

**Казакова Татьяна Александровна**

канд. пед. наук, доцент

ФКОУ ВО «Академия права и управления  
Федеральной службы исполнения наказаний»

г. Рязань, Рязанская область

## **ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ В РАБОТЕ С ОСУЖДЕННЫМИ**

*Аннотация:* статья посвящена вопросам психокоррекции осужденных. В частности, анализируется опыт применения практик медитации и йоги как одного из средств предупреждения повторного рецидива.

*Ключевые слова:* заключенные, тюрьма, медитативные практики, йога, управление гневом, ресоциализация, психокорректирующее воздействие.

Формирование здорового образа жизни, обеспечение социально-психологического сопровождения лиц, находящихся в местах лишения свободы и освобождающихся из них, являются основным направлением внутренней политики Российской Федерации. Это заставляет изыскивать новые подходы психокорректирующего воздействия на осужденных, пересматривать ранее распространенные психотехники, но частично утратившие свою эффективность в свете происходящих изменений, разрабатывать новые методики или возвращаться к уже забытым, старым, изучать положительный опыт зарубежных стран. Одним из современных методов психокорректирующего воздействия является медитация, в основе которого лежат различного рода медитативные техники [1, с. 59].

Приоритетной задачей любого направления классической психокоррекции является максимально возможное «освобождение» человека от неврозов и других мешающих ему барьеров, и медитативная терапия, используя свои средства и методы, направлена на решение этой общей психотерапевтической задачи. Процесс медитации охватывает широкий и разнообразный спектр направленности, от простого управления стрессом до выработки должного уровня психологической толерантности в различного рода ситуациях [3, с. 104]. Для сотрудни-

ков психологических лабораторий исправительных учреждений использование подобных методик целесообразно, так как медитативные техники не требуют специального оборудования, довольно просты в освоении, эффективны и позволяют работать как с осужденными, так и с сотрудниками [2; с. 123]. Применение йоготерапии и медитативных практик имеют множество преимуществ для осужденных. В качестве примера можно привести статистические данные пенитенциарной службы США. В течение пяти лет после освобождения 76 процентов заключенных, выпущенных на свободу из тюрем США, совершают повторные преступления. Разорвать этот порочный круг можно посредством радикальных реформ в методах реабилитации.

Доказано, что образовательные и профессиональные программы, уже существующие для заключенных, помогают снизить рецидивизм, но некоторые учреждения идут дальше, предлагая программы, направленные на оздоровление, такие как йога и медитация. Исследования показали, что обучение заключенных йоге и медитации может оказывать положительное влияние на их поведение и приводит к дальнейшему снижению рецидивизма по сравнению с заключенными, которые участвовали только в традиционных реабилитационных и образовательных программах. Проект тюремной йоги – самая известная программа такого рода. Начиная с 2002 года эта программа активно применялась для осужденных в крупнейшей тюрьме штата Калифорния – тюрьме штата Сан-Квентин, затем программа распространилась на 24 штата и несколько стран за пределами США. Более 1500 добровольцев – некоторые из них сами заключенные – прошли подготовку для реализации программы, которой обучают в более чем 115 тюрьмах. Благодаря этому заключенным было разослано более 15 000 бесплатных книг, обучающих медитации и йоге. В Сан-Квентине есть список желающих принять участие, и часто есть списки очередников на обучение учителей-волонтеров. Миссия проекта тюремной йоги состоит в том, чтобы помочь заключенным разрешить и излечиться от проблем, связанных с травмирующим прошлым (отсутствие постоянного жилья, работы, алкогольная и наркотическая

зависимости, буллинг, сексуальное насилие, насилие в семье и многое другое). Действительно, опыт тюрьмы сам по себе травмирует.

Йога и медитация могут повлиять на изменение поведения, предоставляя возможность для саморефлексии и повышения самосознания. С осознанием себя приходит повышенная эмпатия и сострадание к другим. Заключение начинают учиться самодисциплине, управлению гневом и др. Использование медитации в качестве инструмента может помочь заключенным абстрагироваться от конфликтов, негативных эмоций и насилия. Известно, что йога и медитация снижают стресс, улучшают концентрацию внимания и создают общее ощущение здоровья, психологического благополучия и ясности ума. Кроме того, они помогают эффективно излечиться от различного рода пагубных зависимостей.

Многочисленные отзывы на веб-сайте тюремной программы йоги свидетельствуют о положительном влиянии йоги и медитации на жизнь и мировоззрение заключенных. Исследование, проведенное Оксфордским университетом в 2020 году, показало, что заключенные, которые участвовали в 10-недельной программе йоги, испытывали меньше стресса, улучшили настроение и концентрацию внимания, а также способность подавлять негативные эмоции. Программа медитации «Mindful moment» (Сокращение разрыва между повседневной жизнью и медитацией) разработана специально для заключенных тюрьмы строгого режима. Тюрьма строгого режима – не самое благоприятное место для занятий практикой осознанности. В этих местах всегда шумно из-за окружающих звуков, которые включают разговоры, вопли, бряцание цепей, хлопанье дверей... даже ночью. Кроме того, тюремное расписание не адаптируется к потребностям отдельных заключенных, и сокамерники могут принижать практику, из-за чего заключенному будет трудно найти 20 минут без помех, чтобы посидеть и следить за дыханием. Проведенное исследование 10-дневной программы медитации Випассана (древняя техника, родом из Индии) в тюрьме строгого режима штата Алабама показало улучшение уровня внимательности и эмоционального интеллекта у тех, кто участвовал, по сравнению с теми, кто не участвовал. Другое исследование по методу Випассаны показало, что участни-

ки показали значительное сокращение употребления алкоголя, марихуаны и крэк-кокаина, а также уменьшение психиатрических симптомов [4].

Исследование, проведенное в исправительном учреждении Уэйк в Роли, Северная Каролина, показало, что у заключенных, которые посещали более четырех занятий йогой, значительно снизился процент рецидива. Шестьдесят процентов условно освобожденных, которые занимались медитацией, по истечении двух лет не совершили повторных правонарушений, по сравнению с 45 процентами условно освобожденных, которые не медитировали. Уровень рецидивизма среди медитирующих был по меньшей мере на 35 процентов ниже, чем среди тех, кто получил только тюремное образование, профессиональную подготовку или психотерапевтическое воздействие, но не посещал занятий по медитации [5].

Фонд «Тюремный Феникс Траст» поощряет заключенных к развитию их духовного благополучия посредством практик медитации и йоги, работы с тишиной и дыханием. Фонд предлагает личную поддержку заключенным по всей Великобритании и Ирландии посредством обучения, семинаров, переписки, книг и информационных бюллетеней. Многие заключенные попали в тюрьму под влиянием чистого эмоций и медитация может помочь найти баланс между чувствами и поведением. Фонд «Тюремный Феникс Траст» предлагает 12-недельный курс для заключенных тюрьмы округа Кук – крупнейшего пенитенциарного учреждения в Соединенных Штатах под названием «Путь свободы», а также программы для недавно освобожденных, сотрудников исправительных учреждений, сотрудников службы пробации; учебная программа фокусируется на медитации и йоге как инструментах общения, разрешения конфликтов и снижения рефлексии. Управление тревогой – еще одно преимущество. Многие женщины-заключенные страдают от травм после жестокого обращения, и большинство из них матери, поэтому они беспокоятся о своих детях. По данным исследования 18 женщин-заключенных, которые посещали занятия по медитации, испытывали меньше стресса, беспокойства и депрессии впоследствии [6]. Йога и медитация постоянно доказывают свою эффектив-

ность среди методов лечения для тех, кто живет со сложными остаточными травмами, а тюрьмы являются домом для, возможно, наиболее концентрированной группы людей, страдающих от травм. Учитывая широко распространенную перенаселенность тюрем, содействие реабилитации и социальной реинтеграции заключенных с акцентом на избавление от психологических травм является ценной стратегией для обеспечения безопасного и здорового возвращения заключенных в общество. Многие женщины-заключенные отмечают полезность медитации для борьбы с бессонницей, тревогой, депрессией, абстинентным синдромом, артритом и многим другим. Несмотря на шесть еженедельных занятий в учреждении, постоянно существует список желающих заняться медитацией и йогой в надежде улучшить себя – как физически, так и умственно – проводя время вдали от своей жизни и семей.

При неоспоримо положительных результатах программы йоги и медитации должны быть доступны во всех исправительных учреждениях, чтобы помочь восполнить то, чего по-прежнему так не хватает, – целостный реабилитационный подход, который значительно улучшает жизнь как за решеткой, так и за ее пределами.

### *Список литературы*

1. Казакова Т.А. Медитативные практики как средство психокоррекции осужденных / Т.А. Казакова // Поддерживающая терапия в психологии и социальной работе: коллективная монография / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск: Зебра, 2022. – С. 58–69.

2. Казакова Т.А. Медитативные практики как средство реабилитации осужденных: отечественный и зарубежный опыт / Т.А. Казакова // Антропология. – 2022. – №3 (7). – С. 123–133.

3. Лемешевская М.Н. Медитация как психолого-акмеологическая практика саморазвития личности / М.Н. Лемешевская // Акмеология. – 2015. – №3 (55). – С. 104–106.

4. Йога и медитация в тюрьме [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://federalcriminaldefenseattorney.com/yoga-and-meditation-in-prison/> (дата обращения 10.05.2023).

5. Медитация для осужденных [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.oprah.com/inspiration/meditation-for-prisoners/> (дата обращения 10.05.2023).

6. Почему нужно учить медитации в тюрьме [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.headspace.com/articles/why-we-should-teach-meditation-in-prison/> (дата обращения 10.05.2023).