006, Telles i sur., 2006, prema Ross, Thomas, 2010) te uzrokuje povećanje osjećaja emocionalnog, socijalnog i duhovnog blagostanja (Moadel i sur, 2007, prema Ross, Thomas, 2010). Sinha i suradnici (2007, prema Ross, Thomas, 2010) su u studiji koja uključuje uzorak zdravih muškaraca (N=51), otkrili da je joga superiorna trčanju u kombinaciji s treningom fleksibilnosti u poboljšanju mjera antioksidativnog statusa. Značajna povećanja snage, izdržljivosti mišića, fleksibilnosti, kao i mjere maksimalne potrošnje kisika primjećena je u 10 zdravih dobrovoljaca nakon 8 tjedana prakticiranja *asana* i *pranayama* (Tran i sur, 2001, prema Ross, Thomas, 2010). S obzirom da joga uključuje aktivne vježbe pažnje, pokazalo se da povećava kogniciju i raspoloženje onih koji je redovito prakticiraju. Joga omogućuje osobama koje se ne mogu uključiti u aerobni trening da osjete poboljšanje raspoloženja koje je karakteristika i prednost aerobne tjelovježbe (Rocha i sur., 2012, prema Sharma, Haider, 2012). Devetnaest od 27 analiziranih studija pokazalo je značajno smanjenje anksioznosti korištenjem joge. Većina studija naglašava da je trening u grupi s instruktorom pokazao značajnije smanjenje anksioznosti za razliku od onih koje potiču samostalan rad kod kuće. Joga dokazano smanjuje aktivnost autonomnog živčanog sustava (Ebnezar i sur, 2012, prema Sharma, Haider, 2012).

## **4. Psihosocijalne karakteristike zatvorenika i učinci zatvaranja**

### **4.1. Psihosocijalne karakteristike zatvorenika**

U okviru znanosti koje se bave delinkventnim ponašanjem prevladava koncept kriminogenih rizičnih i zaštitnih čimbenika. Rizične čimbenike čine sve osobine pojedinca i obilježja okoline koje doprinose javljanju delinkventnog ponašanja. S druge strane kontinuuma nalaze se zaštitni čimbenici, odnosno obilježja i okolnosti koje smanjuju vjerojatnost delinkventnog ponašanja i umanjuju utjecaj rizičnih čimbenika (Ricijaš, 2012). Svaka osoba, pa tako i počinitelj kaznenog djela, je pojedinac za sebe i svojim se obilježjima i iskustvima razlikuje od drugih te posjeduje sebi svojstven skup rizičnih i zaštitnih čimbenika. Sve počinitelje kaznenih djela nemoguće je promatrati kao homogenu skupinu jer osim što se razlikuju po osobinama ličnosti, kulturi i sociodemografskim uvjetima iz kojih dolaze,

razlikuju se po vrsti kaznenog djela, dužini zatvorske kazne, učestalosti činjenja kaznenih djela i mnogim drugim obilježjima. Zečirević (2014) polazeći od psihosocijalnih i kriminoloških karakteristika navodi da zatvoreničku populaciju čine ponajviše mlađe osobe, najveći dio iz urbanih sredina i iz obitelji koje su u znatnoj mjeri opterećene psihosocijalnim problemima. Dobar dio dolazi s lakšim ili težim zdravstvenim smetnjama, većina ima završenu srednju strukovnu školu, u velikoj mjeri su bez radnih navika, nesocijalizirani i bez usvojenih moralnih normi. Značajno su skloni rizicima, izražene su agresivnosti, dosta ih je neoženjenih i bez djece, a najveći dio živi s roditeljima te ima naglašene poremećaje osobnosti i vrlo naglašenu ovisnost o drogama i alkoholu. Imaju izrečene relativno kraće kazne, u znatnoj mjeri su nekritični, mnogi su ranije osuđivani ili s novim kaznenim postupcima u tijeku, a većina slobodno vrijeme uglavnom provodi stihijski. Hawkins (2003) pregledom literature navodi rizične čimbenike koji su česti među počiniteljima kaznenih djela: veća učestalost zlorabe opojnih droga i alkohol, hostilnost, agresija, nasilno ponašanje, impulzivnost, prokriminalni stavovi, uvjerenja i stil razmišljanja, prokriminalno društvo vršnjaka, loša postignuća na poslu ili u školi, loša kvaliteta obiteljskog života, uključujući partnerske sukobe između roditelja, velike obitelji i kriminalnu prošlost jednog ili oba roditelja, nedovoljan nadzor, roditeljska ravnodušnost, nedostatak privrženosti roditeljima i nedosljedna ili oštra disciplina, uključujući i zlostavljanje djece, nisko moralno rasuđivanje, loša slika o sebi, nizak razvoj ega, neadekvatno suočavanje s problemima, problemi mentalnog zdravlja te niska verbalna inteligencija.

Gootfredson i Hirshi (1990, prema Mejovšek i sur., 2007) navode da neke crte ličnosti mogu po prirodi biti takve da olakšavaju ili u nekim situacijama čak pospješuju izvršenje kriminalnih radnji pri čemu se posebno ističu emocionalna nestabilnost, teškoće u kontroli emocija, pretjerana osjetljivost, netolerantnost prema raznim teškoćama ili barijerama u zadovoljavanju potreba i ostvarenju svojih životnih ciljeva, agresivnost, egocentričnost i nedostatak odgovornosti. Eysenck (1977, prema Mejovšek i sur., 2007) u svojoj teoriji kriminaliteta navodi da delinkventi postižu više rezultate na skalama psihoticizma (socijalna povučenost, deluzije krivice, impulzivnost, agresivnost, smetnje raspoloženja, sumnjičavost, depresivnost, maničnost, sklonost psihopatskom ponašanju), neuroticizma i ekstraverzije. Impulzivnost odnosno smanjena sposobnost kontroliranja vlastitog ponašanja (McLaughlin, Newburn, 2010, prema Milinović, 2016) je osobina ličnosti koja je često povezivana sa zlorabom ili ovisnosti o psihoaktivnim sredstvima, samoubojstvom i delinkvencijom kod adolescenata i odraslih osoba (Farrington, Loeber, Van Kammen, 1990, prema Zimmerman, 2009, sve prema Milinović, 2016).

Kada se govori o karakteristikama zatvorenika i objašnjavanju kriminaliteta, potrebno je spomenuti razlike koje su autori uočili kod zatvorenica. Iako je stopa ženskog kriminaliteta puno niža u odnosu na muški kriminalitet i u većini razvijenih zemalja iznosi između 11% i 20% (Šućur, Žakman-Ban, 2004, prema Jadrešin, Mustapić, 2014), važno je navesti njihove karakteristike i probleme s kojima se susreću u penalnim ustanovama. Različiti autori upravo u socijalnim i kulturnim očekivanjima koja se postavljaju pred djevojke vide razliku u činjenju kaznenih djela između muškaraca i žena. Kod djevojaka se potiče submisivnost, dok su agresivnost i asertivnost neprihvatljive osobine (Lotar i sur., 2010, prema Jadrešin, Mustapić, 2014), što dovodi do toga da žene rjeđe čine kaznena djela s elementima nailja. Kao uzroci kriminala kod žena navode se zlostavljanje, siromaštvo i ovisnosti (Bloom, 1999, prema Jadrešin, Mustapić, 2014), a češće imaju i psihološke i psihijatrijske poremećaje (Teplin i sur., 1996, Byrne, Howells, 2000, prema Šućur i Žakman-Ban, 2004, sve prema Jadrešin, Mustapić, 2014). Psihološke karakteristike zatvorenica uključuju nedovoljno razvijene socijalne vještine, vještine rješavanja problema i vještine nošenja sa stresom, emocionalnu nestabilnost i nezrelost, impulzivnost, nedostatno internalizirane društvene i moralne norme, anksioznost, sklonost rizičnim ponašanjima, rigidnost mišljenja i pasivnu ovisnost u odnosima (Jadrešin, Mustapić, 2014).

## 4.2. Učinci zatvaranja

Zatvori se često navode kao najekstremnije okruženje koje, osim što predstavlja promjenu okoline i načina života, zatvoreniku oduzima i status slobodnog čovjeka. Glavne probleme u penalnim ustanovama zatvorenica predstavljaju nedostatak obitelji ili prijatelja, nedostatak slobode, nedostatak posebnih stvari ili aktivnosti, sukobi s drugim zatvorenica, žaljenje ili uznemirujuće misli u vezi prošlosti, zabrinutost za budućnost nakon izlaska, dosada, neadekvatnost smještaja, nezadovoljavajuća razina medicinske usluge, nedostatak podrške i pomoći od strane osoblja, zabrinutost za osobnu sigurnost i nedostatak željenih programa ili opreme (Mejovšek, 2002). Svi problemi i izvori stresa mogu se svrstati u neku od kategorija deprivacija koje vrše snažan psihološki pritisak na zatvorenike i dio su zatvorske kazne ili su posljedica zatvaranja velikog broja osoba na jednom mjestu. Sykes (1958, prema Mejovšek, 2002) navodi deprivacije slobode, materijalnih dobara, heteroseksualnih odnosa, nezavisnosti i sigurnosti. Kod počiniteljica kaznenih djela postoje i neke razlike u doživljavanju deprivacija prilikom izdržavanja kazne zatvora. Tako su Špadijer-Džinić i

suradnici (2009, prema Jadrešin, Mustapić, 2014) u svom istraživanju identificirali šest faktora zatvoreničkih deprivacija žena - deprivacija majčinstva, deprivacija autonomije, deprivacija individualnosti, deprivacija ljudske pažnje i suosjećanja, deprivacija uloge žene i deprivacija prijateljskih odnosa. Deprivacija slobode temeljna je deprivacija iz koje prizlaze sve ostale deprivacije. Ono što najviše pogađa zatvorenike je prekid veza s bliskim osobama i odbacivanje od strane socijalne zajednice. Zatvorenike smeta nedovoljna obaviještenost o raznim odlukama koje donosi uprava kaznenog zavoda i smanjena mogućnost donošenja vlastitih odluka, dok je deprivacija sigurnosti za mnoge najteža. Sykes (1958, prema Mejovšek, 2002) navodi i četiri vrste reakcija zatvorenika na deprivacije i frustracije: fizičko bjekstvo, psihološko povlačenje, pobunu i inovaciju (miran način protesta u kojem zatvorenici pišu molbe i žalbe tražeći promjene u uvjetima života i ukazuju na povrede svojih prava). Iako postoje velike individualne razlike u prilagodbi, činjenica je da se većina osuđenih uspjeva prilagoditi deprivacijama zatvorskog života bez većih poteškoća i vidljivih znakova patologije, bilo u socijalnom, psihološkom ili zdravstvenom planu (Bonta, Gendreau, 1990, prema Farkaš, Žakman-Ban, 2006). Pokazalo se da se zrelije osobe, osobe s višim stupnjem obrazovanja te osobe kojima je duljina kazne manja od godine dana lakše prilagođavaju zatvoreničkom načinu života (Farkaš, Žakman-Ban, 2006), dok se agresivniji zatvorenici znatno lošije prilagođavaju uvjetima života i rada u kaznionici, češće su stegovno kažnjavani, a sve vrste aktivnosti koje se u ustanovi provode doživljavaju puno negativnije od ostalih (Buđanovac i Vukosav, 2001, prema Mejovšek i sur., 2007). Iako se većina zatvorenika prilagodi novoj sredini, najteže razdoblje izdržavanja zatvorske kazne su prvi mjeseci boravka u instituciji, posebno za prvi put osuđene koji nemaju zatvoreničkog iskustva. U tom početnom razdoblju u ustanovi većina ne prihvaća norme novog društva i postoji učestalija pojava glavobolje, poremećaja spavanja, anksioznosti, depresivnosti, veće stope počinjenih i pokušanih suicida te teških samopovređivanja i drugih poremećaja u usporedbi s općom populacijom. Kod žena se posebno izdvaja doživljaj neuspjeha, nezadovoljstvo sobom, neodlučnost, promjena slike o vlastitom tijelu, zamor i gubitak volje za životom (Farkaš, Žakman-Ban, 2006). U početku zatočeništva glavni stresori su strah od nepoznatog i izolacija od obitelji, kasnije to postaju prekid veza s osobama na slobodi, sukobi unutar ustanove, ugroženost vlastite sigurnosti, frustracije i problemi svakodnevnog života (Bonner, 1992, prema Mejovšek, 2002), dok se pri kraju izdržavanja kazne zatvora ponovno u većoj mjeri javljaju psihičke poteškoće, a osobito kod osoba koje su dulje vrijeme boravile u ustanovi i strepe od onoga što ih čeka na slobodi. Osim stresa uzrokovanog prilagodbom na zatvoreničke uvjete, stalni izvor stresa predstavlja i svakodnevna izloženost nasilju. Mlađi

zatvorenici češće od starijih vjeruju da je zatvor nasilno mjesto i iskazuju veći strah od viktimizacije od strane drugih zatvorenika, a zatvorenici koji doživljavaju prenapučenost češće određena ponašanja doživljavaju kao agresivna i nasilna (Kovčo Vukadin, Mihoci, 2010). Više od polovice ispitanika u istraživanju provedenom u Hrvatskoj (Balent, 2008, prema Kovčo Vukadin, Mihoci, 2010) iskazuje kako su se tijekom izdržavanja kazne zatvora sukobili s drugima - od vrsti sukoba najčešće se navode svađe (21,7%) i tučnjave (13,1%), a 40% ispitanika se boji da će nastradati u zatvoru.

Općenito govoreći, nije moguće govoriti o generalnom štetnom utjecaju ustanove jer postoje velike individualne razlike. Isto tako nemoguće je zanemariti sve moguće posljedice boravka u penalnim ustanovama, a posebice dugotrajnog boravka u ustanovama maksimalne razine osiguranja. Nedvojbeno je da je zatvorenike tijekom njihovog boravka u ustanovi potrebno uključiti u programe koji će im omogućiti bržu i jednostavniju prilagodbu, kako zatvorskim uvjetima, tako i uvjetima života nakon izlaska otpusta. Većina zatvorenika je u životu na slobodi imala poteškoće u nošenju sa stresnim situacijama i slabe vještine rješavanja problema što prenose i na funkcioniranje u zatvorskim uvjetima. Zatvorenici probleme nastoje rješavati odmah i direktno, no bez plana i na impulzivan način, neučinkovite strategije ponavljaju unatoč njihovoj štetnosti, a postupke koji su daju poželjne rezultate napuštaju zbog nedostatka upornosti i motivacije (Mejovšek, 2002). Osim teškoća u nošenju sa stresom i rješavanjem problema, osobe koje imaju psihičke poteškoće, ovisne su o nekoj psihoaktivnoj tvari, koje su socijalno izolirane i koje su imale suicidalnih namjera teško će se nositi sa stresnim situacijama u ustanovi i vjerojatno će se naći u stanju beznađa i bespomoćnosti, a tada je put otvoren prema samoubojstvu (Mejovšek, 2002). Uzevši u obzir sve navedeno, uočljivo je da je zatvorenicima potrebno ponuditi programe koji će im omogućiti lakše nošenje s adaptacijskom krizom, nošenje sa stresom unutar i izvan kaznionice, bolje rješavanje problema i smanjiti simptome psihičkih teškoća. Jedan od načina svakako su i programi kontemplativnih tehnika koji im mogu omogućiti da savladaju tehnike relaksacije i olakšaju učenje i stjecanje potrebnih vještina.



## 5. Zdravlje i dobrobit osoblja u penalnim ustanovama

Zatvorsko osoblje moguće je svrstati u nekoliko kategorija, ovisno o ustrojstvu pojedine države - upravno osoblje na razini zatvorskog sustava ili pojedinih kaznenih tijela, osoblje koje radi na poslovima osiguranja, tretmana, zdravstvene zaštite, rada i strukovne izobrazbe te administrativno i pomoćno osoblje u širem smislu (Mikšaj-Todorović, Novak, 2008). U skladu s time, definicija koju su dali Whitehead, Pollock i Braswell (1993, prema Mikšaj-Todorović, Novak, 2008) vrlo je široka i zatvorsko osoblje opisuje kao profesionalce koji svoje vještine primjenjuju u korekcijskim uvjetima. Rad tretmanskog osoblja i pravosudne policije podrazumijeva stalan i direktan kontakt te provođenje radnog vremena s osuđenima na hodnicima, dvorištu i u prostorijama predviđenim za specifične sadržaje (Mikšaj-Todorović, Novak, 2008). Uzevši u obzir činjenicu da su zatvorenici grupa nerijetko opasnih i nasilnih pojedinaca zatvorenih protiv svoje volje, rad osoblja je izuzetno zahtjevan i stresan jer traži stalnu maksimalnu koncentraciju, izvrsnu percepciju i promišljenost u postupanju (Kovčo Vukadin, Mihoci, 2010). Odnosi između osoblja i zatvorenika često su konfliktni, primjereno reagiranje u kritičnim situacijama ponekad je u koliziji s mjerama vlastite sigurnosti, a nepredvidivost situacija svakodnevna prijetnja (Mikšaj-Todorović, Novak, 2008). Često se pred osoblje stavljaju zahtjevi za prekovremenim radom ili radom tijekom godišnjeg odmora, koji mogu interferirati s obitelji ili drugim društvenim aktivnostima/obvezama i izazivati konflikt (Lambert, Hogan, 2010, prema Lambert i sur., 2015). Opis poslova zatvorskog osoblja iznimno je zahtjevan i stresan što je moguće vidjeti i na službenim internet stranicama Ministarstva pravosuđa Republike Hrvatske - „Rad u zatvorskom sustavu jedan je od najzahtjevnijih poslova uopće. (...) Poslove osiguranja obavlja pravosudna policija. Oni prate i nadziru ponašanje osoba na izvršavanju kazne zatvora tijekom rada, šetnje, odmora, slobodnih aktivnosti, kupanja, spavanja. U svakom trenutku moraju znati gdje se kreću i borave zatvorenici. U odnosima prema zatvorenicima ne smiju se ponašati pristrano i obvezni su prijaviti svaku osobu koja narušava postavljene norme. Njihov rad traje 24 sata 7 dana u tjednu te je često povezan s rizičnim, emocionalno napetim i životno opasnim situacijama te zbog težine i prirode posla imaju beneficirani radni staž.“ (www.pravosudje.gov.hr., 12.5.2017.). Nimalo manje zahtjevan posao ima i tretmansko osoblje koje zatvorenicima treba pružiti pomoć i podršku tijekom boravka u ustanovi, a istovremeno procjenjivati njihovo ponašanje i napredak. Uzroci stresa u ovakvom okruženju su brojni - sukobi s kolegama, preopterećenost poslom, nedostatak beneficija, premala plaća, niski socijalni status zaposlenika, svakodnevni direktni rad s rizičnom populacijom, rizik od

zaraze brojnim bolestima, izloženost opasnim i stresnim situacijama neki su od njih. Uzevši u obzir sve navedeno ne čudi da zatvorski službenici sebe nazivaju „plaćenim zatvorenicima“ (Philliber, 1987, prema Mikšaj-Todorović, Novak, 2008). Iako postoje istraživanja koja pokazuju da pravosudna policija doživljava svoj posao monotonim (Philliber 1987; Kommer, 1990, prema Mikšaj-Todorović, Novak, 2008), druga istraživanja pokazuju da je nepredvidivost mogućih situacija na poslu jedan od najznačajnijih izvora stresa (Shamir, Drory, 1982; Lombardo, 1981; Cullen i sur. 1990; Millson, 2001, prema Mikšaj-Todorović, Novak, 2008). Značajan izvor stresa kod muških zaposlenika jest činjenica da uz sebe imaju ženske kolegice pa istovremeno osjećaju zabrinutost da će one biti seksualno viktimizirane ili da će doći do pretjeranog zbližavanja sa zatvorenicima te zabrinutost za vlastitu sigurnost. Smatraju da se na ženu u opasnim situacijama ne mogu osloniti zbog njene fizičke inferiornosti pa im žene predstavljaju teret jer istovremeno moraju paziti na svoju i njenu sigurnost (Kovčo Vukadin, Mihoci, 2010). Schaufeli i Peeters (2000) navode da su povlačenje, psihosomatske smetnje, negativni stav prema poslu i sagorijevanje najzastupljenije reakcije na stres među zatvorskim službenicima. Ranije navedeni brojni uzroci stresa kod zatvorskog osoblja ujedno doprinose i nezadovoljstvu poslom. Osim nezadovoljstva povezanog s materijalnim dobicima u vidu adekvatne plaće, beneficija, slabe mogućnosti napredovanja, uzrok nezadovoljstva poslom je i društveni status zaposlenika u zatvorskom sustavu. Zabrinjavajući su i podaci da većina osoblja taj posao vidi kao drugi izbor, odnosno kao jedinu alternativu uz nezaposlenost, da nisu u poslu postigli svoja očekivanja te da bi za istu naknadu radije radili negdje drugdje (Shamir, Drory, 1982, prema Mikšaj-Todorović, Novak, 2008, Novak i sur., 2008). Cullen i suradnici (1990 prema Schaufeli, Peeters, 2000) navode da je razina nezadovoljstva poslom zatvorskog osoblja značajno veća od drugih zanimanja koja su slična obzirom na potrebnu razinu obrazovanja i primanja. Sagorijevanje (eng. burnout syndrome) je još jedan od mogućih odgovora na konstantnu izloženost stresnim situacijama i opterećenjima na poslu koji se očituje kroz fizičku i emocionalnu iscrpljenost. Maslach i Jackson (1986; prema Kalliath, 2001) objašnjavaju *burnout* kao sindrom koji sadrži tri dimenzije: emocionalnu iscrpljenost, depersonalizaciju i smanjenje osobnog postignuća. Prema Mejovšeku (2002) emocionalna iscrpljenost definira se kao dugotrajni osjećaj iscrpljenosti i odbijanje kontakata s drugim ljudima, dok se pojam depersonalizacije odnosi na stanje smanjene osjetljivosti, osjećajnosti i otupljenju za probleme drugih ljudi. Najviše podložno sagrijevanju je osoblje koje je u direktnom odnosu sa zatvorenicima, osoblje kojem nije omogućeno napredovanje u poslu i viša primanja, mlado osoblje s visokim ambicijama i očekivanjima, visoko motivirano osoblje

izrazito predano poslu kod kojeg dolazi do frustracija izazvanih raskorakom između očekivanja i postignuća te gubitka smisla i svrhe rada (Mikšaj Todorović, Novak, 2008). Lambert i suradnici (2015) navode da se sagorijevanje može razlikovati po položaju pa tako preopterećenje ulogom na poslu tj. previše posla može biti razlog sagorijevanja kod osoblja koje je u svakodnevnom direktnom kontaktu sa zatvorenicima, dok nedovoljno opterećenje poslom tj. premalo za napraviti može biti problem među policijskim službenicima koji cijelu smjenu nadziru ustanovu i okolicu iz promatračnica te na taj način izgube smisao posla.

Osim problema koji se radi stresa javljaju u području psihičkog zdravlja zatvorskog osoblja, postoje brojne teškoće i po pitanju fizičkog zdravlja. Razna istraživanja pokazala su da zatvorski službenici u usporedbi s općom populacijom imaju znatno veću razinu zdravstvenih tegoba (Mejovšek, 2002), skloniji su psihosomatskim bolestima u usporedbi s drugim profesijama (Cheek, Miller, 1983, Harenstam i sur., 1988, prema Schaufeli, Peeters, 2000), a neizbježni stres uzrokovan radom u penalnim ustanovama može dovesti do kardiovaskularnih bolesti (Harenstam i sur., 1988, prema Schaufeli, Peeters, 2000, New York State Department of Corrections, 1975, Wynne, 1977, prema Morgan i sur., 2002), zlorabe opojnih sredstava (New York State Department of Corrections, 1975; Svenson, Jarvis i Campbell, 1995, prema Morgan i sur., 2002), napetosti (Harenstam, Palm i Theorell, 1988, prema Morgan i sur., 2002) te povećanog broja bolovanja (Harenstam et al., 1988, prema Morgan i sur., 2002).

Bez obzira na zabrinjavajuće podatke o zdravlju i dobrostanju zatvorskog osoblja drugih zemalja, u Hrvatskoj gotovo nema istraživanja koja se bave ovom problematikom. U sklopu ove teme potrebno je spomenuti istraživanja koja se djelomice dotiču ranije navedenih problema – istraživanje nasilja zatvorenika prema djelatnicima penalnih ustanova te istraživanje zadovoljstva poslom zaposlenika pomagačkih profesija (socijalnih pedagoga, rehabilitatora, logopeda, socijalnih radnika, psihologa i pedagoga) koji rade u bolničkom i zatvorskom sustavu.

Kovčo Vukadin i Mihoci (2010) proveli su istraživanje čiji cilj je bio stjecanje uvida u strukturu nasilja zatvorenika prema djelatnicima penalnih ustanova analiziranjem podataka o realiziranim oblicima nasilja. Uzorak je činilo 99 službenih izvješća u periodu od 1999. do 2008. godine što je 33,9% od ukupnog broja slučajeva napada na službenu osobu. Obzirom da se radi o nepotpunim izvješćima, a kvaliteta dostupnih podataka je dozvolila samo analizu na

deskriptivnoj analizi, autori su došli do vrijednih podataka koji bi mogli poslužiti kao osnova za daljnja istraživanja i stjecanje bolje slike hrvatskih uvjeta. Rezultati su pokazali da se dominantno radilo o napadima muških zatvorenika na muške službenike od čega se 97,9% odnosilo na djelatnike službe osiguranja. Napad je realizirao jedan zatvorenik (91,8%) pri čemu su najzastupljeniji fizički nasrtaj (17,6%), prijeteće ponašanje (17,6%), aktivni otpor (16,5%) i odguravanje (12,3%). U smislu okolnosti u kojima je napad realiziran ističu se upozorenje ili odbijanje zapovijedi, kršenje kućnog reda, različite situacije vezane uz sobu (izvođenje, otvaranje vrata, izlaženje, ulaženje) i neke trenutne frustracije. Iako se uzorak može činiti malim, a ovakav oblik nasilja rijedak u usporedbi s istraživanjima nekih drugih zemalja, nemoguće je poreći da je zatvorsko osoblje izloženo nasilju i stresnim situacijama na poslu.

Kišak Gverić i suradnici (2015) su ispitivali zadovoljstvo poslom 180 zaposlenika pomagačkih profesija (socijalnih pedagoga, rehabilitatora, logopeda, socijalnih radnika, psihologa i pedagoga) od kojih 112 radi u bolničkom, a 68 u zatvorskom sustavu. Rezultati su pokazali da su najčešće negativne emocionalne reakcije na posao zamor, ljutnja, ogorčenost, tjeskoba i depresivnost uz koje se veže pojava i fizičkih simptoma stresa. Pokazalo se da su zatvorski djelatnici pomagačkih profesija nezadovoljniji svojim poslom u usporedbi sa zaposlenicima sličnih zanimanja koja su jednako plaćena i za koje je potreban jednak stupanj edukacije (Novak, Laušić i Jandrić Nišević, 2008, prema Kišak Gverić i sur., 2015). Osoblje hrvatskih penalnih ustanova najmanje je zadovoljno plaćom, mogućnošću promocije, vrednovanjem i nagradama, a najviše zadovoljno prirodom posla što ne čudi obzirom da se radi o profesijama koje posebno vrednuju pomaganje ljudima. Ispitanici procjenjuju organizacijske aspekte posla umjereno ometajućima, a više od polovice ispitanika iz zatvorskog sustava navode da su izloženi neugodnim iskustvima iz područja neadekvatne suradnje (Kišak Gverić, 2013). Budući da se ovdje radi o subjektivnim procjenama, a na procjenu zadovoljstva poslom uvelike utječu osobne karakteristike ispitanika, ovo istraživanje može poslužiti kao prvi korak daljnjem istraživanju ove tematike i biti osnova za planiranje konkretnih koraka kako povećati zadovoljstvo poslom kako ne bi uslijed dugotrajnijeg nezadovoljstva došlo do sagorijevanja i težih posljedica po zdravlje zatvorskih službenika.

Postoje različiti načini na koje je moguće djelovati na smanjenje stresa, nezadovoljstva poslom i sprečavanje sagorijevanja. Jedan od načina je djelovati na smanjenje uzročnika stresa utjecanjem na okolinu - boljom organizacijom ustanova, poboljšavanjem uvjeta rada,

povećavanjem plaća i beneficija, smanjenjem incidencije nasilja i slično. Liebling i Price (2001, prema Kovčo Vukadin, Mihoci, 2010) navode da je jedan od načina za smanjenje incidencije nasilja u penalnim ustanovama, a samim time i smanjivanje stresa uzrokovanog izlaganjem opasnim i neizvjesnim situacijama, uvođenje žena u muške institucije. Interpersonalne vještine žena, drugačiji stil interakcije, izbjegavanje suprotstavljanja i zaštitnički porivi muškaraca prema ženama glavni su argumenti ove teze. Dok zatvorenici odobravaju njihovo prisustvo jer je nekima lakše otvoriti se i razgovarati sa ženama, muški kolege često izražavaju neodobranje zbog već ranije navedenih briga oko sigurnosti. Iako zatvorenicima na raspolaganju stoje brojni programi koji im mogu pomoći u nošenju sa stresom (npr. individualni razgovori, grupni programi, okupacijska terapija), zatvorsko osoblje ima ograničene resurse koji im pomažu u nošenju sa stresom. Vršnjačka podrška može biti korisna pri smanjenju sagorijevanja među zatvorskim osobljem te bi trebala biti implementirana kao preventivna mjera umjesto sanacijske strategije (Lindquist, Whitehead, 1986, prema Morgan i sur., 2002). Osim djelovanja na mijenjanje okolinskih uvjeta, drugi način za smanjenje stresa i sprečavanje sagorijevanja te povećanja zadovoljstva poslom je upravo prijedlog da se zaposlenicima omogući stjecanje vještina za bolje nošenje sa stresorima što je i zaključak Morgana i suradnika (2002) koji naglašavaju potrebu za osiguravanjem godišnjih treninga za osoblje s posebnim naglaskom na simptome stresa i sagorijevanja te tehnikama nošenja sa stresom. Iako prema nekim navodima nema smisla podučavati pojedinca i vraćati ga u stresnu okolinu, to ne znači da je takav pristup beskoristan. Metaanaliza 48 studija je pokazala da su individualne strategije poput kognitivno-bihevioralnih intervencija, relaksacijskih tehnika ili kombinacija navedenog učinkovite u smanjivanju stresa povezanog s radnim mjestom (Van der Klink i sur., 1999 prema Schaufeli, Peeters, 2000). Obzirom da je zatvorsko osoblje odgovorno za brojne dužnosti koje omogućuju da ustanova funkcionira i potrebno je svakodnevno, od velike je važnosti pružiti im odgovarajuće uvjete rada. Iako bi najkvalitetniji način obuhvaćao oba pristupa, ponekad je gotovo nemoguće utjecati na fizičku okolinu i organizaciju ustanove, pa se kao jedna od najboljih rješenja mogu koristiti upravo kontemplativne tehnike za nošenje sa ranije navedenim stresorima. Uvidom u dostupnu literaturu vidljivo je da u drugim zemljama postoji tek mali broj programa koji su kreirani za ili obuhvaćaju zaposlenike, dok ih u Hrvatskoj gotovo nema. Činjenica da je upravo komunikacija osoblja i zatvorenika važna za stvaranje pozitivne zatvorske klime (Kovčo Vukadin, Mihoci, 2010) ne smije biti zanemarena prilikom uvođenja programa u ustanove. Osim toga, volja, suosjećanje i razumijevanje od strane zatvorskih službenika je nužno da bi se olakšalo uvođenje bilo kojeg programa

(Mejovšek, 2002), pa tako i programa kontemplativnih tehnika u zatvorski sustav. Isto se pokazalo i u istraživanju Anklesarie i Kinga (2003) koji navode da ako zatvorski službenici i sami iskuse tehnike transcendentalne meditacije i steknu potrebno razumijevanje prakse, implementacija programa za zatvorenike postaje mnogo lakša (Anklesaria, King, 2003).

## **6. Primjena kontemplativnih praksi u penalnim ustanovama – pregled programa tretmana**

Suvremena istraživanja su pokazala da najučinkovitije odgojne intervencije trebaju početi identificiranjem razine rizika svakog prijestupnika i usklađivanjem razine rizika s odgovarajućim intenzitetom tretmana (Andrews, Bonta, 1998, prema Perelman i sur., 2012). Na temelju procjene kriminogenih potreba, tretman treba usmjeriti na te specifične čimbenike koji uzrokuju ili održavaju kriminalno ponašanje. Nadalje, kako bi se povećala sposobnost počinitelja kaznenih djela da budu uspješni u tretmanu, intervencije trebaju biti prilagođene počiniteljevom stilu učenja, razini motiviranosti i postojećim snagama (Andrews, Bonta, 1998 prema Perelman i sur., 2012 ). *Good Lives Model* (hrv. model dobrih života) zagovara da bi se, osim na upravljanju rizicima i prevenciji ponovnog činjenja kaznenih djela, rehabilitacija počinitelja trebala zasnivati na promicanju ljudskog blagostanja (Ward, 2002, prema Perelman i sur., 2012). S obzirom na stres koji izaziva zatvaranje, snažni osjećaji često mogu dovesti do lošeg nošenja s istim unutar ustanove o čemu svjedoči antisocijalno i impulzivno ponašanje, problemi sa samokontrolom i zloupotreba sredstava ovisnosti (Samuelson i sur., 2007, prema Perelman i sur., 2012). Redovito prakticiranje meditacije može pomoći zatvorenicima da postanu manje reaktivni kultiviranjem smirenosti bez pribjegavanja, primjerice, korištenju droga (Samuelson i sur., 2007).

Mnogi stručnjaci upozoravaju da su penalne ustanove prenapučene, da u njima vlada nepovoljna atmosfera i da zatvorenici ne dobivaju prikladni tretman. Stoga ne čudi činjenica da veliki broj počinitelja nastavlja kriminalnu karijeru i ubrzo recidivira. Haney (2006, prema Perelman i sur., 2012) je istaknuo glavnu posljedicu prenapučenosti ustanova - takvo okruženje i atmosfera unutar ustanova izravno doprinose kriminogenim faktorima, odnosno stvaraju i održavaju antisocijalno, neprijateljsko i agresivno ponašanje pa ne čudi činjenica da

mnogi prijestupnici, ne samo da se vraćaju u zajednicu s nedostatkom vještina potrebnih za reintegraciju, nego su često još više kriminalizirani. Oko 70% zatvorenika koji su odslužili kaznu u Sjedinjenim Američkim Državama bit će ponovno uhićeno unutar tri godine nakon izlaska iz zatvora što sugerira da kaznene ustanove ne pružaju počiniteljima pravilnu rehabilitacijsku skrb potrebnu za uspješnu reintegraciju u društvo (Himmelstein, 2011). Ono što se postavlja kao imperativ penalnim ustanovama je implementacija učinkovitih rehabilitacijskih programa kako bi se smanjile stope kriminaliteta i zatvorenici uspješno reintegrirali u društvo, no neke države nemaju dovoljno sredstava kojima bi to omogućile. Strategija rehabilitacije koja počiva na individualiziranom pristupu i lociranju specifičnih okolnosti i utjecaja koji su doveli do kriminalnog ponašanja svakog pojedinca je nepraktična jer uključuje dubinsku, dugotrajnu i skupu analizu i terapiju. Javnost također pokazuje nezadovoljstvo takvim pristupima, smatrajući ih nedjelotvornima i neprimjerenima te favorizira oštrije zakone i duže zatvorske kazne od rehabilitacijskog pristupa (Goodman i sur., 2003). Kao jedan od mogućih načina pristupanja tim problemima javili su se programi tretmana utemeljeni na kontemplativnim praksama koji su se pokazali kao veoma uspješna i financijski isplativa alternativa ili dodatak rehabilitacijskim programima, a kojima je istovremeno moguće djelovati na velik broj zatvorenika. S obzirom na financijske troškove kriminala i zlouporabe droga, učinkovit program rehabilitacije potencijalno bi mogao uštedjeti značajna financijska sredstva. Što je još važnije, to bi moglo spasiti mnoge živote i smanjiti ili eliminirati nepotrebnu patnju mnogih ljudi.

Zadnjih četrdesetak godina raste zanimanje za ovakve rehabilitacijske pristupe te se provode brojna istraživanja njihove učinkovitosti. Snažni osjećaji kao što su strah, frustracija, ljutnja, i pohlepa mogu brzo dovesti do antisocijalnog ponašanja, a zatvaranje u ustanove donosi dodatni stres, što dalje pogoršava ove simptome (Fogel, 1993, Perkins, 1998, prema Samuelson i sur., 2007). Redovna praksa meditacije pomaže pojedincima njegovati duboka i dugotrajna iskustva unutarnjeg mira, blagostanja i samopoštovanja (Kabat-Zinn, 1993, prema Samuelson i sur., 2007). Razne vrste meditacije podučavane su u brojnim kaznenim ustanovama u nastojanju da se pomogne zatvorenicima nositi se sa životom u zatvoru. U odnosu na meditaciju, joga sveukupno dobiva manje znanstvene pažnje, vjerojatno dijelom i zato što se radi o višeslojnoj i kompleksnoj intervenciji koja uključuje fizički pokret, držanje tijela, tehnike disanja, opuštanje i meditaciju. Takva kompleksnost čini je izazovnom prilikom pokušaja da se istaknu određene komponente ove prakse koje utječu na dobrobit pojedinca. Usprkos izazovima koje predstavlja istraživanje učinkovitosti kontemplativnih praksi, nužno

je njihovo daljnje istraživanje i produbljivanje znanja o brojnim prednostima koje su dobivene već provedenim analizama. Jedna od prednosti ovakvih programa je što je prakticiranje tehnike nakon nastave pogodno za razna zatvorska okruženja i uvjete sigurnosti, obzirom da pojedinac može samostalno prakticirati tehniku (Anklesaria, King, 2003) i tehnike ne uključuju pridržavanje određenih načina života, ponašanja, filozofija ili vjerskih uvjerenja. Dakle, ovakvi programi mogli bi se uvesti u razne penalne ustanove, bez obzira sudjeluju li pojedinci istovremeno u drugim religijskim skupinama, psihološkom tretmanu ili obrazovnim programima.

Obzirom na dostupnu literaturu, u nastavku je prikazano nekoliko programa tretmana koji kao glavno rehabilitacijsko sredstvo u zatvorskom okruženju koriste ranije prikazane metode i tehnike kontemplativnih praksi.

### **6.1. Programi transcendentalne meditacije (TM)**

Orme-Johnson i Moore (2003, prema Himelstein, 2011) prvi su 1971. godine uveli TM program u kaznionicu La Tuna blizu El Pasa u Texasu. U svojoj dvomjesečnoj kontroliranoj studiji pratili su 17 zatvorenika regrutiranih iz programa liječenja ovisnosti, od čega je 12 sudionika dobrovoljno sudjelovalo u programu, a pet ih je poslužilo za kontrolnu skupinu. Sudionici su dobili uputu da prakticiraju TM tehniku svakodnevno, dva puta po dvadeset minuta. Sudionici koji su vježbali TM tehniku najmanje 60 od optimalnih 120 puta tijekom dvomjesečnog istraživanja smatrani su redovitim meditantima, dok oni koji su prakticirali manje su bili smatrani povremenim meditantima. U navedenom uzorku pet sudionika je pripalo u skupinu redovitih meditanata, a sedam je bilo povremenih. Provedene analize prije i poslije tretmana sugeriraju da redovita praksa TM tehnike može kod meditanata u usporedbi s kontrolnom skupinom smanjiti opsesivno-kompulzivno ponašanje i socijalnu nelagodu.

Rainforth i suradnici (2003) opisuju program transcendentalne meditacije u kalifornijskom zatvoru Folsom. Od 1975. do 1982. godine, ukupno 153 muških zatvorenika dobrovoljno se javilo za uključivanje u TM program. Za svakog sudionika programa odabran je pripadnik kontrolne skupine uz pokušaj maksimalnog podudaranja rase, počinjenog djela,



ranije kažnjavanosti, dobi i povijesti zlouporabe droga. U istraživanje je na koncu uključeno 120 zatvorenika koji su primjenjivali TM tehniku i 128 zatvorenika koji su poslužili kao kontrolna skupina. Većina ispitanika nastavila je prakticirati tehniku u zatvoru nekoliko godina nakon završetka programa, a 37% zatvorenika još uvijek prakticira tehniku barem jednom dnevno četiri do sedam godina nakon završetka programa. Dokazi pokazuju da čak i nekoliko mjeseci redovitog prakticiranja tehnike je dovoljno da izazove značajne promjene u ličnosti i ponašanju kod zatvorenika (Dillbeck, Abrams, 1987, prema Rainforth i sur., 2003). Smanjene stope recidivizma u razdoblju praćenja u prosjeku 12 godina nakon izlaska iz zatvora jasno pokazuju da učinci opstaju dugo nakon završetka programa, odnosno da je vjerojatnost da zatvorenik recidivira bila niža ako je zatvorenik prošao TM program dok je u zatvoru (Maltz, 1984, prema Rainforth i sur., 2003). S obzirom da TM tehnika nije posebno dizajnirana za rehabilitaciju zatvorenika ili da direktno cilja faktore rizika za kriminalno ponašanje, ovi rezultati su prilično upečatljivi. Ballou (1977, prema Rainforth i sur., 2003) je utvrdio da su zatvorenici koji su naučili tehniku TM udvostručili broj svojih obrazovnih, rekreacijskih i stručnih aktivnosti i utrostručili broj sati provedenih u tim aktivnostima. Na temelju rezultata moguće je zaključiti da sinergijski učinak TM programa i konvencionalnog tretmana može poboljšati fleksibilnost počinitelja za promjenom ponašanja, kao i poboljšati sposobnost učenja novih vještina i novih načina suočavanja sa situacijama koje su ih prethodno dovele do kaznenih ponašanja i na taj način povećati učinke standardnog tretmana.

Senegal zbog ekonomskih neprilika nije bio u stanju uvesti rehabilitacijske programe u zatvorski sustav. Zdraviji zatvorenici su mogli sudjelovati u tretmanima kao što su programi rada, ali nije bilo dostupnih programa za one sa psihičkim problemima ili ovisnicima o drogi. Osim toga, nije bilo programa za reintegraciju zatvorenika u društvo. Stopa recidivizma, prema procjeni ravnatelja zatvorske uprave Republike Senegala bila je oko 90% unutar mjesec dana nakon puštanja na slobodu (Anklesaria, 1990, prema Anklesaria, King, 2003). Anklesaria i King (2003) su kao rješenje situacije uvidjeli uvođenje programa transcendentalne meditacije pa su između 1987. i 1989. godine uključili u program više od 11000 zatvorenika, uključujući zatvore maksimalne sigurnosti, zatvore za maloljetnike i jedan ženski zatvor te 900 zatvorskih službenika i administratora. Nakon uvodnog tjedna programa, zatvorski službenici i zatvorenici su se susretali s učiteljima jednom tjedno. Susreti su uključivali grupnu meditaciju i raspravu o iskustvima. Značajan napredak bio je uočljiv među zatvorskim službenicima na način da su učinkovitije obavljali povjerene im zadatke, manje izostajali s posla, manje kasnili, zatvorenike su tretirali humanije, bili su dinamičniji i

iskazivali više samopouzdanja i samokontrole. Zatvorenici su navodili da su zahvaljujući praksi transcendentalne meditacije smanjili ili prestali s pušenjem, da spavaju bolje, ne pate od nesаницe, više se ne fokusiraju na negativne misli, manje su razdražljivi i agresivni, imaju više povjerenja u sebe i radosniji su. Između zatvorenika su poboljšani odnosi, značajno je smanjen broj krađa i različitih vrsta agresivnog ponašanja te potrošnje droga. Zatvorenici su se uključivali u volonterske poslove u bolnicama, školama i na fakultetima, na ulicama i autocestama te tijekom rada nitko od njih nije počinio nikakav prekršaj usprkos brojnim prilikama. Zatvor kao cjelina je također profitirao od programa. Primjećeno je da su borbe između zatvorenika gotovo potpuno prestale, značajno je smanjeno kršenja pravila od strane zatvorenika, ali i od strane osoblja i smanjen je broja bijegova. Također je uočeno da je od uvođenja transcendentalne meditacije broj medicinskih konzultacija značajno smanjen (70-80%) što za sobom povlači smanjenje medicinskih troškova i troškova prijevoza zatvorenika u zdravstvene ustanove i pokazuje da je ovakav rehabilitacijski pristup prikladan za države i pravosudne sustave koji se bore s nedostatkom financijskih resursa. Prije početak projekta, neki su se pitali je li program u skladu s osnovama islama, no jasno je da ne postoji sukob između islama i transcendentalne meditacije obzirom da meditacija nije utjecala na propisano vrijeme molitvi niti se nikoga ne traži da promijeni svoja vjerska uvjerenja. Dobar broj zatvorenika spontano je izvijestio da su koristeći tehnike transcendentalne meditacije osjećali veću smirenost uma koja je poboljšala i kvalitetu njihovih molitvi. Uslijed dramatičnog smanjenja recidivizma, s 90% u razdoblju prije meditacije na manje od 3% nakon uspostavljanja programa, također dolazi do smanjenja troškova zatvorskog sustava zbog smanjene prenapučenosti. Zatvorski sustav u Senegalu nije razvijen do mjere da vodi precizne evidencije o zatvorenicima pa nije moguće isključiti pogreške u rezultatima niti druge učinke na smanjenje recidivizma. No usprkos tome što studija nije bila kontrolirana, podaci su obećavajući i ne bi trebali biti zanemareni.

Učinkovita rehabilitacija može se postići samo programima koji potiču samorazvoj odnosno razvoj pojedinca na višu razinu ega. U tom pogledu, počinitelji kaznenih djela često su „zamrznuti“ na nezreloj razini koja je tipičnija za adolescente. Razvoj ega odvija se kroz nekoliko razina. Pretkonvencionalna razina se odnosi na impulzivno ponašanje, jednostavno razmišljanje po principu crno-bijelo, minimalnu svijest o vlastitim osjećajima i motivaciji, a osoba ima poteškoća s ponašanjem u skladu s pravilima, zakonima i normama. Kako se ego razvija na konvencionalnu razinu tako osobe počinju shvaćati dugoročne posljedice ponašanja i počinju razvijati dugoročne ciljeve te razvijati sposobnosti za njihovo postizanje.

Konvencionalna razina ima nekoliko podrazina, a većinu počinitelja kaznenih djela moguće je svrstati u prvu podrazinu konformizam koju u njihovom slučaju odlikuje usklađivanje s iskrivljenim pravilima kriminalne zajednice. Antisocijalno i agresivno ponašanje se nalazi češće u odraslih na pretkonvencionalnoj razini i u ranoj fazi konvencionalne razine (Frank, Quinlan, 1976, Recklitis, Noam, 1990, prema Alexander, Orme-Johnson, 2003).

Idući program transcendentalne meditacije proveden je od strane Alexandera i Orme-Johnsona (2003) u Walpole penalnoj ustanovi maksimalne siurnosti za muške prijestupnike u Massachusettsu u Sjedinjenim Američkim Državama. Svi ispitanici bili su muškarci (bijelci 49,5%, afroamerikanci 45,5%), većinom katolici (49,5%) s najčešćim rasponom dobi između 26 i 29 godina. Oružana pljačka bila je najozbiljnije djelo za 33% zatvorenika, ubojstvo je počinilo 28,2%, silovanje 7,8%, provalu 4,8%, a ubojstvo iz nehaja 3,9% ispitanika. TM program korišten u Walpoleu je pratio istu proceduru kao i programi koji se koriste za opću populaciju, a sastojao se od uvodnog predavanja o benefitima TM, pripremnog predavanja o podrijetlu i prirodi programa, kratkog osobnog intervjua, individualnih instrukcija u kojima polaznik uči standardiziranu TM tehniku, prvog dana provjere, odnosno sastanka skupine koji obuhvaća osnove meditacije za sve polaznike koji su učili tehniku na isti dan, drugog dana provjere s naglaskom na normalizaciju stresa i trećeg dana provjere gdje se raspravljalo o ciljevima meditacije odnosno o «prosvjetljenju». Sudionicima je bio ponuđen i tjedni sastanak za dodatno raspravljanje o vlastitim iskustvima, no naglasak je bio na individualnom prakticiranju od 20 minuta ujutro i navečer. Dobitci u zatvoreničkoj populaciji u skladu su s hipotezom da TM program može djelovati na "odmrzavanje" ljudskog razvoja u odrasloj dobi, odnosno utjecati na razvoj ega i moralne odgovornosti. Zatvorenici u dvije grupe, novoj i naprednoj, ostvarili su napredak i prešli čak i fazu konformizma. Zanimljivo je da su se promjene u novih i naprednih meditanata dogodile u dobi između 26 i 29 godina, u fazi u kojoj se obično vjeruje da je razvoj prekinut. Nema dokaza da je kod skupine zatvorenika koji nisu bili zainteresirani za ulazak u program došlo do razvoja njihovog ega tijekom trajanja programa. Zatvorenici koji su pohađali TM program promijenili su se jednako ili čak i više nakon nešto više od godinu dana intervencije nego studenti nakon četiri godine studija. Daljnja istraživanja na tim zatvorenicima otkrila su da unutarne promjene imaju dugoročne posljedice na ponašanje, što je vidljivo iz smanjenja stope recidivizma (povratka u zatvor) za 33% u razdoblju od 3,5 godine (Alexander, Rainforth i sur., 2003, prema Alexander, Orme-Johnson, 2003). Slično smanjenje recidivizma se pokazalo i u zatvorima maksimalne

sigurnosti Folsom i San Quentin te u zatvoru srednje sigurnosti Deuel Vocationalu, u sjevernoj Kaliforniji (Bleick, Abrams, 1987, prema Alexander, Orme-Johnson, 2003).

Tijekom proteklih godina provedeno je mnogo istraživanja o rehabilitacijskim učincima TM programa na različitim uzorcima. Neugodne emocije, kao što su hostilnost, ljutnja, strah i anksioznost su uobičajene među zatvorenicima i mogu pridonijeti impulzivnom i agresivnom ponašanju, kao i zlouporabi droga i alkohola (Hawkins, 2003). Zatvorenici pokazuju brze pozitivne promjene u faktorima rizika povezanim s kriminalnim ponašanjem, uključujući anksioznost, agresivnost, hostilnost, moralne prosudbe, kršenje zatvorskih pravila i zloupotrebu sredstava ovisnosti (Hawkins, 2003). Empirijska istraživanja u Sjedinjenim Američkim Državama i Nizozemskim Antilima pokazala su da prakticiranje tehnike transcendentalne meditacije u prijestupnika smanjuje agresiju, hostilnost, anksioznost i recidivizam, ublažava poremećaje osobnosti, potiče osobni rast te poboljšava mentalno i fizičko zdravlje (Anklesaria, King, 2003). Ostala istraživanja o počiniteljima kaznenih djela također su pokazala da dolazi do smanjenja anksioznosti i neuroticizma (Abrams, 1989, Abrams, Siegel, 1978, prema Goodman i sur., 2003), smanjenja hostilnosti, agresije, kršenja zatvorskih pravila i recidivizma (Ramirez, 1989, Abrams, Siegel, 1978, Alexander, 1982, Ballou, 1977, Bleick, Abrams, 1987, prema Goodman i sur., 2003). Kaznena ponašanja obično su povezana s kognitivnim poremećajima, kao što su pogrešni obrasci razmišljanja, loše strategije suočavanja sa stresom i neadekvatno donošenje odluka (Gibbs, 1991, prema Goodman i sur., 2003). Dok neki pristupi u rehabilitaciji pokušavaju promijeniti sadržaj uma, TM program se pokazuje uspješnim u proširenju funkcionalne sposobnosti samog uma kao što su kognitivna fleksibilnost (Alexander i sur., 1989, prema Goodman i sur., 2003), učenje i pamćenje (Dillbeck i sur., 1981, prema Goodman i sur., 2003) i kreativnost (Travis, 1979, prema Goodman i sur., 2003). Zloupotreba droga usko je povezana s kriminalom, više od 60% odraslih uhićenika pokazalo se pozitivnima na testu za korištenje droga (National Criminal Justice Reference Service, 2000, prema Goodman i sur., 2003). Kao i kriminalitet, zloupotreba psihoaktivnih tvari je višedimenzionalni problem (Harrell i sur., 1991, Sadava, 1975, prema Goodman i sur., 2003), a ipak se pokazalo da je program TM učinkovit s pojedincima iz širokog raspona socioekonomskih sredina i s različitim vrstama zlouporabe. S obzirom na visoku stopu neuspjeha u liječenju ovisnosti, Greaves (1980, prema Hawkins, 2003) tumači da je previše za očekivati da će se osoba odreći ugodnih učinaka tvari u zamjenu za obećanja o boljem životu negdje u budućnosti, stoga preporučuje upravo meditaciju kao

način smanjenja stresa i ugodnu zamjenu za zloupotrebu sredstava ovisnosti. Kao rezultat redovitog prakticanja ove tehnike, populacija koja je inače otporna na promjene, kao što su visoko rizični zatvorenici i ovisnici, doživljava dramatičan osobni rast koji je povezan s povećanjem unutarnjeg zadovoljstva i prikladnijim društvenim ponašanjem (Hawkins, 2003). U cjelini, ove studije pokazuju da je prakticanje tehnika transcendentalne meditacije učinkovit pristup za rehabilitaciju osoba sklonih kriminalnim ponašanjima i ovisnosti.

TM program također smanjuje simptome i bolesti povezane sa stresom, kao što su hipertenzija (Alexander i sur., 1996, Schneider i sur., 1995, prema Goodman i sur., 2003), nesanic (Gore i sur., 1984, prema Goodman i sur., 2003), ovisnosti (Alexander i sur., 1994, prema Goodman i sur., 2003), psihopatologija (Brooks, Scarano, 1985, Eppley i sur., 1989, Gaylord i sur., 1989, prema Goodman i sur., 2003), te širok izbor drugih zdravstvenih problema (Orme-Johnson, Herron, 1997, prema Goodman i sur., 2003). Druge studije pokazuju da TM program učinkovito povećava osjećaj sreće i blagostanja (Gelderloos, 1987b, prema Goodman i sur., 2003), emocionalnu stabilnost (Overbeck, 1982, prema Goodman i sur., 2003), kapacitet za intimni kontakt, kao i otvorenost prema vlastitim osjećajima i spontanosti (Alexander i sur., 1991, prema Goodman i sur., 2003). Postizanjem napredne razine osobnog razvoja, čak i u odrasloj dobi, pojedinac kreće prema razvoju punog potencijala, bez obzira na prethodna djela. Usvajanjem TM programa u obrazovnom, probacijskom i zatvorskom okruženju ostvaruje se cilj pružanja ekonomičnog pristupa koji učinkovito promiče ponašanja od kojih društvo profitira (Goodman i sur., 2003). Tehnike TM nude široku paletu pogodnosti za pojedince, bez obzira na njihov status prije početka prakticanja, a nadzirane studije pokazuju djelotvornost u smanjenju kriminala i ovisničkih ponašanja (Hawkins, 2003).

## **6.2. Programi Vipassana tehnike meditacije (VM)**

Himmelstein (2011) opisuje program Vipassana meditacije koji se u sličnom obliku provodi u većini kaznenih ustanova koje su prigrlile ovakav rehabilitacijski pristup. Vipassana meditacijska tehnika uči se u sklopu desetodnevnog povlačenja tijekom kojeg svi sudionici programa pristaju poštovati pet moralnih zapovijedi i suzdržavati se od nasilja, laganja, krađa, nedoličnog seksualnog ponašanja i korištenja sredstava ovisnosti. Osim toga, zatvorenici

punih deset dana provode u tišini te ne smiju razgovarati s drugim sudionicima za vrijeme trajanja vježbi. Dnevni raspored sastoji se od deset sati meditacije, uz redovite pauze i prikazivanje video materijala koji pokrivaju različite budističke teme. Prva tri dana su posvećena meditaciji pod nazivom *Anapana* tijekom koje osoba postaje svjesna disanja, bez pokušaja za promjenom ili manipuliranjem (Modak, 1995, prema Hmelstein, 2011). Stručnjaci navode da je *Anapana* preduvjet za vježbanje *Vipassana* tehnike te da tek nakon takvog uvodnog treniranja uma osoba postaje spremna za *Vipassana* tehniku meditacije kojoj je posvećen ostatak desetodnevnog povlačenja. Ovaj program djeluje na tri dimenzije, socijalnoj, individualnoj i duhovnoj. Na društvenoj dimenziji povećava osjećaj uključenosti sudionika, brisanje granice sa zatvorskim osobljem, te stvaranje poticajne grupe s vlastitim setom vrijednosti. Na individualnoj dimenziji smanjuje njihov unutarnji kaos i na taj način polaznici doživljavaju osjećaj vlastite integracije. Na duhovnoj dimenziji iskustvo sudionika moglo bi stvoriti osjećaj ujedinjenja s duhovnom snagom većom od sebe (O'Connor i sur., 2006, prema Ronel i sur., 2013).

Studija učinaka *Vipassana* tehnike meditacije na zatvoreničku populaciju provedena je u travnju 1994. godine u Tihar zatvoru, najvećem zatvoru u Indiji (Arial, Menahemi, 1997, prema Himelstein, 2011). Tisuću zatvorenika je sudjelovalo u desetodnevnom *Vipassana* tečaju od kojih je njih 85 raspoređeno u eksperimentalnu skupinu, a 65 zatvorenika koji nisu sudjelovali u programu raspoređeni su u kontrolnu skupinu. Iako postoje ograničenja za generalizaciju i valjanost rezultata, rezultati sugeriraju da *Vipassana* tehnika može pomoći u poboljšanju sveukupnog stanja dobrobiti u svakodnevnom životu putem smanjenja hostilnosti, bespomoćnosti, beznada, tjeskobe, depresije i otuđenosti.

Chandiramani i suradnici (1995, prema Himelstein, 2011) su također istraživali učinke koje ima desetodnevna *Vipassana* meditacija na zatvorenike u Tihar zatvoru. Istraživanje je provedeno u siječnju 1995. godine, s ukupno 120 sudionika. Rezultati ukazuju na to da *Vipassana* meditacija može ublažiti tjeskobu i depresiju. Zatvorenici koji su sudjelovali u meditaciji su osjećali više nade u svakodnevnom životu te su imali ukupno veći osjećaj blagostanja u odnosu na razdoblje prije povlačenja u meditaciju.

Longitudinalna studija Perelmana i suradnika (2012) u zatvoru maksimalne sigurnosti u Alabami ispitala je učinke standardnog desetodnevnog *Vipassana* povlačenja. Ovaj zatvor je specijaliziran za nasilne prijestupnike s dugim kaznama i zatvorenike s poremećajima u

ponašanju. Od 60 zatvorenika koji su završili VM program većina je bila afroamerikanaca (72%). Kontrolnu skupinu činilo je 67 zatvorenika. Polaznici programa pokazali su povišene razine svjesnosti i emocionalne inteligencije dok kontrolna skupina nije pokazala takva poboljšanja. Usvajanje mindfulness prakse u zatvorskom okruženju, čini se, poboljšava njihovu sposobnost upravljanja emocionalnim stresom. Za neke zatvorenike, uvod u Vipassana tehniku meditacije može biti prekretnica za ponovno ostvarivanje blagostanja, čak i unutar zatvorskog okruženja koje može obuhvaćati cijeli život.

Ronel i suradnici (2013) su proveli program Vipassana meditacije u zatvoru Hermon, u Izraelu, po prvi put u prosincu 2006. godine. Na temelju zahtjeva zatvorenika, drugi put je proveden nekoliko mjeseci kasnije, a dvojica zatvorenika koja su već prošla program pridružila su se po drugi put. Sudjelovanje u programu bilo je ponuđeno svim zatvorenicima u jedinici za liječenje ovisnosti. Tijekom deset dana, sudionici su odvojeni kao skupina od svih ostalih zatvorenika i osoblja, nisu primali posjete, nisu odgovarali na telefonske pozive niti bili u kontaktu s ljudima izvan grupe. Sudionici su dobili uputu da se pridržavaju potpune tišine tijekom programa i osnovnih moralnih pravila. Cjelodnevno učenje i meditacija počinjali su već u 4 ujutro, a završavali u 21 sat. Značaj ovog istraživanja leži u naglašavanju percepcije zatvorenika o programu Vipassana meditacije. Rezultati dobiveni analizom odgovora zatvorenika upućuju na četiri područja na koja je program utjecao. Prvo, rezultati upućuju na važnost uključivanja volontera u intervenciju. U skladu s budističkom ideologijom bezuvjetnog davanja (Clifford, 1984, Fontana, 1995, prema Ronel i sur., 2013), program u zatvoru je pokrenut od strane volontera, što se pokazalo veoma značajnim za sudionike. Volonteri su iskusni, pažljivo odabrani praktikanti Vipassane koji su zatvorenicima poslužili kao pozitivan uzor, kako po pitanju ustrajnosti u praksi tako i po pitanju nesebičnog pomaganja drugima oko sebe. Drugo, program je stvorio jedinstveno neformalno okruženje i smanjio udaljenost između osoblja i zatvorenika putem mijenjanja uloga čuvara i zatvorenika i uobičajenih normi zatvorskog života čime je nastalo bolje okruženje za rehabilitaciju zatvorenika. Treće, sudionici programa formirali su podgrupu unutar zatvorske populacije koja je predstavljala vrijednosti Vipassane te im pomogla u održavanju i primjenjivanju načela i stečenih uvida u svakodnevnom životu. Konačno, program je sudionicima predstavljao izazov s kakvim se još nisu susreli. Vipassana je zahtjevan program s minimalnim zadovoljstvom za osjetila obzirom da sudionik sjedi cijeli dan, zaokupljen

samorefleksijom i samokonfrontacijom, a činjenica da su ustrajali unatoč tome što su mogli napustiti grupu je dokaz njihovog slobodnog izbora i odlučnosti.

Bowen i suradnici (2006) su proveli studiju Vipassana meditacije sa zatvorenicima u North Rehabilitation Facility u Seattlu, u Washingtonu. Istraživanje je bilo usmjereno na učinke Vipassana meditacije na uporabu sredstava ovisnosti unutar zatvorske populacije. Tijekom razdoblja od 15 mjeseci evaluirano je devet VM tečajeva, pet za muškarce i četiri za žene. Za sudjelovanje se prijavio 305 zatvorenika, od kojih 63 za sudjelovanje u VM programu i 242 za kontrolnu skupinu. Njih 173 je ispunilo završnu procjenu nakon programa, 57 iz eksperimentalne skupine i 116 iz kontrolne skupine. Uspoređujući uporabu alkohola, marihuane i kokaina, postojala je značajna povezanost između sudjelovanja u VM programu i korištenja psihoaktivnih tvari nakon izlaska iz zatvora na način da su zatvorenici koji su sudjelovali u programu izvijestili o znatno manjoj upotrebi navedenih tvari. Izvijestili su i o značajno nižim razinama psihijatrijskih simptoma, većoj razini unutarnjeg lokusa kontrole i većoj razini optimizma. Vipassana se pokazala kao financijski isplativija alternativa postojećim programima i nestigmatizirajuća alternativa grupama za liječenje od sredstava ovisnosti. Obzirom da VM program stavlja naglasak na zajedništvo i duhovnost, a ne na apstinenciju, može biti prihvatljiv za one koji se ne slažu s filozofijom grupa za liječenje od ovisnosti (Marlatt, 2002, prema Bowen i sur., 2006).

### **6.3. Programi drugih meditativnih tehnika**

Istraživanje Sumtera i suradnika (2009) ispitalo je utjecaj strukturiranog programa meditacije na zatvorenice, uspoređujući eksperimentalnu i kontrolnu skupinu u području medicinskih simptoma, emocija te ponašanja prije i nakon intervencije. Program je proveden tijekom 2001. godine u Tidewater Detention centru u Chesapeakeu u Virginiji, ustanovi za nenasilne žene u probaciji. Program je trajao sedam tjedana tijekom kojih su sudionice jednom tjedno u meditaciji provodile 150 minuta. Kroz meditaciju, sudionice su učile o prolaznosti mentalnih slika i o mogućnosti izbora vezanih uz reagiranje. Naglasak je stavljen na jačanje unutarnjeg mira, učenje življenja u sadašnjem trenutku te otpuštanje briga o budućnosti ili žaljenja zbog prošlosti. Osim osnovne nastave i vodstva u meditaciji, bilo je rasprava o lutajućoj prirodi uma i prilika za dijeljenje vlastitih iskustava. Pokazalo se da su zatvorenice u eksperimentalnoj skupini izvijestile o manje problema nakon sudjelovanja u



programu meditacije. Simptomi onih u kontrolnoj skupini, s druge strane, su se pogoršali tijekom tog perioda. Rezultati pokazuju da zatvorenice koje su sudjelovale u strukturiranom programu meditacije doživljavaju manje poteškoća sa spavanjem, opremljene su tehnikama za poticanje opuštanja i zdravog sna te da postoji manja vjerojatnost da će baciti stvari ili udariti nekog u odnosu na zatvorenice koje nisu bile dio programa. Rezultati pokazuju da prakticiranje meditacije pomaže onima u eksperimentalnoj skupini upravljati svojom ljutnjom i osjećajima frustracije. Dakle, meditacijska praksa omogućuje zatvorenicama veću emocionalnu stabilnost i kontrolu nad svojim životima, pruža pozitivne tehnike za nošenje s frustracijama i ljutnjom te otpuštanja negativnih emocija. Rezultati pokazuju da meditacija utječe na smanjenje stresa i tjeskobe i pomaže zatvorenicama ostati fokusiranima i mirnima u svakoj situaciji, što je vidljivo iz činjenice da manje grizu nokte. Program meditacije zatvorenicama u eksperimentalnoj skupini omogućuje više nade i pridonosi smanjenom osjećaju krivnje od onih u kontrolnoj skupini. Praksa meditacije pomogla je zatvorenicama u eksperimentalnoj skupini razviti mirno, jasno i opušteno stanje uma i naučiti otpustiti prošlost.

Samuelson i suradnici (2007) su u razdoblju od 1992. do 1996. godine implementirali MBSR program u šest zatvora u Massachusettsu, SAD, pritom obuhvaćajući 1350 zatvorenika. Programi su ponuđeni zatvorenicama u jedinicama za liječenje ovisnika u jednom ženskom zatvoru (Framingham) i u pet kaznenih ustanova za muškarce od kojih su četiri bile ustanove srednje sigurnosti (Shirley, Gardner, Norfolk, Old Colony), a jedna minimalne (Shirley). Tijekom uvodnog predavanja održanog tjedan dana prije početka svakog ciklusa zahtjevi i moguće koristi od sudjelovanja u MBSR programu su objašnjeni zatvorenicama. Nakon toga su zatvorenici ispunjavali set upitnika koji su korišteni kao ulazne informacije, a drugi set upitnika nakon završenog programa. Program je trajao od šest do osam tjedana, ovisno o zatvoru, a provodio se u skupinama od 12 do 20 članova. Rezultati su pokazali da je došlo do značajnog smanjenja hostilnosti (6% do 9%) i poboljšanja samopouzdanja nakon sudjelovanja u MBSR programu, što je veoma ohrabrujuće u zatvorskom okruženju i dovodi do zaključka da je pomoću mindfulness meditacije moguće utjecati na brojne dimenzije u zatvoreničkoj populaciji. MBSR program ima mogućnost poboljšati raspoloženje unutar zatvora i pomoći u razvoju zdravijeg psihološkog funkcioniranja, što pak može doprinijeti boljem okruženju za rehabilitaciju. Veći napredak zabilježen je kod zatvorenica nego kod muškaraca, a također je vidljivo da su poboljšanja na svim mjerenim dimenzijama za muškarce u minimalnim uvjetima sigurnosti bila izraženija od onih opaženih kod muškaraca u uvjetima srednje sigurnosti. Brojni su faktori koji mogu utjecati na ove rezultate. U ustanovi

minimalne sigurnosti, osoblje je pokazalo veću suradnju u provedbi MBSR programa te je samim time okruženje za provedbu programa bilo povoljnije. Također, u toj ustanovi nalaze se manje ozbiljni počinitelji i zatvorenici koji su, iako prethodno smješteni u uvjetima srednje sigurnosti, bili nadomak otpuštanja iz ustanove što je moglo utjecati na motiviranost sudionika. Iako postoje brojni nedostaci i prepreke koje ne mogu poboljšanje pripisati samo sudjelovanju u programu, i ovi podaci govore u prilog korištenju meditacije u zatvorskom okruženju.

Programi utemeljeni na meditaciji značajno smanjuju uporabu sredstava ovisnosti u zatvoreničkoj populaciji (Bowen i sur, 2006, Simpson i sur, 2007, prema Ronel i sur., 2013), recidivizam (Alexander i sur, 2003, Rainforth i sur., 2003, Dillbeck i sur., 1988, Marcus, 1996, Witoonchart, Bartlet, 2002, prema Sumter i sur., 2009), nasilje i tenzije među zatvorenicima (Sumter i sur., 2009). Pokazalo se da se navedene promjene izazvane programom zadržavaju dugo, čak i nakon četiri godine praćenja (Kabat-Zinn i sur., 1987, prema Samuelson i sur., 2007). Sva istraživanja koja se bave učinkovitosti programa tretmana koji se temelji na Vipassana tehnici meditacije donose gotovo istoznačne rezultate. Redovito prakticiranje meditacije smanjuje stres, tjeskobu, depresiju, hostilnost, zlouporabu sredstava ovisnosti dok istovremeno povećava dobrobit, nadu i upravljanje emocijama. Ovo poboljšanje psihološke dobrobiti i smanjenja psihološkog distresa može poboljšati sposobnost zatvorenika da se uključe u rehabilitaciju i druge vrste liječenja (Ronel i sur., 2013). Uvođenje Vipassana tečaja u zatvor predstavlja primjenu pozitivne kriminologije jer stvara kumulativno pozitivno iskustvo koje može imati rehabilitacijski učinak (Ronel i sur., 2013).

#### **6.4. Programi joge**

Bilderbeck i suradnici (2013) su proveli istraživanje o učincima joge na zatvorenike u Velikoj Britaniji. Ukupno 167 sudionika iz zatvora West Midlands je sudjelovalo u istraživanju, od čega je bilo 155 muškaraca i 12 žena, s rasponom dobi od 21 do 68 godina. Nisu svi sudjelovali u postintervencijskoj procjeni, pa je konačan uzorak obuhvatio 100 sudionika od kojih je njih 45 (od toga 43 muškarca) bilo uključeno u eksperimentalnu skupinu koja je prošla desetotjedni joga program, a 55 (od toga 50 muškaraca) u kontrolnu skupinu. Satovi joge vođeni su jednom tjedno u trajanju od dva sata od strane obučениh voditelja. Osim vježbanja propisanih poza, završnih 10-20 minuta svakog treninga utrošeni su na opuštanje i

vježbe disanja. Sudionici u kontrolnoj skupini nisu sudjelovali u programu već su nastavili sa svojim uobičajenim društvenim životom i tjelovježbom. Sudionici iz skupine koja je vježbala jogu, u usporedbi sa sudionicima u kontrolnoj skupini, izvijestili su o povećanom pozitivnom afektu, smanjenom stresu i smanjenim psihološkim smetnjama. Sudionici koji su završili program pokazali su i bolje performanse u kognitivno-bihevioralnim zadacima uz značajno manje greški u odnosu na sudionike iz kontrolne skupine. Na temelju rezultata, moguće je zaključiti da joga može biti učinkovita u poboljšanju subjektivne dobrobiti, mentalnog zdravlja i izvršnog funkcioniranja unutar zatvoreničke populacije. Rezultati ove studije su prvi dokaz koristi primjene joga s velikom, uglavnom muškom, populacijom zatvorenika koji su nasumično uključeni u sudjelovanje u desetotjednom programu te ukazuju na poboljšano raspoloženje, smanjenje stresa, smanjenje psiholoških teškoća te poboljšanje kognitivno-bihevioralnih zadataka u usporedbi s kontrolnom skupinom zatvorenika. Programi joga pokazali su se kao društveno više prihvatljiva i financijski isplativija alternativa ili dopuna drugim rehabilitacijskim programima.

Rucker (2005) je u istraživanje učinkovitosti joga i meditacije u zatvorskom okruženju uključila zatvorenike osuđene za nasilne zločine i smještene u ustanovu maksimalne sigurnosti u američkoj Mid-west regiji (nije navedena točna država ni ustanova). Analiza se temelji na podacima od 21 zatvorenika koji su tri mjeseca dva puta tjedno po dva sata sudjelovali u programu joga. Nakon završetka programa satovi joga su se nastavili, a zatvorenici su mogli odabrati žele li i dalje vježbati. Od sedam zatvorenika koji su redovito sudjelovali u programu, četvero je nastavilo pohađati satove joga do naknadne procjene koja je uslijedila nakon 12 mjeseci. Satovi joga i meditacije uključivali su (1) razvijanje svjesnosti o dahu i tijelu kroz duboke relaksacije i različite strategije kontrole daha, (2) razvijanje ideje o povezanosti tijela, daha i uma kroz učenje i praksu *hatha yoga* položaja i vježbi disanja, (3) meditaciju, (4) učenje o odnosu između osjetilnog uma i razvoja percepcije, jezika, emocija, navika, (5) učenje o povezanosti tijela i daha sa strahom, samoprijezirom i samoćom te (6) učenje vedske filozofije. Na upit što su dobili od sudjelovanja u programu, sudionici su izvještavali o relaksaciji i boljem nošenju sa stresom i ljutnjom. Uspoređivanjem kontinuuma željenih rezultata i dobrobiti od joga i meditacije koji se sastojao od samoregulacije, samoistraživanja i samooslobođenja, pokazalo se da su zatvorenici dobili ono što su željeli. Oni koji su željeli samo samoregulaciju dobili su samo samoregulaciju. Oni koji su imali proširene želje i očekivanja, također su imali i šire dobrobiti.

Potencijalna primjena joge unutar zatvoreničke populacije poduprta je brojnim studijama koje pokazuju da je praksa povezana sa smanjenim razinama anksioznosti (Streeter i sur., 2010, Vadiraja, Raghavendra, 2009, prema Bilderbeck i sur., 2013) i s nižim razinama agresije (Bekjari i sur., 2006, prema Bilderbeck i sur., 2013). Joga, osim što ima brojne psihološke benefite, može potaknuti frontalne izvršne strategije koje su dio regulacije kontrole ponašanja, što sugerira da joga može pronaći svoje mjesto u zatvorskom okruženju poboljšavajući vještine izvršnog funkcioniranja, uključujući impulzivnost, inhibicije i pažnju zatvorenika (Syngelaki i sur., 2009, prema Bilderbeck i sur., 2013).

Na kraju ovog pregleda učinaka programa baziranih na kontemplativnim tehnikama važno je napomenuti kako ni jedan program nije bio isključivo namijenjen zatvorskom osoblju. U jednom programu je navedeno da je bilo obuhvaćeno i osoblje (primjer iz Senegala) dok se ostali programi isključivo provode sa zatvorenicima, i to većinom muškima. Od velike važnosti bilo bi kreirati programe za zaposlenike ili ih uključiti u programe koji su namijenjeni i zatvorenicima kako bi se ispitali učinci na zdravlje i dobrobit osoblja.

## **7. Hrvatska iskustva primjene kontemplativnih praksi u penalnim ustanovama**

Kontemplativne prakse na području Hrvatske su donekle prisutne kada se govori o preferencijama pojedinaca koji pomoću njih rade na svom osobnom rastu i razvoju. S druge strane, kontemplativne prakse kao znanstveno utemeljene metode i tehnike tek se probijaju u hrvatske znanstveno istraživačke krugove putem formiranja kolegija, održavanja radionica, predavanja i tečajeva. Samim time nije teško zaključiti da je hrvatsko iskustvo u primjeni kontemplativnih praksi u penalnim ustanovama skromno, a domaće literature koja bi povezivala kontemplativne prakse i penološku rehabilitaciju gotovo da i nema.

Prema dostupnoj literaturi, u Republici Hrvatskoj proveden je samo jedan program u zatvorskom sustavu koji se temeljio na tehnikama kontemplativnih praksi. Radi se o eksperimentalnom programu relaksacije *yoga nidra* u Kaznionici u Valturi koji je zamišljen kao dopuna postojećih metoda i tehnika koje se koriste u penološkom tretmanu osuđenika. Brgles (1996), kao nositelj i izvoditelj programa, u svom radu opisuje program i njegovo provođenje.

Istraživanje učinaka ovog programa temeljilo se na hipotezi da sudjelovanje u programu *yoga nidra* pridonosi pozitivnoj transformaciji biopsihosocijalne strukture osuđenih osoba, a provedeno je na uzorku odraslih zatvorenika muškog spola koji kaznu zatvora izdržavaju u Kaznionici u Valturi, tadašnjem Otvorenom kaznenom zavodu Valtura – Pula, tijekom 1996. godine. Zatvorenici su se dobrovoljno prijavili na sudjelovanje te su raspoređeni u eksperimentalnu skupinu koju je činilo 20 zatvorenika i kontrolnu skupinu koju je činilo 33 zatvorenika. Radi uočavanja promjena u fiziološkoj dimenziji ispitanika mjereni su krvni i srčani tlak i psihogalvanski refleks (znojenje dlanova). Radi istraživanja promjena u psihološkoj dimenziji mjerene su agresivnost, anksioznost, impulzivnost i ostale konativne dimenzije ličnosti, a socijalna dimenzija je obuhvaćala zadovoljstvo boravkom u Kaznionici, odnose s drugim osuđenima, službenicima te članovima vlastite obitelji. Pored toga, tijekom trajanja programa provedeno je više individualnih i grupnih razgovora sa zatvorenicima.

Kao dugoročni ciljevi programa navedene su promjena psihofizioloških stanja zatvorenika, uspostavljanje ravnoteže i harmonizacije življenja te progresivno podizanje svjesnosti tijela. Pozitivne promjene u ponašanju, stabiliziranje krvnog i srčanog tlaka sudionika, smanjivanje razine agresivnosti, anksioznosti, impulzivnosti osuđenika te poboljšanje odnosa s drugim osuđenima, službenicima te članovima obitelji su bili kratkoročni ciljevi programa. Program se provodio tri puta tjedno u trajanju od 20 do 40 minuta u tromjesečnom razdoblju, a istovremeno su vršena i mjerenja u svrhu znanstvene evaluacije njegovih učinaka. Evaluaciju učinkovitosti tretmana otežala je nemogućnost održavanja stalnog broja sudionika što se odražavalo na strukturu eksperimentalne i kontrolne skupine. Promjene sudionika u programu pratile su uobičajene promjene u sastavu populacije koja se nalazi na izdržavanju kazne u uvjetima minimalne sigurnosti. Brgles (1996) do objavljivanja svog rada nije imao dostupne rezultate evaluacije programa, no navodi koje promjene su bile vidljive tijekom provedbe programa – vidljivo bolja socijalna klima, odnosi i komunikacija osuđenih, rješavanje trenutnih poteškoća za vrijeme izdržavanja kazne, kao i problem nesanice i nervoze što potkrepljuje izjavama samih sudionika.

Mikšaj-Todorović, Buđanovac i Brgles (1998) donose rezultate evaluacije prethodno opisanog programa. Većina ispitanika izvjestila je o poboljšanjima u gotovo svim mjerenim područjima. Otprilike polovica ispitanika izvjestila je o promjenama tlaka, o opuštenosti mišićne mase poslije vježbanja tehnike, većina se osjećala zadovoljnije i sposobnije za rad, a četvrtina je navodila da je tehnika pridonijela kvaliteti spavanja. Svi ispitanici su se osjećali

psihički opuštenije, manje nervozno i smirenije dok pojačanu nervozu nije iskazao ni jedan ispitanik. Ovakvi rezultati analize samoiskaza potvrđeni su i objektivnim mjerenjima tlakova i psihogalvanskog refleksa. U socijalnoj dimenziji zamjetno je poboljšanje odnosa - nikome se od sudionika programa relaksacije odnosi s drugim osuđenima, osobljem, prijateljima izvan zavoda i članovima obitelji nisu pogoršali, a polovica ispitanika navela je da je tijekom trajanja programa imala bolje odnose s ostalim zatvorenicima i članovima obitelji. Nešto je manje onih koji su osjetili poboljšanje u odnosima s osobljem zavoda i prijateljima izvan zavoda. Ono što se još pokazalo važnim je da je čak 65% ispitanika iskazalo želju za nastavkom programa i da im je u vrijeme prakticiranja joge izdržavanje kazne bilo lakše, što svakako treba uzeti u obzir pri daljnjem osmišljavanju i uvođenju programa tretmana u penalne ustanove.

## **8. Kontemplativne prakse i socijalnopedagoški rad u penalnim ustanovama**

Zatvorski sustav u Hrvatskoj sastoji se od sedam kaznionica, dvanaest zatvora, zatvorske bolnice, dva odgojna zavoda, Centra za dijagnostiku i Centra za izobrazbu djelatnika zatvorskog sustava ([www.pravosudje.gov.hr](http://www.pravosudje.gov.hr), 12.5.2017.). U kaznionicama kaznu izdržavaju osobe kojima je u kaznenom postupku izrečena kazna dulja od šest mjeseci, dok zatvori služe za izvršavanje kazni izrečenih u prekršajnom postupku, izvršavanje kazni kraćih od šest mjeseci izrečenih u kaznenom postupku te izvršavanje mjere istražnog zatvora (Kovčo Vukadin i sur., 2010). Sukladno drugom članku Zakona o izvršavanju kazne zatvora (NN 150/13) glavna svrha izvršavanja kazne zatvora je, uz čovječno postupanje i poštovanje dostojanstva osobe, njegovo osposobljavanje za život na slobodi u skladu sa zakonom i društvenim pravilima. Ova definicija pokazuje da se izvršavanje kazne zatvora temelji na rehabilitacijskom pristupu koji pretpostavlja individualizaciju pristupa kroz pojedinačni program izvršavanja kazne zatvora kojim se utvrđuje smještaj na odjel, rad, korištenje slobodnog vremena, posebni postupci (obvezno liječenje od ovisnosti, socijalna, psihološka i psihijatrijska pomoć, skupni i pojedinačni rad), strukovno usavršavanje i izobrazba, dodir s vanjskim svijetom, pogodnosti, posebne mjere sigurnosti, program pripreme za otpust te pomoć nakon otpusta (čl. 69, st. 3, ZIKZ NN 150/13). Tretman osuđenih osoba iznimno je važan kako bi se postigla svrha izvršavanja kazne zatvora, a postiže se kroz uključivanje osuđenika u odgovarajuće stručne postupke i aktivnosti, organizaciju života i rada u ustanovi i izvan nje te kroz nagrade i kazne za određene oblike ponašanja (Doležal, Jandrić, 2002). Kada

se govori o vrstama tretmana, u Hrvatskoj postoje tri razine. Prvu razinu čine metode općeg tretmana koje se odnose na rad, obrazovanje i provođenje slobodnog vremena tijekom izvršavanja kazne zatvora, a način sudjelovanja u njima povezan je s ocjenom uspješnosti koja za posljedice ima nagrade i pogodnosti, odnosno uskraćivanje istih. Drugu razinu čine posebni programi tretmana koji su kreirani za posebne kategorije zatvorenika (primjerice ovisnike o alkoholu ili drogama, seksualne prijestupnike i slično), a kvaliteta tog sudjelovanja također utječe na ocjenu uspješnosti tretmana i procjenu cjelokupnog ponašanja zatvorenika. Treću razinu čine mali rehabilitativni programi koji ne utječu direktno na procjenu ponašanja, ali sudjelovanje u njima se svakako pozitivno odražava na prve dvije razine. Kao primjer ovakvog programa navodi se program relaksacije proveden u kaznionici Valtura. Mali rehabilitativni programi ne moraju se provoditi kontinuirano, ali trebali bi biti ponuđeni ili kreirani za sve zatvorenike koji žele rješavati neki od svojih problema – problemi prilagodbe na uvjete života u ustanovi i međusobnih odnosa, rad na sebi i slično (Buđanovac, 1989, prema Mikšaj Todorović i sur., 1998). Damjanović i suradnici (2002) navode da je upravo osmišljavanje slobodnog vremena zatvorenika iznimno bitno jer pridonosi razbijanju zatvorske monotonije, stjecanju navika svrhovitog korištenja slobodnog vremena, razvijanju kreativnih sposobnosti i osobina, te podizanju opće kulturne razine zatvorenika. Važnost provođenja programa i raznih aktivnosti prepoznata je i u zakonu. Članak 96. Zakona o izvršavanju kazne zatvora (NN 150/13) propisuje obvezu penalnim ustanovama da osiguraju prostor i opremu za svrhovito korištenje slobodnog vremena te da organiziraju različite vrste aktivnosti za zadovoljavanje tjelesnih, duhovnih i kulturnih potreba zatvorenika. Na službenim internet stranicama Ministarstva pravosuđa Republike Hrvatske stoje podaci o provedenim programima tretmana tijekom 2016. godine. Primjenjivali su se posebni programi tretmana ovisnika o drogama (KLO - klub liječenih ovisnika i PORTOs – Prevencija ovisničkog recidiva treningom i osnaživanjem), programi tretmana ovisnika o alkoholu (KLA – klub liječenih alkoholičara i kognitivno-bihevioralni program TALK), tretman počinitelja nasilnih delikata (ART – eng. aggression replacement training i pilot program psihosocijalnog tretmana počinitelja nasilja), tretman počinitelja seksualnih delikata (PRIKIP – prevencija recidivizma i kontrola impulzivnog ponašanja), tretman zatvorenika s dijagnosticiranim PTSP-om, tretman zatvorenika s kaznenim djelom iz prometa i tretman socijalnih vještina. Od edukativno-razvojnih programa provedeni su programi Zatvorenik kao roditelj i Vozač – čimbenik sigurnosti u prometu. Postoji i suradnja s organizacijama civilnog društva kojima je cilj podići kvalitetu provedbe pojedinačnog programa tretmana. Kako je vidljivo iz zakonskih propisa, u Hrvatskoj postoji dobar zakonski okvir za stručno i tretmansko izvršavanje kazne

zatvora (Damjanović i sur., 2002), no također je vidljivo iz popisa da ni jedan program ne uključuje kontemplativne tehnike. Uzevši u obzir sve ranije navedene učinke kontemplativnih tehnika i primjere iz prakse, prava je šteta da ne postoji više programa koji se fokusiraju na tehnike relaksacije. Gledajući iz socijalnopedagoške perspektive, nedostatak takvih programa dodatno otežava rad socijalnih pedagoga i drugih stručnjaka u penalnim ustanovama. Socijalnu pedagogiju moguće je odrediti kao znanost, teoriju i praksu preveniranja i ublažavanja teškoća socijalne integracije osoba s poremećajima u ponašanju, a kao njena glavna zadaća navodi se pružanje podrške i pomoći socijalno isključenim osobama ili rizičnim skupinama kako bi u promjenjivim društvenim uvjetima mogle razviti osobne potencijale (Bouillet, Uzelac, 2007). Iz same definicije logično je zaključiti da socijalni pedagog treba posjedovati brojne kompetencije kako bi svoj posao mogao kvalitetno obavljati. Žižak (1997, prema Bouillet, Uzelac, 2007) navodi da profesionalna kompetentnost socijalnih pedagoga uključuje tri elementa – profesionalna znanja, profesionalne vještine (komunikacijske, socijalne, interpersonalne) i osobne potencijale odnosno karakteristike ličnosti, talente i životna iskustva koja socijalni pedagog svakodnevno rabi u obavljanju svoje profesionalne uloge. Studij socijalne pedagogije jedini je studij u Hrvatskoj koji obrazuje stručnjake u području poremećaja ponašanja, procjene, kriminologije, penologije i penološke rehabilitacije te direktno priprema za rad u penalnim ustanovama. Ako se uzme u obzir rizičnost populacije, svakodnevnu izloženost stresu te količinu znanja i kompetencija koje su potrebne za obavljanje posla u tim uvjetima, jasno je da se radi o vrlo zahtjevnom poslu. Upravo tu se otvara prostor za uspostavljanje veze između socijalne pedagogije i kontemplativnih praksi koje bi već dovoljno zahtjevan posao mogle djelomično olakšati. Uvođenjem programa koji bi zatvorenike podučavali kontemplativnim tehnikama olakšalo bi se zatvorenicima izdržavanje kazne i omogućilo bolje napredovanje u drugim programima. Sve to utjecalo bi na procjenu njihova ponašanja, dobivanje pogodnosti, a samim time i na njihovu lakšu reintegraciju u društvo, odnosno ispunila bi se svrha kazne zatvora. Osim što bi zatvorenici bili smireniji i posjedovali nove vještine, kontemplativne tehnike znatno bi utjecale i na njihovo sudjelovanje u drugim programima što bi djelomično olakšalo posao socijalnim pedagozima i drugim stručnjacima.

S druge strane, kada bi programi koji podučavaju kontemplativne tehnike i tehnike relaksacije bili dostupni stručnjacima u zatvorskom sustavu koji su uvelike podložni sagorijevanju i drugim posljedicama uzrokovanih stresom, uvelike bi se smanjio stres uzrokovan poslom i poboljšala kvaliteta rada. Posebice bi od takvih programa profitirali socijalni pedagozi koji osim što vrše procjenu rizičnosti i radne sposobnosti, kao voditelji



svog tretmanskog odjela vode računa o svim potrebama zatvorenika i istovremeno ih pripremaju za prilagođavanje na ustanovu pri dolasku odnosno izlazak iz nje pri isteku kazne. Socijalni pedagog često se nađe u situaciji da zatvorenicima predstavlja jedinu osobu od povjerenja i pruža savjetodavnu pomoć. Vidljivo je da stručnjaci u penalnim ustanovama, u ovom slučaju s posebnim naglaskom na socijalne pedagoge, osim organizacijskih poslova, vode brigu o svakom zatvoreniku i njegovom mentalnom zdravlju što može predstavljati dodatno opterećenje. Iako su zatvorenicima dostupni brojni programi, stručnjaci su u tom pogledu često zanemareni i prepušteni sebi samima. Uvođenje kontemplativnih tehnika u zatvore moglo bi značajno utjecati na nošenje s ranije navedenim zahtjevima posla. Slično navode Buđanovac i suradnici (1996, prema Damjanović i sur., 2000) ističući da je za provođenje tretmanskih programa u zatvorskom sustavu značajna uloga zatvorskog osoblja, njihova izobrazba te razrada odgovarajućih preventivnih postupaka koji bi umanjili štetne učinke prirode posla. Program relaksacije proveden u Kaznionici u Valturi primjer je koji potvrđuje da je moguće uvesti i provesti takav program unutar sustava program te da je korist takvog programa prilično vidljiva (Mikšaj Todorović i sur., 1998). Usprkos svim zakonskim odredbama i raznim preporukama te empirijskim podacima o provođenju tretmana, uvjeti u hrvatskim ustanovama predstavljaju izazov svakoj budućoj implementaciji novog programa, pa tako i potencijalnog programa kontemplativnih tehnika. Maloić (2013) navodi da je u Hrvatskoj zamjetan gotovo kontinuirani porast zatvorske populacije što dovodi do problema manjka zatvorskih mjesta i velike troškove zatvorskog sustava. Prekapacitiranost donosi niz rizika poput neprimjerenih uvjeta izvršavanja kazne, limitiran pristup rehabilitacijskim programima, psihosocijalnom tretmanu i kontaktu zatvorenika s vanjskim svijetom što smanjuje vjerojatnost reintegracije zatvorenika i povećava kasniji rizik za zajednicu. Problemi i izazovi uvođenja i troškovi novih programa, pa tako i kontemplativnih tehnika, brojni su i svakako mogu obeshrabriti stručnjake. Istovremeno valja naglasiti da je jedan program relaksacije zasnovan na znanstvenim dokazima bio uveden u zatvorski sustav, polučio dobre rezultate i zadovoljstvo korisnika te da on može poslužiti kao uzor novim programima koji bi savladavanjem kontemplativnih tehnika i tehnika relaksacije utjecali na dobrobit zatvorenika i osoblja u zatvorskom sustavu.

## 9. Zaključak

Kao što je već ranije navedeno, zatvorska populacija predstavlja skupinu međusobno veoma različitih pojedinaca koju je nemoguće staviti pod zajednički nazivnik. Dolazak u penalnu ustanovu im predstavlja veliki stres s obzirom da istovremeno gube svoj status slobodnog čovjeka, ograničena im je sloboda kretanja i moraju se prilagoditi novoj okolini. Nemoguće je zanemariti sve moguće posljedice boravka u penalnim ustanovama, a posebice dugotrajnog boravka u ustanovama maksimalne razine osiguranja, stoga je potrebno ponuditi im brojne programe tretmana kako bi se što lakše nosili s novonastalom situacijom i iz ustanove izašli spremni za izazove koje im predstavlja život u skladu s pravilima i normama društva. S obzirom da se često radi o agresivnim i nasilnim pojedincima koji nemaju razvijene brojne potrebne vještine, jasno je da njihova reintegracija u društvo predstavlja veliki izazov stručnjacima koji rade s njima. Zatvorskom osoblju teškoće stvaraju uvjeti u kojem rade – nasilno i opasno okruženje, izloženost stresu, nedovoljne naknade i beneficije te niski socijalni status, što dovodi do brojnih opasnosti po njihovo zdravlje i mogućnost kvalitetnog obavljanja posla. Kao jedan od mogućih načina pristupanja tim problemima javili su se programi tretmana utemeljeni na kontemplativnim praksama koji su se pokazali kao veoma uspješna i financijski isplativa alternativa ili dodatak rehabilitacijskim programima, a kojima je istovremeno moguće djelovati na velik broj zatvorenika i omogućiti osoblju kvalitetnije nošenje sa zahtjevima posla. Rezultati istraživanja pokazuju da već nekoliko minuta vježbanja mindfulnessa i meditacije može imati značajan utjecaj na čovjekovu dobrobit, jasnoću uma, osjećaj sigurnosti, može smanjiti razinu anksioznosti, pomoći im da postanu manje reaktivni dok joga poboljšava osjećaj blagostanja, raspoloženje, pažnju, mentalni fokus i toleranciju na stres. Sudjelovanje u takvim programima uvelike olakšava i poboljšava uspjeh u drugim programima i omogućuje promjenu ponašanja. Osim što ovakvi programi pokazuju veliku uspješnost, pokazalo se da su i financijski isplativiji. Velika prednost im je što ne uključuju pridržavanje određenih načina života, ponašanja, filozofija ili vjerskih uvjerenja, a pogodni su za razna zatvorska okruženja i uvjete sigurnosti s obzirom da pojedinac može samostalno prakticirati tehnike nakon nastave i povećati njihove učinke. Usprkos izazovima koje predstavlja istraživanje učinkovitosti programa kontemplativnih praksi unutar penalnog sustava, nužno je njihovo daljnje istraživanje i produbljivanje znanja o brojnim prednostima kako bi što više programa implementiralo. Posebice to vrijedi za područje Hrvatske gdje ovakve prakse još nisu dovoljno zaživjele u penalnom sustavu.

## 10. Literatura

1. Alexander, C.N., Orme-Johnson, D.W. (2003). Walpole Study of the Transcendental Meditation Program in Maximum Security Prisoners II. *Journal of Offender Rehabilitation*. 36(1-4), 127-160.
2. Anklesaria, F.K., King, M.S. (2003). The Transcendental Meditation Program in the Senegalese Penitentiary System. *Journal of Offender Rehabilitation*. 36(1-4). 303-318.
3. Baer, R.A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10(2). 125-143.
4. Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*. 13(1), 27-45.
5. Bilderbeck, A.C., Farias, M., Brazil, I.A., Jakobowitz, S., Wikholm, C. (2013). Participation in a 10-week course of yoga improves behavioral control and decreases psychological distress in a prison population. *Journal of Psychiatric Research* 47. 1438-1445.
6. Bouillet, D., Uzelac., S. (2007). *Osnove socijalne pedagogije. Školska knjiga*. Zagreb.
7. Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, D.M., Chawla, N., Simpson, T.L., Ostafin, B.D., Larimer, M.E., Blume, A.W., Parks, G.A., Marlatt, G.A. (2006). Mindfulness Meditation and Substance Abuse in an Incarcerated Population. *Psychology of Addictive Behaviors*. 20(3). 343-347
8. Brgles, Ž. (1996) Mogućnosti primjene programa relaksacije „yoga-nidra“ u uvjetima Otvorenog kaznenog zavoda Valtura – Pula. *Kriminologija i socijalna integracija*. 4(1). 89-95.
9. Brown, R.P., Gerbarg, P.L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part II – Clinical Applications and Guidelines. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 11(4). 711-717.
10. Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003) The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(4). 822-848.

11. Damjanović, I., Šarić, J., Mikšaj-Todorović, Lj. (2000). Neki problemi tretmana osuđenih osoba u Republici Hrvatskoj. *Kriminologija i socijalna integracija*. 8(1). 103-116.
12. Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., Sheridan, J.F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*. 65, 567-570.
13. Doležal, D., Jandrić, A. (2002). Institucionalni penološki programi s ovisnicima o ilegalnim drogama. *Kriminologija i socijalna integracija*. 10(2). 105-117.
14. Eberth, J., Sedlmeier, P. (2012). The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. *Mindfulness*. 3. 174-189.
15. Farkaš, R., Žakman-Ban, V. (2006). Obilježja procesa prilagodbe zatvorskim uvjetima zatvorenika/zatvorenica s obzirom na sociodemografske i kriminološke osobnosti. *Hrvatski ljetopis za kazneno pravo i praksu*. 13(2). 957-990.
16. Goodman, R.S., Walton, K.G., Orme-Johnson, D.W., Boyer, R. (2003). The Transcendental Meditation Program. *Journal of Offender Rehabilitation*, 36(1-4), 1-33.
17. Gordon, T. (2013). Theorizing Yoga as a Mindfulness Skill. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 84. 1224-1227.
18. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004). Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 57, 35-43.
19. Haimlerl, C.J., Valentine, E.R. (2001). The Effect of Contemplative Practice on Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Dimensions of Self-Concept. *The Journal of Transpersonal Psychology* 33(1). 37-52.
20. Hawkins, M.A. (2003). Effectiveness of the Transcendental Meditation Program in Criminal Rehabilitation and Substance Abuse Recovery. *Journal of Offender Rehabilitation*, 36(1-4). 47-65.
21. Himmelstein, S. (2011). Meditation Research: The State of the Art in Correctional Settings. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. 55(4). 646-661
22. Ivanovski, B., Malhi, G.S. (2007). The psychological and neuropsychological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*. 19. 76-91.

23. Jadrešin, A., Mustapić, J. (2014). Žene koje čine kaznena djela. *Život i škola*. 32(2). 129-136.
24. Johannes, J. (2012). *Contemplative Education: How Contemplative Practices Can Support and Improve Education*. University of Massachusetts. Master's Capstone Projects, paper 17.  
Preuzeto s internetske stranice [http://scholarworks.umass.edu/cie\\_capstones/17](http://scholarworks.umass.edu/cie_capstones/17), dana 22.6.2016.
25. Kabat-Zinn, J. (2001) *Mindfulness Meditation for everyday life*. Piatkus Books. London.
26. Kišak Gverić, N., Doležal, D., Mikšaj-Todorović, Lj., Habazin, I. (2015). Zadovoljstvo poslom pomagačkih profesija u bolničkom i zatvorskom sustavu. *Kriminologija i socijalna integracija*. 13(1). 1-15.
27. Kovčo-Vukadin, I., Mihoci, M. (2010). Nasilje u penalnim ustanovama. *Hrvatski ljetopis za kazneno pravo i praksu*. 17(1). 333-367.
28. Kovčo Vukadin, I., Žakman-Ban, V., Jandrić Nišević, A. (2010). Prisoner Rehabilitation in Croatia. *Journal of Criminal Justice and Security*. 12(2). 143-162.
29. Lambert, E.G., Hogan, N.L., Griffin, M.L., Kelley, T. (2015). The correctional staff burnout literature, *Criminal Justice Studies*, 28(4), 397-443.
30. Maloić, S. (2013). Suvremeni pristupi kažnjavanju kao determinante kvalitete života u obitelji, susjedstvu i zajednici – nove perspektive suzbijanja kriminala. *Kriminologija i socijalna integracija*. 21(2). 31-44.
31. Mejovšek, M. (2002). *Uvod u penološku psihologiju*. Naklada Slap. Zagreb.
32. Mejovšek, M., Lebedina Manzoni M., Lotar, M., Šarić, J. (2007): Percepcija psihosocijalne klime i osobine ličnosti zatvorenika. *Kriminologija i socijalna integracija*. 15(1). 1 – 12
33. Mikšaj-Todorović, Lj., Buđanovac, A., Brgles, Ž. (1998). Rehabilitacijski programi u institucijama u hrvatskoj penološkoj teoriji i praksi. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*. 34(1). 83-92.

34. Mikšaj-Todorović, Lj., Novak, T. (2008). Istraživanje emocionalnog dobrostanja i sagorijevanja na poslu zatvorskog osoblja. *Kriminologija i socijalna integracija* 16(1). 45-60
35. Milinović, T. (2016). Odnos osobina ličnosti zatvorenika i tijeka izdržavanja kazne zatvora. Diplomski rad. Zagreb, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet
36. Morgan, R.D., Van Haveren, R.A., Pearson, C.A. (2002). Correctional Officer Burnout Further Analysis. *Criminal Justice and Behavior* 29(2). 144-160.
37. Novak, T., Laušić, H., Jandrić Nišević, A. (2008). Zadovoljstvo poslom, profesionalni stres i sagorijevanje osoblja u penalnim institucijama – pregled literature. *Kriminologija i socijalna integracija*. 16(1). 109-126.
38. Orzech, K.M., Shapiro, S.L., Brown, K.W., McKay, M.(2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 212-222.
39. Perelman, A.M., Miller, S.L., Clements, C.B., Rodriguez, A., Allen, K., Cavanaugh, R. (2012) Meditation in a Deep South Prison: A Longitudinal Study of the Effects of Vipassana. *Journal of Offender Rehabilitation*. 51(3),176-198.
40. Rainforth, M.V., Alexander, C.N., Cavanaugh, K.L. (2003). Effects of the Transcendental Meditation Program on Recidivism Among Former Inmates of Folsom Prison. *Journal of Offender Rehabilitation*. 36(1-4), 181-203.
41. Ricijaš, N. (2012). Procjena, planiranje i izvještavanje u izvršavanju maloljetničkih alternativnih sankcija – priručnik za edukaciju. Ministarstvo socijalne politike i mladih Republike Hrvatske.
42. Ronel, N., Frid, N., Timor, U. (2013). The Practice of Positive Criminology: A Vipassana Course in Prison. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. 57(2). 133-153.
43. Ross, A., Thomas, S. (2010) The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 16(1). 3-12.
44. Rucker, L. (2005) Yoga and restorative justice in prison: An experience of “response-ability to harms”. *Contemporary Justice Review*, 8(1), 107-120.
45. Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., Bratt, M.A. (2007). Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *The Prison Journal*. 87(2). 254-268.

46. Schaufeli W.B., Peeters, M.C.W. (2000). Job Stress and Burnout Among Correctional Officers: A Literature Review. *International Journal of Stress Management* 7(1). 19-48.
47. Shapiro, S.L., Oman, D., Thoresen, C.E., Plante, T.G., Flinders, T. (2008). Cultivating Mindfulness: Effects on Well-Being. *Journal of Clinical Psychology*. 64(7). 840-862.
48. Sharma, M., Haider, T. (2012). Yoga as an Alternative and Complementary Therapy for Patients Suffering From Anxiety: A Systematic Review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. Preuzeto s internetske stranice [chp.sagepub.com](http://chp.sagepub.com) dana 17.5.2016.
49. Sumter, M.T., Monk-Turner, E., Turner, C. (2009). The Benefits of Meditation Practice in the Correctional Setting. *Journal of Correctional Health Care*. 15(1). 47-57.
50. Sun, Q. (2007). The Value and Role of Contemplative Practices for Effective Teaching and Transformative Learning in Adult and Higher Education. *Adult Education Research Conference*. University of Wyoming, USA.
51. Zakon o izdržavanju kazne zatvora, NN 128/99, 55/00, 59/00, 129/00, 59/01, 67/01, 11/02, 190/03, 76/07, 27/08, 83/09, 18/11, 48/11, 125/11, 56/13, 150/13.
52. Zečirević, E. (2014). Teorija osnaživanja u penalnom sustavu. *Andragoški glasnik*. 18(1). 73-82.
53. [www.contemplativemind.org](http://www.contemplativemind.org), posjećeno dana 13.4.2016.
54. [www.pravosudje.gov.hr](http://www.pravosudje.gov.hr) posljednje posjećeno dana 12.5.2017.