

Казакова Татьяна Александровна

канд. пед. наук, доцент

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

г. Рязань, Рязанская область

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ОСУЖДЕННЫХ

Аннотация: в статье рассматриваются возможности применения медитативных практик. Подробно проанализирован отечественный и зарубежный опыт использования медитации в пенитенциарных учреждениях, как инструмента управления психоэмоциональным состоянием осужденных и средства их успешной ресоциализации.

Ключевые слова: медитативные практики, психокорректирующее воздействие, осужденные, исправительное учреждение, Випассана, стрессоустойчивость, осознанность.

Проблемы, стоящие перед пенитенциарной психологией, в значительной мере обусловленные продолжающимся реформированием уголовно-исполнительной системы, в частности, связанные с ее гуманизацией, стремлением добиться максимального снижения рецидива преступлений, совершенных лицами, отбывшими наказание в виде лишения свободы, возвращения их к законопослушному образу жизни, осознания ими ущербности своего жизненного пути, приведшего к совершению преступления, естественно, не проходят мимо пенитенциарной психологической науки. Это заставляет изыскивать новые формы психологического воздействия на осужденных в условиях пенитенциарного учреждения, пересматривать ранее распространенные психотехники, разрабатывать новые методики, изучать зарубежный положительный опыт пенитенциарной науки.

Медитация – это одно из средств управления психоэмоциональным состоянием, цель которого – научить человека помогать себе самостоятельно воздействовать на себя, свое мышление и поведение, уменьшать негативные реакции, тревоги и страхи, снимать стресс, бороться с депрессией, повышать жизненную

активность и лучше узнавать самого себя. Приоритетной задачей медитативной психотерапии является максимально возможное «освобождение» человека от неврозов и других мешающих ему барьеров. Процесс медитации охватывает широкий и разнообразный спектр направленности, от простого управления стрессом, до выработки должного уровня психологической толерантности в различного рода ситуациях. Для психологов в исправительных учреждениях 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].

Опыт пребывания в тюрьме дает некоторым заключенным возможность более глубоко задуматься о том, как они относятся к жизни, помогает им в корне изменить свою жизнь. В Индии в 1993 году программа медитации и йоги была запущена в самой крупной индийской тюрьме «Тихар Яил». Здесь прошел первый десятидневный курс медитации. Его результаты были настолько впечатляющими, что медитация в этой тюрьме стала постоянной практикой. Медитация действительно помогла осужденным справиться с ежедневным стрессом, спокойнее и дружелюбнее смотреть на мир, а главное – осознать причины совершения преступления и извлечь правильные выводы из своих поступков [1, с. 60].

Известный проект тюремной йоги, основанный Полом Фоксом, занимается программированием йоги в тюрьмах по всему миру, и их учебные программы и семинары, предлагаемые онлайн, посетили более 3000 учителей йоги, а также другие сотрудники системы уголовного правосудия.

Несовершеннолетние правонарушители – эта особая категория, требующая повышенного внимания сотрудников правоохранительных органов, особенно психологов. Медитативные техники – это одно из эффективных средств психокоррекции и социальной реинтеграции осужденных подростков. Программа «Йога для молодежи», основанная на Кундалини-йоге, имеет долгую историю. Это «удобное руководство», объясняющее, как разрабатывать, внедрять и поддерживать высококачественные программы йоги, подходящие для тюрем, СИЗО, центров содержания молодежи.

Интенсивная семидневная программа медитации применялась к 101 подростку-правонарушителю в Центре заключения Упекха. Все они чувствовали, что практика медитации была полезной. 70 процентов испытуемых описали чувства удовлетворенности и спокойствия, 53 процента попросили повторить программу, 52 процента испытуемых заявили о более четком понимании доктрины Кармы, 44 процента указали на улучшение концентрации и осознанности, 36 процентов чувствовали себя менее импульсивными, у 22 процентов были воспоминания о своем преступном поведении и их жертвах. Были разработаны медитативные программы в качестве дополнительной терапии для несовершеннолетних правонарушителей, содержащихся в специальных учреждениях.

Исследовательская группа Оксфордского университета в Великобритании провела рандомизированное контролируемое исследование с участием 167 человек в 7 британских тюрьмах. Активное вмешательство представляло собой 10-недельную программу йоги, предлагавшуюся в виде 2-часовых еженедельных групповых занятий, которые включали не только позы и физические упражнения, но и дыхательные практики, глубокое расслабление и медитацию. Участникам было предложено самостоятельно практиковать йогу вне официальных занятий. Посещавшие меньшее количество занятий, демонстрировали меньшее снижение уровня воспринимаемого стресса и негативного настроения. Более того, у тех, кто никогда не занимался самостоятельной практикой йоги, не наблюдалось изменений в восприятии стресса и даже некоторого ухудшения негативного настроения. Самостоятельная практика не менее 5 раз в неделю привела к статистически значимому улучшению состояния как при стрессе, так и при негативном настроении, с меньшей, но заметной пользой при более низкой частоте занятий. Наблюдение за тем, что занятия йогой могут влиять на основные психологические переменные, которые повышают их шансы не участвовать в преступном поведении, предполагает, что йога может влиять на повторное заключение, что предполагает истинный реабилитационный эффект.

Опыт применения медитационных и созерцательных техник для реабилитации заключенных существует и в России. Марина Квитнева уже восемь лет

преподает в колониях антистрессовую программу, основанную на йоге тела и дыхательных техниках. Марина преподает Шри Шри йогу, сочетающую мягкую и жесткую физическую нагрузку и особые дыхательные упражнения. Базовый курс представляет собой антистрессовую программу под названием «Искусство дыхания». Здесь обучают йоге тела и древней дыхательной технике. Вторая программа больше ориентируется на физику человека и различные асаны. Тут совмещается работа в динамике и статике, а также практикуются растяжка и хороший релакс. Один интенсивный курс проходит в течение пяти дней, каждый день по 3–3,5 часа без перерыва. В течение недели педагог отмечает в учениках разительные перемены: если до занятий йогой люди ходят жесткие, раздражительные, резковатые, то после курса уже начинают улыбаться, становятся мягче и доброжелательнее. На физическом уровне меняется даже цвет кожи, появляется румянец на щеках. Многие бросают курить. У осужденных подростков улучшаются сон, здоровье, они чувствуют себя намного позитивнее, появляется желание изменить жизнь в лучшую сторону. В результате у людей снижается уровень стресса, они начинают иначе смотреть на свою жизнь. Уходят агрессия, желание мести. Это очень важно для нашего общества, когда люди из заключения выходят психически, ментально и физически здоровыми. Подросток становится более уравновешенным и менее чувствительным к раздражителям из внешней среды [3; с. 279]. По признанию организатора проекта, скорее она сама больше учится у осужденных, чем передает им какие-то знания: «На самом деле это они – мои учителя. Они учат меня терпимости и принятию, учат не падать духом в сложную минуту и принимать ситуацию и людей такими, какие они есть».

В колонии-поселении №13 УФСИН России по Омской области осужденные практикуют Випассану – глубокое самонаблюдение, необходимое для преобразования личности. Занятия по профилактике конфликтных ситуаций – так здесь называют медитацию. Занятия по медитации длятся около 40 минут. Правда, погрузиться в себя получается не у всех. Все зависит от мотивации и намерений медитирующего. Эти занятия помогают снизить эмоциональную

напряженность и наладить контакт с окружающими. Данная методика помогает концентрации, помогает найти силы в себе, помогает переоценить какие-то моменты. Как отмечают сотрудники учреждения, когда осужденный практикует Випассану, он обращается к самому себе, и он решает и задает себе вопросы самостоятельно, в поисках ответов внутри своего ума. После занятий осужденные, как минимум, более сдержаны и терпимы в общении друг с другом.

В Бурятии с 1998 года ламы помогают реабилитации заключенных в тюрьмах, в том числе с помощью медитации. В СИЗО Москвы «Печатники» для заключенных проходят занятия йогой. В занятиях принимают участие только уже осужденные лица – семь женщин и двое мужчин. В качестве мастера к ним приглашен профессиональный йог Алексей Меркулов. Инициатором занятий выступила зампредседателя Общественной наблюдательной комиссии (ОНК) Москвы Ева Меркачева.

В ИК-7 УФСИН России по Калужской области проводятся занятия по обучению наркозависимых женщин медитации, поскольку это самая преобладающая в численном эквиваленте категория и достаточно сложная в плане ресоциализации. На первых встречах женщинам рассказали про медитацию, обучили различным дыхательным упражнениям, которые они смогут использовать не только во время занятий, но и в повседневной жизни. Далее, под руководством психолога, под звуки китайской расслабляющей музыки, женщины медитировали. По мнению осужденных, занятия медитацией учат верно реагировать на внешние раздражители и контролировать свои эмоции.; способствуют новому здоровому мышлению и образу жизни; формируют жизнеутверждающее поведение. Медитация – это не просто модный тренд, для осужденных это осознанное переживание, которое дает возможность отдохнуть мозгу, остановить нежелательные мысли и переживания.

Список литературы

1. Казакова Т.А. Медитативные практики как средство психокоррекции осужденных // Поддерживающая терапия в психологии и социальной работе:

коллективная монография / Т.А. Казакова; под ред. А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск: Зебра, 2022. – С. 58–69. EDN DRZGSL

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

3. Казакова Т.А. Йога и медитация в работе с осужденными / Т.А. Казакова // Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону: сборник материалов III Регион. науч.-практ. конф. – Чебоксары: Среда, 2023. – С. 279–282. EDN ZVALVG