

Mogućnosti primjene programa relaksacije »yoga-nidra« u uvjetima Otvorenog kaznenog zavoda Valutra – Pula

Željko Brgles

Otvoreni kazneni Zavod Valtura – Pula

Sažetak

Ovaj se rad odnosi na prikaz pokušaja dopune postojećih metoda i tehnika koje se koriste u penološkom tretmanu osuđenih osoba, a putem teorijskog i empirijskog razmatranja utemeljenosti primjene »yoga nidre« u uvjetima kaznenih zavoda. Prikazana su osnovna obilježja »yoga nidre«, zbog kojih je u Otvorenom kaznenom zavodu Valtura – Pula proveden eksperimentalni program relaksacije osuđenih osoba tehnikom »yoga-nidre«. U ovome radu prikazani njegovi osnovni elementi, kao i njegova teorijska i znanstvena utemeljenost.

Ključne riječi: Otvoreni kazneni zavod Valtura-Pula, osuđenici, odrasli, program relaksacije, »yoga-nidra«

1. Uvod

Termin rehabilitacije često se u praktičnoj defektološkoj djelatnosti ali i u penologiji, kao mladoj nauci, rabi radi označavanja postupaka ponovnog uspostavljanja nekih izgubljenih, poremećenih ili smanjenih funkcija. Penološka misao XX stoljeća sa svojim potpunim zaokretom prema modernizaciji penitencijalnog sustava u centar svoje filozofije utemeljuje rehabilitaciju delikventnog ponašanja čovjeka i njegovu readaptaciju. Protiv počinioca kaznenih djela tijekom povijesti evolutivno su se mijenjali oblici društvenih reakcija prolazeći od progonstva iz zajednice, krvne osvete, odmazde, preko perioda ispaštanja, zastrašivanja i deportacije, razvijajući se prema humanitarnom razdoblju do individualizacije u kojoj pitanje tretmana počinioca kaznenog djela zauzima istaknuto mjesto. Penološku rehabilitaciju kao proces nije uvijek jednostavno opredijeliti, jer se stalno nalazi na razmeđu rehabilitacije i represije, odnosno izdvajanja iz šireg društvenog okruženja, a radi eliminiranja društvene opasnosti delinkventa.

Ipak, najznačajnije karakteristike ideala penološkog rehabilitativnog sustava zasnivaju se na (Mladenović-Kupčević, 1981):

1. *Individualizaciji* – tretman prijestupnikove osobnosti prilagođen je posebnostima osuđenog, pa analogno tome potrebno je osvjetliti biopsihosocijalnu strukturu počinioca kaznenog djela, zatim donijeti »patološku dispoziciju« koja je u vezi s devijantnim ponašanjem i odrediti najadekvatniji »lijek« za specifične potrebe pojedinca.
2. *Transformaciji delikventnog ponašanja* – usmjerenost rehabilitativnih postupaka s ciljem prihvatanja društvenih normi od strane osuđene osobe (uspostavljanje psihosocijalne ravnoteže).
3. *Poslijepenalnoj zaštiti* – završni dio rehabilitativnog procesa u svrhu prevencije od budućeg kriminaliteta. U cjelovitom pristupu procesu transformacije osuđenog prolazi se kroz različite postupke, metode i tehnike institucionalnog tretmana.

Penološki tretman u zavodima odvija se kroz različite oblike edukacije osuđenih, radnu aktivnost, funkciju slobodnog vremena, nagrađivanja i stege, pogodnosti otvorenog zavoda (socijalna readaptacija), oblike grupnog rada i individualnog tretmana (sociometrija, psihoterapija).

Proučavanje ponašanja kompleksan je i složen proces, a za djelatnika u tretmanu osuđenih osoba

nije ni najmanje jednostavan, jer pored posebnih stručnih znanja zahtjeva interdisciplinarni pristup. Većina autora, baveći se tretmanom osuđenih (osobe s poremećajima u ponašanju), ukazala je na potrebu razvoja i evaluaciju novih metoda rada u penalnim ustanovama, a s ciljem oživotvorenja načela individualizacije i učinkovitije transformacije ponašanja osuđenih osoba.

Kako je potreba i želja čovjeka da se promijene psihofiziološka stanja s ciljem uspostave ravnoteže i težnja za potpunom harmonizacijom življenja, kroz povijest poticala ljude da prakticiraju različite metode relaksacije (Koncentracijsko samoopuštanje J.H. Schula, Autosugestija po E. Coue, Progresivna relaksacija E. Jakobsona itd.), mišljenja smo da bi primjena tehnika relaksacije u uvjetima kaznenih zavoda mogla pridonijeti učinkovitijem radu na transformaciji ponašanja osuđenih osoba.

Iako je teško definirati metode relaksacije, znano je da je njihov osnovni cilj uspostava potpune ravnoteže svih struktura u čovjeku što podrazumijeva »... integraciju kroz harmoniju misli, riječi i dijela ili integraciju glave, srca, ruku« (Sivananda Saraswati). Pristupimo li osuđenoj osobi kao biopsihosocijalnom sustavu (Kovačević, Stančić, Mejovšek, 1988), opravdano je očekivati da će naprijed navedena uspostava ravnoteže svih struktura u čovjeku pridonijeti transformaciji njegovog ponašanja.

Polazeći od osnovne ideje starog Istoka da je mikrokosmos (čovjek) dio makrokosmosa (univerzum), drevni su mudraci iskustvom razvili yogu¹ kao božansku znanost života. Yogu kao sustav koji cijelovito podržava sintezu tijela, uma i duha, Pâtanjalay (1977) u »Yogasutra-ma« provlači kroz osam stupnjeva promjena (»rađa yoga«) koji čine progresivni niz postupaka. To su:

1. *Yama* (suzdržavanje) – ne-nasilje, istinitost u riječima, mislima, dijelima;
2. *Nyama* (dužnosti i obaveze) – čistoća, zadovoljstvo, samoproučavanje;
3. *Asane* (položaji tijela);
4. *Pranayama* (kontrola disanja);
5. *Pratyahara* (povlačenje uma k unutrašnjosti radi umirivanja uma pripremajući ga za koncentraciju);
6. *Dharana* (koncentracija);
7. *Dhyana* (meditacija);
8. *Samadhi* (samorealizacija).

Prva četiri stupnja Pâtanjalay-eve »rađa yoge« izvode se pomoću svjesnog uma koji je aktivan za vrijeme budnosti. Viši stupnjevi »rađa yoge« uklju-

čuju nesvjesni um koji je rezervoar svih iskustava i ega koji regulira ulazak informacija u svjesni um. »Yoga nidra«² u teoriji i svom praktičnom dijelu sjedinjuje šest stupnjeva (jama, nijama, asane, pranayama, pratyahara, dharana) koji se kroz čovjeka transformiraju u više stupnjeve (strukture) njegovog življenja, kao cjelovitog bića. »Yoga nidra« je tehnika relaksacije koja svoje djelovanje provlači kroz tri dimenzije našeg uma (svjesnog, podsvjesnog, nesvjesnog) a u Vedanti i filozofiji yoge zovemo ih grubim, suptilnim i kauzalnim dimenzijama ljudske ličnosti (Satyananda Saraswati, 1982). One se dijele na pet koša ili tijela:

1. *Anamaya koša* – fizičko tijelo;
2. *Pranamaya koša* – praničko tijelo;
3. *Manomaya koša* – mentalno tijelo;
4. *Vigyamaya koša* – psihičko tijelo;
5. *Anandamaya koša* – transcendencija.

Mozak je fizički posrednik svijesti koji povezuje um, tijelo i emocije u harmoničnu cjelinu. »Yoga nidra« potiče progresivno podizanje svjesnosti tijela stimulirajući mozak. Na psihološkom planu rezultat prakse »yoga nidre« kontrola je emocionalnih reakcija, autonomnih odgovora i evolutivni napredak kroz izoštrenu percepciju. Relaksaciona tehnika »yoga nidra« naziva se »spavanje bez sna«, pomoću koje ulazimo u stanje između spavanja i budnosti bez gubitka svijesti. Čovjek neprekidno sanja čak i dok je budan, a da toga nije svjestan jer su njegove funkcije ekstrovertne. Stoga se ova tehnika naziva i relaksacija sabranosti uma.

U procesu odvajanja svjesnosti od senzornih funkcija započinje proces neutralnosti (promatranja), bez analize, kritike ili osuđivanja. Ovo objektivno promatranje inaktivira ego, nema identifikacije s inhibicijama, na taj način ego ne usvaja materiju koja je u konfliktu s njegovim stavovima (iracionalni stavovi) već oni ulaze u svjesno i promatrani objektivno, nestaju ili se transformiraju.

Upute kod izvođenja relaksacione prakse »yoga nidre« mogu se davati na tri načina: direktno od yoga učitelja, slušanjem snimljenog uputstva i samo-instrukcijom. Može se prakticirati u bilo koje doba dana ili noći, ali ne neposredno poslije jela. Trajanje može biti od dvadeset do četrdeset minuta. Struktura prakse odvija se kroz sedam faza:

1. *priprema* – izvodi se u položaju opruženog tijela na podu (shavasana); odjeća je lagana i udobna, prostorija mirna, prozračna, ugodne topline;
2. *odluka (sankalpa)* – kratki mentalni stav;
3. *kružanje svijesti* – nije praksa koncentracije i ne uključuje fizičke pokrete, već je potrebno biti

1 Riječ *yoga* potiče i sanskrita – sjedinjenje, veza, ujarmljenje (lat. jangum).

2 *Yoga nidra* označava tehniku kojom se postiže tzv. psihički, odnosno svijesni san.

svjestan i slušati uputstva uz brzo pokretanje uma. Kruženje svijesti odvija se po točno određenom redosljedu – započinje s palcem desne ruke i završava malim prstom desnog stopala, zatim se isto kruži po lijevoj strani, nastavlja se od pete do zadnjeg dijela glave i od glave preko lica, prednjeg dijela tijela do nogu;

4. *svjesno disanje* – fizičko opuštanje komplementira se upućivanjem pažnje na dah potpunim yoga disanjem (trbušno, grudno i visokogrudno istovremeno) čime se kvantitativno i kvalitativno postiže potpunija respiracija cijelog organizma;
5. *vizualizacija osjeta i osjećanja* – opuštanje i odvajanje od emocija putem doživljavanja intenzivnih osjećaja (tuga/radost, ljubav/mržnja i dr.);
6. *vizualizacija* – zadnji stupanj »yoga nidre« dovodi do mentalne relaksacije, vidno se predstavljaju slike univerzalnog značenja (pejzaži, more, planine, cvijeće, ljudi i dr.);
7. *završetak* – lagano vraćanje uma iz stanja psihičkog spavanja u stanje budnosti pokrećući dijelove tijela.

Praksom »yoga nidre« oslobađaju se mišićne napetosti tijela, nervni sustav je prohodniji, što utječe na endokrinu ravnotežu, različite dihotonije emocionalnih stanja (uspjeh/neuspjeh, tuga/radost, nasilje/nenasilje i dr.) transformirat će se i pomoći čovjeku u rješavanju životnih problema. Nadalje, Shealy, R.C. navodi efikasnost tretmana »yoga nidra« kod ljudi koji imaju poteškoća kod nesanicice, a na populaciji osuđenih problem nesanicice ima važnu ulogu.

Ova transformacija sastavni je dio cilja rehabilitacije osuđenih osoba. Naime, smatramo da »yoga nidra«, primjenjena u uvjetima otvorenih kaznenih zavoda na osuđeničkoj, može, kao i kod tzv. neosuđeničke populacije, pridonijeti uspostavljanju ravnoteže struktura, što, posredno, pridonosi njihovoj rehabilitaciji. Rezultati mnogih istraživanja učinkovitosti penološkog tretmana ukazuju na nedostanu diferenciranost i individualiziranost tretmana osuđenika (Mejovšek, 1992; Mikšaj-Todorović, Leko, Buđanovac, 1995).

Ovaj se rad odnosi na prikaz pokušaja dopune postojećih metoda i tehnika koje se koriste u penološkom tretmanu osuđenih osoba, a putem teorijskog i empirijskog razmatranja utemeljenosti primjene »yoga nidre« u uvjetima kaznenih zavoda.

2. Problem

Obzirom na naprijed navedena obilježja »yoga nidre«, a osobito zbog njene iskustveno dokazane mogućnosti pridonosenja transformaciji ponašanja čovjeka, u Otvorenom kaznenom zavodu Valtura – Pula proveden je eksperimentalni program relaksa-

cije osuđenih osoba tehnikom »yoga-nidre«, kako bi se evaluirala mogućnost primjene programa psihofizičke relaksacije (sadržane u programu »yoga nidre«) u penološkom tretmanu odraslih osuđenih osoba.

Istovremeno, uz samo provođenje programa, provedeno je i znanstveno istraživanje, temeljeno na generalnoj hipotezi prema kojoj sudjelovanje u programu »yoga nidre« pridonosi pozitivnoj transformaciji biopsihosocijalne strukture osuđenih osoba. Istraživanje je provedeno na uzorku odraslih osuđenih osoba muškog spola koje kaznu zatvora izdržavaju u Otvorenom kaznenom zavodu Valtura – Pula tijekom 1996. godine, a koji su dragovoljno sudjelovali u tromjesečnom programu »yoga-nidra«. Oni su, naime, činili eksperimentalnu skupinu (n = 20), a kontrolnu su činile osuđene osobe koje u isto to vrijeme nisu sudjelovale u navedenom programu, a izdržavale su kaznu u Otvorenom kaznenom zavodu Valtura (n = 33).

Podaci o promjenama u fiziološkom prostoru ispitanika čine izmjereni krvni i srčani tlak, kao i psihogalvanski refleks (podaci o znojenju dlanova) ispitanika. Psihološki je prostor obuhvaćen mjerenjem agresivnosti, anksioznosti, impulzivnosti i ostalih konativnih dimenzija ličnosti, dok je sociološki prostor opisan varijablama koje mjere ispitanikovu procjenu zadovoljstva boravkom u OKZ-u, odnose s drugim osuđenicima, djelatnicima OKZ-a te članovima njihove obitelji. Svi su podaci sakupljeni u određenim vremenskim razmacima, uključivši početak i kraj relaksacijskog programa »yoga nidra«.

Pretpostavku ovome istraživanju svakako čini osmišljavanje i provođenje relaksacijskog programa »yoga nidra« u uvjetima OKZ-a Valtura – Pula. Autor rada ujedno je i nositelj i izvoditelj ovoga programa.

3. Prikaz programa relaksacije »yoga nidra« u OKZ-u Valtura – Pula

Jedan od ciljeva boravka osuđenih osoba u kaznenom zavodu, odnosno izdržavanja kazne zatvora, je i njihova rehabilitacija koja se, pak, temelji na transformaciji njihova ponašanja. Francis Allen (1971:318) daje jednu od najboljih izjava o rehabilitacijskom modelu kažnjavanja: »Pretpostavka je: prvo, da je ljudsko ponašanje rezultat prethodnih uzoraka. Oni se mogu identificirati kao dio fizičkog univerzuma, a obaveza je znanstvenika da ih otkriju i opišu sa svom mogućom točnošću. Znanje o onome što je predhodilo ljudskom ponašanju omogućuje pristup temeljen na znanstvenoj kontroli ljudskog ponašanja. I konačno, i od primarnog značaja za praktičnu svrhu, pretpostavlja se da

mjere koje se upotrebljavaju u tretmanu osuđenog počinitelja trebaju imati terapeutsku funkciju i utjecati na promjene u njegovu ponašanje u interesu njegove vlastite sreće, zdravlja i zadovoljstva kao i u interesu socijalne obrane«. To mišljenje pretpostavlja da se počinitelj pomoću tretmana može promijeniti, te da se vraća društvu fizički, mentalno i moralno osposobljen.

S time u vezi valja istaći da je rehabilitacija rezultat različitih intervencija usmjerenih na počinitelja s ciljem reduciranja kriminalne aktivnosti postignute promjenom ličnosti ponašanja, odnosno razvijanjem određenih sposobnosti. U tom smislu, iako programi tretmana nisu obvezatni, njihovo osmišljavanje i provođenje svakako može pomoći ostvarenju naprijed navedenog cilja izdržavanja kazne. Osim toga, Zakon vidi rehabilitaciju kao nužnu funkciju kazne i sudskom presudom osigurava pravo osuđenom na pristup tretmanu koji bi mu mogao pomoći.

Iz tih je razloga u Otvorenom kaznenom zavodu Valtura – Pula proveden program relaksacije temeljen na tehnici »yoga nidra«. On se uglavnom podudara s već postojećim relaksacijskim programima takvoga tipa, primjenjenim na tzv. neosuđeničkoj populaciji (Nespor, 1991).

Ukratko, njegov nacrt izgleda kako slijedi:

1. analiza problema:
 - program neophodnim čini nedostatan broj primjenjivanih metoda i tehnika rada s osuđenim osobama koje su izravno usmjerene na transformaciju ponašanja (biopsihosocijalne strukture) osuđenika
2. ciljevi programa (dugoročni):
 - promjena psihofizioloških stanja osuđenih osoba
 - pomoć pri uspostavljanju ravnoteže i harmonizacije življenja
 - progresivno podizanje svjesnosti tijela, preko čega se podiže svjesnost o sebi kao o biopsihosocijalnoj strukturi
3. ciljevi programa (kratkoročni):
 - pozitivne promjene u ponašanju osuđenih osoba
 - stabiliziranje krvnog i srčanog tlaka sudionika programa
 - smanjivanje razine agresivnosti, anksioznosti, impulzivnosti osuđenika – sudionika programa
 - poboljšanje odnosa s drugim osuđenicima, djelatnicima OKZ-a te članovima obitelji
4. strategija:
 - relaksacijski programi po načelima »yoga nidre« u trajanju od 20 – 40 min, 3 puta tjedno u tromjesečnom razdoblju (od 1. 3. do 1. 6. 1996. godine)

- obzirom na učinak eksperimentalnog programa, planira se njegovo kontinuirano provođenje u daljnjem tretmanu osuđenih osoba u OKZ Valtura – Pula

5. ciljna skupina, lokacije i korisnici:

- skupina osuđenika OKZ-a Valtura – Pula, oformljena po načelima dragovoljnosti osuđenika (n =25)

6. aktivnosti:

- odabir sudionika programa te kontrolne skupine
- inicijalno testiranje eksperimentalne i kontrolne skupine (fiziološki, psihološki i sociološki prostor)
- provođenje programa relaksacije
- tranzitno testiranje eksperimentalne i kontrolne skupine (fiziološki, psihološki i sociološki prostor)
- finalno testiranje eksperimentalne i kontrolne skupine (fiziološki, psihološki i sociološki prostor)
- obrada sakupljenih podataka
- audio-video zapis svih aktivnosti
- izrada znanstvene studije

Obzirom da ni jedan program rehabilitacije nije moguće provoditi izvan konteksta ustanove u kojoj se odvija (usklađenost s kućnim redom, pravilnicima, uobičajenim sadržajima rada, itd.), prije njegova provođenja neophodno je dobiti podršku ravnatelja i kolegija Zavoda, kao i suglasnost nadležnog Ministarstva (Uprave za izvršenje kaznenih i prekršajnih sankcija Ministarstva pravosuđa RH), a njegovu provedbu uskladiti s dnevnim aktivnostima Zavoda. U slučaju provedbe ovoga programa relaksacije, nakon njegova osmišljavanja, nastupili su dogovori između nositelja programa i djelatnika Zavoda, usmjereni upravo na omogućavanje njegovog provođenja. S time u vezi, pokazalo se da će program jednim dijelom biti moguće izvesti tijekom radnog, a dijelom tijekom slobodnog vremena osuđenika. Navedeno je, osim što je odgovaralo rasporedu dnevnih aktivnosti osuđenih osoba, služilo i kao dodatna motivacija sudionicima programa, što je za provedbu programa također bilo neophodno.

Izrada programa, njegovo planiranje, kao i usretljivost i zainteresiranost djelatnika Zavoda za njegovo provođenje, pridonijelo je ishodovanju potrebnih dozvola.

Sljedeća pripremna faza bila je usmjerena na upoznavanje svih osuđenih osoba koje su u mjesecu travnju 1996. godine izdržavale kaznu zatvora u OKZ-u Valtura – Pula s elementima programa relaksacije »yoga nidra«. Tijekom ove faze, izvršeno je i inicijalno ispitivanje osuđenih, kao i odabir ek-

sperimentalne skupine. Odabir je temeljen na načelima dragovoljnosti i razini motiviranosti osuđenika za sudjelovanje u njemu, što su osuđene osobe izrazile ispunjavajući Inicijalni upitnik. Na taj je način oformljena skupina od 20 osuđenih osoba koji su na varijablama »smatrate li opravdanim uvođenje relaksacijskog programa u OKZ Valtura«, »mislite li da biste željeli sudjelovati u tom programu« i »jeste li spremni 3 puta tjedno ustrajati u tom programu« izrazili pozitivan stav.

Kako je i planirano, relaksacijski je program proveden 3 puta tjedno, ponedjeljkom, srijedom i petkom, tijekom tri mjeseca. Svaki je tretman trajao 20 – 40 min. Istovremeno su vršena i mjerenja (u svrhu znanstvene evaluacije njegovih učinaka), u vremenskim razmacima koje su iziskivali pojedini testovi i mjere. Tako su promjene u fiziološkom prostoru mjerene jednom tjedno, a promjene u psihološkom i sociološkom prostoru na početku i na kraju programa. Pored toga, tijekom trajanja programa izvršeno je više individualnih i grupnih razgovora s osuđenim osobama koje je ponekada poticao voditelj programa, a ponekada sami osuđenici, odnosno sudionici programa.

4. Osvrt na provedeni program relaksacije »yoga nidra« u OKZ »Valtura« – Pula

Teškoće evaluacije svakog, pa samim tim i psihološkog tretmana proizlaze iz kompleksnosti problematike koja se ispituje. Nerijetko ne možemo razlučiti činitelje koji pridonose učinkovitosti tretmana, odnosno činitelje koji predstavljaju prepreku uspješnom tijeku i rezultatima tretmana.

U traženju uzroka za neuspjeh tretmana u pravilu ih se ističe relativno mnogo (Mejovšek, 1986). Najkraće nabrojani, oni bi bili sljedeći:

- tretman nije u dovoljnoj mjeri standardiziran postupak,
- nedovoljno je izdiferenciran prema psihosocijalnim karakteristikama osuđenih osoba,
- nedovoljan izbor metoda i postupaka za rad s osuđenim osobama,
- nepotpunost ili neadekvatnost instrumentarija za praćenje promjena koje se zbivaju u tijeku tretmana,
- teškoće u praćenju učinaka tretmana i s tim u vezi i odlučivanja o tijeku tretmana,
- s pozicije osuđene osobe tretman se doživljava kao nešto nametnuto,
- aktivno sudjelovanje osuđene osobe u tretmanu ekstrizički je motivirano,
- tretman se odvija u neprirodnim uvjetima,
- izloženost osuđenih osoba raznim deprivacijama,

- konflikt kažnjavanja i resocijalizacije,
- nepovoljnost socijalne klime u ustanovi,
- pojava prizonizacije,
- kriminalna infekcija,
- pogreške u izboru sankcije odnosno klasifikacije osuđenih osoba,
- nedovoljna stručnost i motiviranost osoblja ustanove,
- nedostatak pojedinih profila stručnjaka,
- nepovoljnost prostornih i materijalnih prilika ustanova,
- nedovoljan angažman specijaliziranih službi i društva općenito u saniranju nepovoljnih prilika u užoj i široj socijalnoj sredini u koje se osuđene osobe vraćaju nakon tretmana,
- nepostojanje ili neadekvatnost poslijepenalnog tretmana.

Relativno malen broj istraživanja imao je za cilj proučavanje procesa tretmana. Razloga tome ima više; u prvom redu radi se o poteškoćama oko definiranja tretmana, odnosno opisa svega onoga što u tretman spada; zatim tu su poteškoće u odnosu na registriranje svega onog što se zbiva u tom složenom procesu, naročito promjene koje se događaju u osuđenoj osobi pod utjecajem tretmana; također nisu zanemarive niti poteškoće koje se javljaju prilikom obrade prikupljenih podataka i analize dobivenih rezultata. Glavnina teškoća uzrokovana je time što je tretman još uvijek jedan nestandardiziran i dobrim dijelom nesistematski proces koji je zbog toga teško držati pod kontrolom. U svakom slučaju, prihvatiti se istraživanja tretmana vrlo je obeshrabrujuće uslijed velikog broja raznih činitelja koji se javljaju, među kojima nisu rijetki nesistematski činitelji, koje bi u znanstvenom istraživanju trebalo svakako imati pod kontrolom.

U tom kontekstu treba razmatrati i provedbu rehabilitacijskog programa »yoga nidra« provedenog u uvjetima OKZ Valtura – Pula.

Prije svega, evaluaciju učinkovitosti tretmana osuđenika putem provedbe programa relaksacije tehnikom »yoga-nidra« otežala je nemogućnost održavanja stalnog broja njegovih sudionika uzrokovana uobičajenim promjenama u sastavu osuđeničke populacije koja se nalazi na izdržavanju kazne u zavodu otvorenog tipa (istek kazne, pomilovanja, izvanredna ublaženja, uvjetni otpust, redovne pogodnosti, radni tretman i dr.). Potonje se odražava na strukturu eksperimentalne i kontrolne skupine koju je teško održati tijekom duljeg razdoblja. Unutar tri mjeseca, koliko je trajao znanstveno evaluiran eksperimentalni program, u uzorku ovoga istraživanja broj ispitanika kontrolne i eksperimentalne skupine ostao je relativno nepromijenjen. Ipak, radi naprijed navedene fluktuacije osuđenika,

dolazilo je do promjena u članovima skupina. Osuđenike koji su uslijed raznovrsnih prekida kazni napuštali zavod, mjenjali su novopridošli osuđenici koji su u skupine raspoređivani prema njihovoj želji. Samim time, međusobno su različite inicijalne točke pojedinih ispitanika što će se nedvojbeno odraziti na njihove rezultate u finalnoj točki mjerenja. I prikupljanje podataka, relevantnih za problem ovoga istraživanja, donekle je otežavalo provedbu samoga programa, a zbog učestalog testiranja osuđenika kojima je ono »teško« palo.

Manifestna i multivarijantna obrada prikupljenih podataka je u tijeku, pa za sada ne možemo govoriti o statistički utemeljenoj učinkovitosti provedenog programa. Ipak, možemo se osvrnuti na promjene koje je u ponašanju osuđenika i ukupnoj socijalnoj klimi u OKZ-u izazvalo samo provođenje tretmana. U tom smislu, tijekom provedbe programa bila je vidljiva bolja socijalna klima, odnosi i komunikacija osuđenih, rješavanje trenutnih poteškoća za vrijeme izdržavanja kazne, kao problem nesanice, odmor-umor, nervoza i sl.

Navedeno možemo argumenirati izvadcima iz audio snimaka osuđenih:

S.S. – *»Poslije prakticanja yoga nidre primjećujem da sam smireniji nego prije, djelujem pozitivnije, opušteniji sam, a inače sam stalno napet, primjećujem promjene u komunikaciji, ali najveća promjena je što mogu spavati i volio bih da se tretman relaksacije nastavi.«*

C.T. – *»Uključio sam se u program nešto kasnije, prije početka yoga-nidre boljela me glava, po završetku glavobolja je nestala, imam osjećaj da sam spavao cijelu noć, imam problema sa spavanjem i nespavanjem u zadnjih nekoliko godina, sada poslije ove prakse osjećam se odmorno, naspavano, sa mnom se nešto dešava, zbudjeno.«*

M.R. – *»Poslije svake yoga nidre osjećam se odlično, smiruje moj unutarnji nemir. Imam osjećaj da nemam nikakvih problema, dobro spavam.«*

S.B. – *»Po dolasku u Zavod imao sam adaptivnih poteškoća uklapanja u sredinu na svim poljima. Ne osjećam više pritisak na sebi kao da nisam u zatvoru, promijenio sam se za 180°, bio sam povučen, slabo sam i malo pričao. Sada je sasvim druga slika, nebo – zemlja razlika, kada zbog radnih obaveza ili vikenda ne dođem osjećam nedostatak, pojam zatvora doživljavao sam grozno.«*

Š.D. – *»Nemam neke velike promjene, ali sam malo smireniji i opušteniji, u zadnja dva mjeseca odlično komuniciram sa roditeljima, a s osuđenima u zavodu bez promjena.«*

Preliminarni rezultati samoiskaza osuđenih ukazuju na njihovo zanimanje za nove tretmanske programe u penalnim ustanovama, uspostavu ravnoteže nekih fizioloških činitelja kao i želju da se

nastavi sa praksom »yoga nidre«. Tijekom programa relaksacije tehnikom »yoga nidre« odziv osuđenika bio je veći od očekivanog. Predvidjeli smo fluktuaciju osuđenih, uzimajući u obzir sustav pogodnosti koji oni imaju u otvorenom zavodu, bolovanja, nedovoljno razumijevanje i koordinacija sa instruktorima itd.

»Yoga nidra« je efikasni dodatak tradicionalnim formama tretmana, naročito u slučajevima koji su rezistentni na psihoterapijski tretman, jer učesnik »yoga nidre« postaje sam svoj terapeut u rješavanju svojih interpersonalnih teškoća (Gersten, 1978). Sve to dovelo je do toga da se program kao takav provodi i dalje, s time da je za sada prekinuta njegova znanstvena evaluacija. Moguće je očekivati da će dugotrajnije provođenje tretmana dovesti do različitih učinaka na ponašanje osuđenih osoba, što bi svakako bilo vrijedno znanstveno pratiti. To znači da će u nekoj kasnijoj fazi biti obnovljeno istraživanje.

5. Literatura

1. Bašić, J., Žižak, A. (1992): Programski aspekti tretmana djece i omladine s poremećajima u ponašanju. Socijalna zaštita, Zagreb.
2. Conklin, J.E. (1991): Criminology. Fourth Edition. McMillan Publishing Company. New York. Maxwell McMillan. Canada. Toronto.
3. Kovačević, V., Stančić, V., Mejovšek, M. (1988): Osnove teorije defektologije. Fakultet za defektologiju, Zagreb.
4. Nespor, K. (1991): Pain mangment and yoga. International Journal of Psychosomatic, 38, 1-4, 76-81.
5. Mejovšek, M. (1986): Kibernetički model penološkog tretmana. Penološke teme, 1, 3-4, 145-152.
6. Mejovšek, M. (1992): Povezanost kognitivnih i konativnih karakteristika osuđenih osoba i adaptacije na penološki tretman. Penološke teme, 7. 1-2:71-75.
7. Mladenović-Kupčević, R. (1981): Osnovi penologije (drugo dopunjeno izdanje). Svjetlost. Sarajevo.
8. Mikšaj-Todorović, Lj., M. Leko, A. Buđanovac (1995): Neka obilježja tijeka tretmana počinitelja kaznenih djela razbojstva i razbojničke krađe i indikatora njegove učinkovitosti. (U:) Skupina autora: Institucionalni penološki tretman počinitelja kaznenih djela razbojstva i razbojničkih krađa. Fakultet za defektologiju. Visoka policijska škola MUP-a. 129-193.
9. Milutinović, M. (1977): Penologija. Suvremena administracija, Beograd.
10. Momirović, K., Horga, S., Bosnar K. (1982): Prilog formiranju jednog kibernetičkog modela strukture konativnih faktora. Kineziologija, 14, 5, 83-108.
11. Satyananda, S. (1981): A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya. Bihar School of Yoga, Mungir.

12. Satyananda, S. (1982): Yoga nidra, Bihar School of yoga, Monghur, Bihar, Indija.
13. Carrington, P., Collings, G., Benson, H. et al. (1980): The use of meditation relaxation techniques for the management of stress in a working population, *J. Occup. Med.* 22 (4): 221–231, 1980.
14. Girodo, J. (1980): Yoga meditation and flooding in the tretment of anxiety neurosis, *J. Behav. Ther. and Exp. Psychiat.*, 5 (2): 157–160.
15. Shealy, R.C. (1980): The effectiveness of various treatment tecniques in different degrees and durations of sleep onset insomnia, *Behav. Res. and Thr.*, 17 (6): 541–546.