

Žrtve i savremeni odgovori na kriminalitet

TEMIDA
Mart 2014, str. 47-64
ISSN: 1450-6637
DOI: 10.2298/TEM1401047N
Pregledni rad
Primitljeno: 1.4.2014.
Odobreno za štampu: 16.4.2014.

Joga i žrtve

VESNA NIKOLIĆ-RISTANOVIĆ*

U radu se iznose rezultati teorijskog i eksplorativnog empirijskog istraživanja primene joga u radu sa žrtvama različitih oblika stradanja. Prihvaćen je najširi pojam žrtve koji obuhvata žrtve krivičnih dela, žrtve kršenja ljudskih prava (uključujući i osuđena lica), kao i žrtve rata, elementarnih nepogoda i drugih stradanja. Nakon određenja pojmova žrtva i joga, daje se prikaz i analiza istraživanja i iskustava u svetu i Srbiji u vezi primene joga u prevenciji viktimizacije, u pružanju pomoći i podrške žrtvama. Prikazani su i nalazi sopstvenog istraživanja, kao i autorkina lična iskustva u primeni nekih aspekata joga u radu sa zatvorenicama u Kazneno-popravnom zavodu za žene u Požarevcu, u okviru radionica koje je tokom 2012/2013. godine realizovalo Viktimološko društvo Srbije. Na kraju rada iznose se zaključci vezani za doprinos joga holističkom pristupu podršci žrtvama, i za važnu ulogu koju joga može imati u prevenciji viktimizacije i kriminalizacije. Posebno se ukazuje na značaj joga za podršku osuđenim licima u okviru pripreme za izlazak na slobodu, a u cilju sprečavanja recidiva i njihove uspešnije integracije u društvo.

Ključne reči: joga, žrtve, istraživanja, programi za žrtve

Uvod

Cilj ovog rada je da, na osnovu analize postojećih istraživanja i iskustava, dođe do ideja i preporuka, kako za dalja istraživanja tako i za razvoj konkretnih programa za rad sa žrtvama u koje bi bila uključena i joga. Rad je zasnovan

* Dr Vesna Nikolić-Ristanović je redovna profesorka Fakulteta za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju Univerziteta u Beogradu, direktorka Viktimološkog društva Srbije i sertifikovana instruktorka joga. E-mail: vnikolic@EUnet.rs

na kombinovanju viktimološkog istraživanja sa istraživanjem joge, i obuhvata istraživanje postojeće literature i internet izvora, kao i prikupljanje detaljnijih informacija o pojedinim identifikovanim programima za žrtve koji uključuju jogu (na primer, neposredna i komunikacija E-mailom sa predstavnicama nevladinih organizacija i joga instruktorkama).¹

Povezivanje viktimološkog istraživanja i joge je značajno jer su ciljevi joge i viktimologije slični – obe su okrenute podršci ljudima da reše probleme sa kojima se suočavaju i uspostave kontrolu nad svojim životima. I joga i viktimologija su zainteresovane za (psihičko, duhovno) ojačavanje ljudi da uspostave balans između svog unutrašnjeg i spoljašnjeg života i tu zapravo i leži najznačajnija veza između joge i viktimologije. Upravo imajući to u vidu, smatram da su mogućnosti za saradnju ove dve discipline veoma široke i značajne.

U ovom radu koristila sam najširi pojam žrtve koji obuhvata žrtve krivičnih dela, žrtve kršenja ljudskih prava, bez obzira da li su ta kršenja propisana kao krivična dela, kao i žrtve rata, elementarnih nepogoda i drugih nesreća. Ovaj obuhvatan i inkluzivni pojam žrtve obuhvata sve osobe koje su povređene, oštećene ili ugrožene, uključujući tu i osuđena lica kao žrtve.²

Viktimizacija i potrebe žrtava: moguće mesto joge u procesu oporavka i prevenciji

Psihičke reakcije žrtve uključuju šok, nevericu, strah da će se povređujući događaj ponoviti, zaleđenost i potiskivanje doživljenog ili njegovo intenzivno preživljavanje. Žrtvin normalni životni tok je poremećen, ona ima osećaj da je izgubila kontrolu nad svojim životom, oseća se bespomoćno, obeleženo, isključeno. Pod uticajem onoga što joj se desilo, ukoliko u kraćem periodu ne uspostavi poljuljanu ravnotežu, može ponovo postati žrtva ali i izvršilac nasilja ili drugog kriminalnog ponašanja: iz besa, osvete, revolta. Upravo tu se može nazreti prva mogućnost primene joge u radu sa žrtvama: korišćenje joge kao jednog od načina osnaživanja žrtava u toku procesa oporavka. U tom smislu, joga deluje kako na fizičku stabilnost i kondiciju, tako i na psihičku stabilnost i samokontrolu. Takođe, ona ima efekat na jačanje osećanja sigurnosti i zado-

¹ Autorka je istraživanje sprovedla za potrebe izrade diplomskog rada na Međunarodnoj akademiji za školovanje instruktora joge Joga saveza Srbije na kojoj je u maju 2013. godine postala sertifikovana instruktorka joge. Deo rezultata istraživanja je prezentiran u ovom radu.

² Više o opravdanosti prihvatanja ovakvog određenja žrtve videti u: Nikolić-Ristanović, 2012.

voljstva sobom, pa tako omogućava i brži oporavak od posledica viktimizacije, uključujući tu i posttraumatski stresni poremećaj kao jednu od najtežih psihičkih posledica.³

Uz to, uspešan oporavak žrtve ima i preventivan učinak. Naime, reviktimizacija je često u tesnoj vezi sa odsustvom odgovarajuće pomoći i podrške žrtvi. Drugim rečima, odgovarajuća zaštita, pomoć i podrška, koje deluju osnažujuće i jačaju samopoštovanje i samokontrolu žrtve, mogu sprečiti njenu ponovnu viktimizaciju istovrsnim ili različitim kriminalnim ponašanjem. Takođe, poznato je i da osobe koje su koncentrisane, stabilne i smirene imaju manje šansi da postanu žrtve kriminaliteta u poređenju sa osobama koje su uplašene, dekoncentrisane i koje pate od osećanja bespomoćnosti. Samim tim, praktikovanje joge može biti razmotreno kao jedan od mogućih načina individualne prevencije viktimizacije (Nikolić-Ristanović, 2010).

U tesnoj vezi sa pružanjem pomoći žrtvi jeste i moguća primena joge u cilju sprečavanja ili otklanjanja posledica pregorevanja (burn-out) kod osoba koje pružaju pomoć žrtvama. Sličnu funkciju joga može imati i vezano za istraživače koji su u situaciji da vode veliki broj intervjua sa traumiranim osobama, kao i da ta iskustva kasnije analiziraju. Vezano za to treba podsetiti na akcioni karakter većine viktimoloških istraživanja, koja, s obzirom na prirodu predmeta istraživanja i ranjivost ispitivane populacije, neminovno podrazumevaju i pružanje makar najosnovnijih oblika pomoći, poput aktivnog i empatičkog slušanja i informacija. Pojedinačna iskustva pokazuju da, po svoj prilici, joga utiče pozitivno na kvalitet pružene podrške i ukupni odnos prema žrtvama, istovremeno smanjujući negativne efekte na istraživače, odnosno pružaoce pomoći.⁴ To bi trebalo svakako potvrditi i rezultatima istraživanja i redovnim evaluacijama programa za žrtve koji uključuju i jogu.

O jogi i njenim potencijalima u radu sa žrtvama

Reč joga potiče od staroindijske (sanskrske) korenske reči koja znači ujediniti. Jedinstvo koje se postiže jogom odnosi se na različite komponente ličnosti i postizanje dinamičke harmonije u sebi, a upravo to dovodi do unutra-

³ Kersten Wills, D. Healing life's traumas, <http://www.yogajournal.com/health/2532>, stranici pristupljeno 26.8.2010.

⁴ Više o tome videti u: Nikolić-Ristanović, 2010.

šnjeg spokojsva. Holistički pristup joga doprineo je njenoj sve većoj popularnosti u Evropi i SAD. Ona se koristi kao preventivni, terapijski, i antistresni metod vežbanja (Nikolić, 2011), i uključuje fizičke vežbe (asane), vežbe disanja (pranajama), meditaciju, relaksaciju i koncentraciju. Prema definiciji Svetske zdravstvene organizacije, pored odsustva fizičke bolesti, zdravlje podrazumeva i postojanje fizičkog, socio-emotivnog, intelektualnog i moralnog blagostanja.⁵ Imajući u vidu da joga doprinosi svim pomenutim aspektima zdravlja, veoma je značajno da je joga danas u Srbiji pravno priznata kao vrsta tradicionalne medicine (čl. 6 Pravilnika o bližim uslovima, načinu i postupku obavljanja metoda i postupaka tradicionalne medicine).

Vezano za značaj joga za oporavak žrtava, zanimljivo je pomenuti definiciju joga koju je dao mađarski kulturolog i filozof Bela Hamvaš: „Joga je ona delatnost koja čoveka čini jačim nego što jeste; daje čoveku bezuslovnu vlast nad samim sobom, sve ono za čime je duša žudela od večitih vremena; baveći se jogom čovek može da ostvari lep i bogat procvat, velikodušnu plemenitost, ponosnu istinu, uspravljenost, herojstvo.“ (navedeno prema Nikolić, 2011: 19). Ili, kako kaže Swami Saraswati, „joga je proces gledanja unutra i opuštanja toka misli. Kada se umiri um, i vi ste u stanju da mislite i rešavate probleme svog življenja sa apsolutnim mirom, to je joga“ (navedeno prema Lečić-Toševski, 1990: 6).

Usredsređivanje, sabiranje raspršenih misli i zaustavljanje mentalnih funkcija može biti od koristi u radu sa žrtvama koje nakon traumatičnih događaja upravo imaju problem da se fokusiraju, strukturiraju, obuzdaju misli i povrate kontrolu nad sopstvenim životom. Uz to, za žrtve je od značaja i aktivni pristup prema životu koji je imanentan jogi. Preko stvaranja pozitivnih i obesnaženja nepoželjnih predispozicija, joga predstavlja permanentan napor, odnosno „sistematsku akciju ka razbistrenju u kome će se pojaviti u punom svetlu ono što jeste“ (Zec, 1977: 5).

Meditacija posebno može biti korisna za žrtve. Egzistencijalno i transpersonalno, ali u izvesnoj meri i egoičko⁶ značenje meditacije mogu biti korisno

⁵ The Preamble to the Constitution of World Health Organisation, dostupno na <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>, stranici pristupljeno 25.3.2014.

⁶ Egoičko značenje u meditaciji vidi način za poboljšanje života savremenog čoveka i to tako što će mu omogućiti da bude manje podložan stresu, da se lakše koncentriše, bolje pamti, manje zamara, bude kreativniji i uspešniji, da ima bolje socijalne odnose i sl. Egzistencijalno značenje meditacije znači da se ljudi suočavaju sa neprijatnim iskustvima i stranama svoje ličnosti. Oni u meditaciji ne traže uvećanje moći i uspeha, već odgovor na neka opšta, egzistencijalna pitanja. Transpersonalno značenje meditacije nema za cilj samo

upotrebljeni u radu sa žrtvama. Identifikacija i nova identifikacija, posebno nov način sagledavanja sebe u odnosu na druge, mogu biti deo procesa nove orijentacije i reintegracije žrtve nakon traumatskih događaja. U tom smislu meditacija bi mogla imati važno mesto u posttraumatskom rastu, s obzirom da se nov način sagledavanja sebe u odnosu na druge, kao oblik samonadilaženja i proširenja svesti o sebi, često sreće kod ljudi koji su stradanje prihvatili kao izazov za promenu, za jačanje sopstvenih potencijala i podizanje kvaliteta sopstvenog života.

Najzad, jedan poseban oblik joge, koji objedinjuje meditaciju, relaksaciju, sankalpu – odluku o promeni, vizuelizaciju i odvajanje svesnosti od spoljašnjeg sveta, odnosno čula, je joga nidra. Naziv joga nidra vodi poreklo od dve sanskrske reči: joga (upregnuće, sjedinjenje ili svesnost usmerena na jednu tačku) i nidra (spavanje). Ona se smatra naučnim načinom otklanjanja svih nagomilanih napetosti: mišićne, emocionalne i mentalne.⁷

Kako tvrdi Saraswati, joga nidra može da usmeri um da postigne sve. Po njemu, „intuitivnost do koje se dolazi jogom, omogućuje čoveku da u sebi samom pronađe odgovore na mnoga pitanja i izrazi svoju pravu prirodu, živeći mirno i osmišljeno u svim uslovima“ (Saraswati, 1990: 14). Drugim rečima, radeći jogom, čovek restrukturiše i preoblikuje celu svoju ličnost. Ovaj aspekt joga nidre mogao bi umnogome unaprediti rad sa žrtvama. Prebacujući fokus oporavka sa (obično izneverenih) očekivanja od drugih na sopstvene resurse, žrtve bi brže povratile kontrolu nad sopstvenim životom, brže bi se oslobodile frustracija i negativnih emocija, pa bi samim tim i lakše i brže pronašle rešenja za svoje probleme.

Moje dugogodišnje iskustvo istraživanja i praktičnog rada sa žrtvama nasilja, žrtvama rata i ženama u zatvoru, kao i razgovori o ličnim iskustvima koje sam vodila sa studentima i polaznicima treninga Viktimološkog društva Srbije, nedvosmisleno pokazuju da svaka osoba ima veliki resurs za oporavak u sebi samoj. A upravo je to resurs koji se najmanje koristi, i, veoma često, žrtve se tretiraju kao pasivni primaoci pomoći ili sledbenici saveta dobijenih od strane drugih. Zato mislim da bi obučavanje žrtava za praktikovanje joga nidre moglo otvoriti velike prostore ne samo za njihov oporavak od traumatskih posledica viktimizacije, već i za njihove dugoročne promene i lični razvoj.

sagledavanje sebe u odnosu na svet, već drugačije sagledavanje sebe kao dela veće celine, „osećanje sveobuhvatnog jedinstva (okeansko osećanje), poimanje čoveka kao slobodnog, ali sastavnog dela mreže međusobno uslovljenih odnosa“ (Pajin, 1989).

⁷ Više o jogi nidri videti u Nikolić-Ristanović, 2014.

Iskustva primene joge u radu sa žrtvama

Iskustva iz sveta

Joga se u svetu koristi u terapiji veoma teških traumatskih iskustava poput onih koji se javljaju kod žrtava torture (Franklin, 2001), žrtava nasilja u porodici kao i žrtava najsurovijih ratnih silovanja i drugih oblika mučenja u ratu (npr. u Ruandi). Joga se pokazala kao uspešna i u smanjivanju posttraumatskog stresnog poremećaja kod žrtava cunamija (Descilo i dr., 2010).

a) Iskustva u radu sa žrtvama nasilja

Iako nisam uspela da dođem do rezultata naučnih istraživanja koja se odnose na primenu joge u radu sa žrtvama nasilja, opisi pozitivnih iskustava u oporavku žrtava nasilja u porodici (uglavnom žena i tinejdžera), o kojima govore kako instruktorka tako i same žrtve (koje su ne retko kasnije i same postale instruktorka) ukazuju na važan potencijal koji primena joge ima za žrtve.

Instruktorka joge koje rade sa žrtvama nasilja ističu da je za osobe koje su trpele nasilje upečatljivo njihovo odvajanje od tela. Da bi preživele, one se odvajaju od tela i sanjaju da su na drugom mestu. Upravo stoga, izlečenje je kasnije nemoguće jer je ljubav prema sebi nestala ili možda nikada nije ni postojala. Uz to, osobe koje primenjuju jogu u radu sa žrtvama su primetile i da su i sami zlostavljači osobe koje su nekada bile traumirane – kao deca ili kao odrasli. I za žrtve i za zlostavljače je, dakle, bitno da je ljubav prema sebi *condition sine qua non* ljubavi prema drugima. Ali da bi neko počeo da voli sebe potrebno je da najpre uspostavi kontakt sa svojim telom. Ukoliko se joga praktikuje na podržavajući način ona upravo to omogućuje.

Tako, na primer, instruktorka koja daje časove joge u SAD, zajedno sa ayurvedom (odgovarajuća dijeta, trave i podrška u vezi stila života) u okviru više organizacija, kao i kroz Koaliciju protiv nasilja u porodici i seksualnog nasilja, za sebe kaže da, iako nije licencirana terapeutkinja, zna kako da vodi polaznike kroz podržavajuće joga poze tako da se osećaju podržano i sigurno⁸. Joga časovi se uspešno sprovode i sa tinejdžerima u Njujorku, u okviru Programa

⁸ Serving abused victims of violence through yoga, <http://womensavvy.org/>, stranici pristupljeno 25.4.2013.

prevencije zlostavljanja u vezama. Većina tinejdžera koji učestvuju u ovom programu dolazi iz porodica gde su bili svedoci nasilja, odnosno direktne žrtve.⁹

Volonterke i volonteri međunarodne organizacije *Umetnost življenja (Art of Living)* – ogranak u Australiji, nude žrtvama izlazak iz traume, koja često uključuje i zloupotrebu droge koju žrtve koriste da bi zaboravile na svoj bol. Ova organizacija je pronašla efikasan i zdrav lek za taj problem. Žrtvama se nude besplatni časovi joge, meditacije i savetovanja u centru Sidneja, u sigurnom i podržavajućem okruženju.¹⁰

Od posebnog značaja je eksperiment sa primenom joge u tretmanu žrtava silovanja u Ruandi koji je dobio čak i podršku Ujedinjenih nacija. Organizacija Project Air koja na tome radi planira da jogu na isti način primeni i u drugim ratom pogođenim oblastima poput Konga, Gaze, Avganistana i dr. Iako je ideja dočeka sa nepovrenjem i kritikovana sa stanovišta primene joge i njene dugoročne koristi za žrtve genocida u Ruandi, učesnici – HIV pozitivne žene i deca, ukazivali su na smanjenje posttraumatskog stresa. Joga je za mnoge postala spiritualno i psihološko sredstvo za oporavak od nasilja. Ovaj program je osnažio žene i njihovu decu da povrate kontrolu nad svojim životom, da se bore protiv širenja SIDE i nastavka nasilja.¹¹

O svom iskustvu rada u Ruandi, sa žrtvama koje su prošle patnje koje je teško zamisliti, i čije ožiljke nose na telu i duši, instruktorka joge je napisala:

„Ali uprkos tome (patnjama), izgledalo je da su nekako zadržale volju za još jednu, pa još jednu, pa još jednu šansu. Joga, koja je u početku bila toliko daleko od njih, bila je jedna od tih šansi i ovog puta izgledalo je kao da se život smeje na njih, jer im se joga zaista dopala. Smejale su se i jecale, provele su dosta vremena sa širom otvorenim ustima i nisu odustajale. A joga im je uzvraćala osmeh, prelazila preko podela da ih sretne, dajući im noć prespavanu bez prekida, kakvu mnoge od njih nisu imale poslednjih petnaest godina. Ili vraćajući im smisao da

⁹ Urban Yogis – Teenagers, Domestic Violence and Yoga, https://www.deepakchopra.com/video/view/453/urban_yogis__teenagers_domestic_violence_and_yoga, stranici pristupljeno 20.3.2014.

¹⁰ Yoga and Breathing Techniques for Female Victims, <http://www.artofliving.org/yoga-and-breathing-techniques-female-victims>, stranici pristupljeno 6.3.2014.

¹¹ Nelson, S. Rape Victims Taught Yoga For Healing In Rwanda, http://www.causecast.org/news_items/9358-rape-victims-taught-yoga-for-healing, stranici pristupljeno 26.4.2013.

*još uvek imaju neiskorišćene rezerve života, mladosti i zdravlja u sebi – da nisu stare, namučene i bolesne, već da su još uvek veoma žive.*¹²

b) Iskustva u radu sa zatvorenicima

Iskustva primene joga u radu sa zatvorenicima (koji su takođe na različite načine viktimizirani) ukazuju na njene veoma dobre efekte na njihovo emocionalno stanje, smanjivanje agresivnosti i ukupno ponašanje (Saraswati, 1990; Rucker, 2005).¹³ U tom pogledu su posebno ilustrativna iskustva koja je imao Saraswati sa primenom joga nidre, kao i savremena iskustva sa primenom krya joga u velikom broju zemalja u svetu kroz program Prison Smart.

Saraswati je svoje iskustvo podučavanja joga u zatvoru 1968. godine opisao u svojoj knjizi *Joga nidra*. Njegov prvi susret sa zatvorenicima je bio takav da su oni vikali, smejali se, vukli ga i sl. Rešio je da pokuša da primeni joga nidru. Rekao im je da tiho legnu na leđa i pripreme se za vežbu. Nisu poslušali. Onda im je rekao: „Molim vas, zatvorite oči. Ne pokrećite telo.“ I dalje se nisu smirivali i on je otišao bez namere da ponovo dođe. Međutim, sutradan je pozvan iz zatvora da dođe jer su se nakon njegovog odlaska zatvorenici smirili. Tako su ga i dočekali mirno ležeći. Nakon toga, učio ih je šest dana joga nidru. Svakog dana su ga obavestavali kako se raspoloženje popravlja i ima manje neslaganja, a zatvorenici su se sada prema njemu odnosili sa poštovanjem. Saraswati je, na osnovu ovog svog iskustva, zaključio da tajna transformacije nije u savetima, propovedima i sl. već u oslobađanju od napetosti:

„Kada je čovek napet, njegovo ponašanje se menja, kada je opušten, on se vraća svojoj prirodi.“ (Saraswati, 1990: 21).

Vezano za primenu joga u svetu, zanimljiva su iskustva i rezultati međunarodnog programa pod nazivom Prison Smart. Ovaj obuhvatni program obučava zatvorenike i druge traumirane grupe širom sveta vežbama disanja, uključujući i naprednu tehniku disanja Sudarshan Kriya (SK). Geslo ovog pro-

¹² Nelson, S. Rape Victims Taught Yoga For Healing In Rwanda, http://www.causecast.org/news_items/9358-rape-victims-taught-yoga-for-healing, stranici pristupljeno 26.4.2013.

¹³ Za neka novija iskustva videti i <http://www.alternativesmagazine.com/47/marsh.html>, stranici pristupljeno 20.4.2013.

grama su reči Ravi Shankara koji kaže da u se u svakom zatvoreniku krije žrtva kojoj je potrebna pomoć.¹⁴

Primena ove tehnike bila je predmet istraživanja koja su došla do nalaza koji govore o njenim pozitivnim efektima. Rezultati istraživanja su pokazali da primena ove tehnike disanja dovodi do smanjenja ljutnje i nasilja, stresa i depresije, kao i do poboljšanja kvaliteta života.

Istraživanje koje je sprovedeno 2005. godine na uzorku od 604 zatvorenika u zatvoru Taipei Tu-Chen, Taiwan, utvrdilo je da je 86% zatvorenika osećalo poboljšanje vezano za svoju ljutnju, emocionalnu stabilnost i mirnoću uma. Kod 82% smanjila se depresija, a kod 81% osećaj straha¹⁵. Takođe, istraživanjem, sprovedenim u kazneno-popravnoj ustanovi za mlade koji su izvršili najteža dela nasilja u Los Angeles-u, utvrđeno je smanjenje broja tuča, incidenata i disciplinskih prijava za 21-38% (Suarez, 2001). 2009. godine Anetta Jaworska je sprovela istraživanje u zatvorskim ustanovama u Poljskoj, sa ciljem da utvrdi psiho-korektivne efekte Prison Smart programa. Uzorkom je obuhvaćeno 374 zatvorenika. Rezultati su objavljeni u okviru disertacije pod nazivom "Alternative Therapy in Penitentiary Resocialisation" i pokazali su sledeće: povećanje smisla u životu zatvorenika, povećanje pozitivnih stavova prema životu, smanjenje fizičkog i emocionalnog stresa, smanjenje osećanja straha i smanjenje epizoda depresije. Najzad, nakon primene SK u zatvoru na Kosovu, osoblje zatvora je prijavilo veliko smanjenje broja samopovređivanja i samoubistava: 2006 godine bilo ih je 22, što je daleko manje u poređenju sa oko 300, 2004. godine. Takođe, primena ove tehnike disanja u Danskoj dovela je do smanjenja ponovnog vršenja krivičnih dela, jer su osuđenici koji su redovno praktikovali tehnike disanja promenili život i napustili kriminalitet i zavisnost od droga.¹⁶ Najzad, primena joge u australijskom zatvoru Port Phillip, u kome kaznu izdržavaju osobe koje su osuđene za najteža krivična dela i koji najveći deo dana provode zatvoreni u svojim ćelijama, ocenjena je kao veoma korisna (Wright, 2011).

¹⁴ Breaking the Cycles of Violence -Prison SMART program, <http://artoflivingcourses.blogspot.com/2010/08/prison-smart-course-stress-management.html>, stranici pristupljeno 7.5.2013.

¹⁵ <http://www.yogabehindbars.org/wp-content/uploads/2011/11/EuropeResearchYoga.pdf>, stranici pristupljeno 5.5.2013.

¹⁶ <http://www.yogabehindbars.org/wp-content/uploads/2011/11/EuropeResearchYoga.pdf>, stranici pristupljeno 5.5.2013.

Iskustva iz Srbije

U Srbiji se joga sporadično koristi u radu sa žrtvama nasilja, uključujući zatvorenice, ali do sada nisu rađena sistematizovana istraživanja koja bi dala obuhvatniju sliku o njima i njihovim efektima. Stoga će u narednom delu teksta biti prikazano nekoliko pojedinačnih primera eksperimentalne primene joge od strane organizacija civilnog društva u Srbiji.

a) Primena joge u Kazneno-popravnom zavodu za žene u Požarevcu

U periodu oktobar 2012 – maj 2013. godine Viktimološko društvo Srbije-VDS i organizacija Umetnost življenja (ogranak u Srbiji) sprovodile su odvojene projekte u Kazneno-popravnom zavodu za žene u Požarevcu, koji su uključili neke aspekte joge.

U okviru projekta Priprema za izlazak na slobodu i socijalna integracija osuđenica, VDS je realizovalo radionice¹⁷ za dve grupe zatvorenica¹⁸, čiji cilj je bio jačanje njihovih ukupnih ličnih kapaciteta i osnaživanje, u cilju što uspešnijeg snalaženja i reintegracije u društvo nakon izlaska na slobodu. Posebna pažnja tokom radionica bila je posvećena prepoznavanju nasilja i načina zatvaranja ciklusa nasilja, kontroli besa, veštinama komunikacije, prepoznavanju društvenih resursa za postpenalni prihvata, kao i socijalnoj inkluziji osuđenica nakon izlaska iz zatvora (Čopić, Stevković, Šaćiri, 2012).

Kao i slične radionice, koje je VDS sprovelo 2011. godine, radionice su, zbog prilagođavanja sa rasporedom aktivnosti u zatvoru, morale da budu realizovane u popodnevnim satima, od 16 do 18 časova. Vođene ranijim iskustvom, aktivistkinje VDS su bile svesne da će zatvorenice u to vreme biti umorne nakon prepodnevnih radnih obaveza, besne zbog konflikata ili drugih frustrirajućih iskustava, i da neće biti lako privoleti ih da se koncentrišu na planirani sadržaj radionica. Upravo imajući to u vidu, prilikom rada na razvoju

¹⁷ U razvoju i sprovođenju ovih radionica učestvovala je i autorka ovog rada, koja je takođe inicirala i eksperimentalno uključivanje nekih aspekata joge u njih.

¹⁸ Zatvorenice su bile različite starosti, bilo ih je i veoma mladih, i srednjih godina, ali i dosta starih. Takođe, dobar deo njih bile su žrtve nasilja u detinjstvu, ili kasnije, u porodici i van nje. Razlozi zbog kojih su žene bile u zatvoru su krivična dela koja se razlikuju po težini i posledicama: od krivičnih dela vezanih za drogu, do trgovine ljudima i ubistva. Jedan deo njih bile su i nekadašnje narkomanke. One koje su se u zatvoru odvikle od droge, bojale su se da ne počnu da je konzumiraju ponovo kada izađu iz zatvora.

koncepta novih radionica, autorka ovog rada dobila je ideju da u njih uključi i vežbe relaksacije i meditacije.

Vežbe su rađene na početku svake radionice, kako bi zatvorenice napravile prelaz između ranijih aktivnosti i dešavanja i bile u stanju da se fokusiraju na sadržaj radionica. Autorka ovog teksta radila je sa njima najpre kratku meditaciju Unutrašnji osmeh (pažnja na osmeh koji se od lica kreće ka ostalim delovima tela, opuštanje i povezivanje sa telom i sobom, uz osmeh i zahvalnost svakom organu), a zatim i kratku vežbu relaksacije – joga nidru, odnosno naizmenično jednu ili drugu. Joga nidra je uključila kruženje svesti u telu, vizuelizaciju i sankalpu, odnosno odluku o promeni koju žele da postignu.

Zatvorenice su ove vežbe radile u sedećem položaju jer nije bilo uslova da legnu. Aktivistkinje VDS su pratile njihove reakcije i zapisivale sve što primete. Većina žena se trudila da se opusti i koncentriše na vežbu, odnosno da prati instrukcije. Tokom prve vežbe samo jedna je pokušavala da zatvori oči, ali je već na sledećoj radionici većina žmurila i delovala opušteno. Žene koje nisu imale zatvorene oči koncentrisale su se na jednu tačku ispred sebe. Ipak, pažnja sa kojom su zatvorenice pratile vežbu menjala se, od radionice do radionice, tako da je nekada bilo puno ometajućih faktora (buka, smrtni slučaj u zatvoru, pojedinačne upadice, njihovi lični problemi koji su se desili neposredno pred vežbu, bolest i sl.), i tada bi bilo primetno da imaju problem da isprate vežbu.

Nakon vežbe, kao i u evaluacijama radionica, same zatvorenice su imale potrebu da komentarišu svoj doživljaj i kako su se osećale. Vežbe su kod zatvorenica budile uglavnom pozitivne asocijacije, posebno oživljavanje momenata kada su se od srca smejale i vizuelizacija ležanja na predivnoj plaži. Kod nekih od njih smeh se mešao sa suzama jer su asocijacije na lepe trenutke budile i tugu što nisu sa onima sa kojima im je bilo lepo.

Tako, na primer, nakon vežbe, neke od zatvorenica su imale potrebu da ispričaju nešto o trenutku kada su se smejale. Dve zatvorenice su rekle da im je bilo i tužno i lepo, tj. da su im se mešala osećanja, jer su trenuci smeha bili deo događaja koji je za njih ustvari bio tužan. Jedna zatvorenica je rekla da se zaplakala jer se setila kako se rastajala sa decom kada je odlazila u zatvor, što joj je izazvalo tugu, a istovremeno ju je ćerkica tada jako nasmejala pa se onda setila i toga. Generalno je za većinu vežba bila pozitivna i prijala im je, mada očigledno nisu uspele da se zaista koncentrišu na prijatan osećaj koji izaziva smeh i da taj osećaj osete u celom telu. Zatvorenice kod kojih su se mešala tužna sećanja sa trenucima smeha su rekle da su zbog toga imale problem da

prate instrukcije. Jedna zatvorenica je rekla da se ona stalno puno smeje, a na pitanje kakvo joj je zdravstveno stanje odgovorila je da je zdrava, što je izazvalo komentar da su te dve stvari povezane.

Nekoliko zatvorenica je reklo da su vežbale i same u svom krevetu ili sa drugim zatvorenicama, koje nisu bile na radionici. Tako je jedna zatvorenica, koja je inače rekla da je imala problem da se koncentriše, nakon vežbe joga nidra, komentarisala: „Čitala sam ja te vežbe mojim ženama u paviljonu i kao da sam ih sve hipnotisala. Sve ih skupim i čitam, ja to zovem antistres“.

Neke od žena su spontano komentarisale vežbe i većina je smatrala da je vežba delovala na njih opuštajuće i-ili uspavljujuće. Evo nekih od komentara: „Meni je bilo lepo tamo gde sam (zamisljala da sam) bila;“ „Par godina sam provela po 5-6 meseci na moru, pa mi je ovo bilo...uh...“¹⁹; „Prijalo mi je da uradim vežbu, skoro sam zaspala.“

Ove vežbe su imale eksperimentalni karakter, i imale su za cilj da se dođe do saznanja kako zatvorenice na njih reaguju i da li ima smisla raditi na njihovom daljem razvoju i prilagođavanju zatvorskoj populaciji. Čini se da su žene pokazale želju za promenom, i da su im ove vežbe prijale i dale ideje kako mogu da pomognu sebi i drugima da se opuste i fokusiraju. Vežbe relaksacije i meditacije pokazale su se i kao korisna dopuna drugim sadržajima, koji stavljaju akcenat na prepoznavanje emocija, sopstvenih potreba i načina njihovog zadovoljavanja, na nenasilnu komunikaciju, osnaživanje i bavljenje sobom pre svega a tek onda drugima, i sl.

Organizacija Umetnost življenja radila je radionice u KPZ za žene u okviru projekta pod nazivom Rehabilitacija žena u Kazneno popravnom zavodu (KPZ) Požarevac. Ovaj projekat je deo napred pomenutog međunarodnog programa Prison Smart u kome centralno mesto zauzimaju tehnike disanja Sudarshan Kriya. U aktivnostima je učestvovala 121 osuđenica i 2 vaspitačice. Učesnice programa bile su određene od strane Uprave KPZ, a uloga vaspitačica je bila da nastave vežbanje sa osuđenicama. Na kraju realizacije projekta 74 osuđenice koje su učestvovala u projektnim aktivnostima, popunile su upitnik. Na osnovu analize njihovih odgovora izvršena je procena uticaja aktivnosti koja ukazuje da najveći broj osuđenica smatra da su aktivnosti u kojima su učestvovala uticale na to: da imaju više životne energije (78,4%); da se fizički bolje osećaju (74,3%); da su manje ispunjene negativnim emoci-

¹⁹ Instrukcija je glasila: „Zamislite da se nalazite na predivnoj peščanoj plaži okupanoj suncem...“

jama (71,6%); da su manje nervozne (66,2%); da na miran način rešavaju probleme (66,2%) i da im se povećalo samopouzdanje (62,1%). Osuđenicama su se posebno dopale fizičke vežbe, muzika i ples, vežbe disanja, kao i ukupna atmosfera i pozitivna energija. O tome govore i sledeći komentari: „Neobično i nesvakidašnje. Jako pozitivno i opuštajuće i za um i za telo. Sviđa mi se“; „Našla sam put do svog srca i tu ću ostati, to je to, vratile ste mi mir, blaženstvo, puno vam hvala“; „Neverovatno da mi se ovo desilo na ovakvom mestu, nikada ne znamo šta će i kada da nam se desi“ (Udruženje Umetnost življenja, 2013).

b) Iskustva primene joga u radu sa žrtvama nasilja

Jedna od retkih organizacija u Srbiji, koja je u svom radu na osnaživanju žrtava do sada koristila i jogu, je Astra, nevladina organizacija za pomoć žrtvama trgovine ljudima. Kako stoji na internet stranici ove organizacije, sportske aktivnosti imaju za cilj osveščivanje mogućnosti i granica tela pa su stoga te aktivnosti posebno korisne za klijentkinje i klijente koji su preživeli seksualno nasilje, brutalno fizičko nasilje ili dugotrajno emocionalno zanemarivanje. Takođe, ističe se i da se „upoznavanjem sa potencijalima sopstvenog tela, izgrađivanjem pozitivnog odnosa prema telu, osveščivanjem i korigovanjem disajnog toka, povratkom prirodne pulsacije u telu i stvaranjem psihološkog oslonca u svojim potencijalima, stvaraju preduslovi za ponovno prihvatanje stvarnosti kakva jeste, kao i za aktivno uključivanje u kreiranje sopstvene stvarnosti i prevazilaženje mnogobrojnih životnih problema“.²⁰

U Dnevnom centru Astre, časovi joga jedno vreme su održavani dva puta nedeljno i prestali su kada se grupa osula. Sa devojkama su rađene fizičke vežbe (asane), vežbe disanja i vežbe relaksacije.²¹ Pošlo se od toga da se aktivnim učešćem u prevazilaženju telesnih problema stvara dobra osnova da se prevaziđu psihološki problemi. Fizičke vežbe su obuhvatile sledeće serijale: serijal zagrevanja, serijal istezanja i serijale sa određenom namenom i to: za otklanjanje emocionalnih blokova, za smirenje uzrujanog i rastresenog uma, za preusmeravanje ljutnje, za otklanjanje straha, za oslobađanje tenzija i napetosti (oslobađanje od stresa), za povezivanje sa telom, za balansiranje i centriranje, itd.

Osmišljeni su serijali vežbi koji omogućavaju kontakt sa sopstvenim telom, kao početni korak ka osveščanju unutrašnjeg dela sebe. Pošlo se od toga da

²⁰ http://www.astra.org.rs/?page_id=160, stranici pristupljeno 2.4.2013.

²¹ Podaci su dobijeni od Astre putem elektronske pošte.

se sa povećanjem svesti o sopstvenom telu i sa povezivanjem sa njim stvara mogućnost da se prepozna koje su njegove potrebe, ali i granice i mogućnosti. Takođe, putem određenih telesnih vežbi žrtvama je omogućavano da dođu u kontakt sa raznim osećanjima unutar sebe, kako sa onim prijatnim (sigurnost, stabilnost, uzemljenost, prijatnost, opuštenost, ljubav, zadovoljstvo...), tako i sa onim manje prijatnim (bes, ljutnja, tuga, bol, strah, napetost, rastrojenost...). Putem prepoznavanja prijatnih osećanja žrtve su učile kako da ih integrišu u svakodnevni život, dok su prepoznavanjem onih manje prijatnih dolazile do saznanja kako da ih transformišu ili da ih se oslobode.

Časove joga u Astri vodila je instruktorka Joga saveza Srbije Brankica Šurlan, kojoj sam elektronskim putem postavila nekoliko pitanja o njenom iskustvu rada sa žrtvama trgovine ljudima. Dobijeni odgovori su prezentirani u daljem tekstu jer smatram da mogu biti značajni za druge joga instruktore koji se odluče da rade sa žrtvama, ali i za sve organizacije koje pružaju pomoć žrtvama nasilja.

Na pitanje da li ima razlike između vođenja časa joga kada su polaznice žrtve, u odnosu na druge osobe, Brankica Šurlan je navela sledeće:

Postoje male razlike i one se ogledaju u tome da su devojkice sa kojima sam radila imale manju koncentraciju. Trebalo je malo više truda u vođenju da bi te devojkice uspele bar na kratko da se fokusiraju. Naravno, nemogućnost koncentracije i pažnje je odlika i nekih drugih grupa polaznika. Ali posle određenog perioda, kod onih koji su istrajali da dolaze primećivala sam da im se i pažnja poboljšava i da sve duže mogu da vežbaju sa pažnjom i to zatvorenih očiju, što ih je još više vraćalo na sebe. Osećala sam da su imale potrebu za velikom podrškom i kad su to dobijale imala sam osećaj da su se osećale vrednije i snažnije.

Na pitanje šta se pokazalo kao dobro a šta možda nije bilo najbolje, instruktorka je odgovorila:

Veoma dobra strana je to da su devojkice dolazile u kontakt sa svojim telom, što je za njih bilo značajno iskustvo. Osećale su šta mogu a šta ne mogu da urade, šta im prija a šta ne. Osveščivale su svoje granice i mogućnosti i potrebe. Takođe sam primetila da je kratak program opuštanja i obnavljanja na kraju časa joga imao veoma dobar efekat jer većini devojaka to je bilo više nego potrebno. Mislim da je celokupan rad sa devojkama imao veoma dobre efekte na njih. Ali ono što bi sigurno bilo mnogo efikasnije je dodatni rad kako bi usvojile novi vrednosni

sistem življenja, što bi zatim uticalo i na dublju promenu njihovog života. Naime, za dublje promene u životu žrtava nasilja, mislim da bi trebalo da se radi više i kroz druge aspekte joge, a najviše na usvajanju ispravnog vrednosnog sistema koji joga predlaže. Jer upravo vrednosni sistem koji ove žrtve imaju ih je i doveo do mnogo problema. Upoređan rad sa joga asanama, vežbama disanja i obnavljanja (relaksaciju) zajedno sa radom na usvajanju novog vrednosnog sistema, i uz toplu podršku, bi žrtvama još više pomogao.

Vezano za pitanje o povratnim informacijama od polaznica koliko im je to prijalo, odnosno pomoglo u oporavku, Brankica Šurlan je rekla:

Odmah nakon časa devojke su mi izražavale prijatnost, naročito tokom obnavljanja. Naravno, iznosile su i sve poteškoće tokom vežbanja, ali i želje da bi neke položaje volele da urade bolje i više, što govori o njihovoj potrebi da se menjaju. Takođe su mi govorile da su tehniku obnavljanja i same probale kod kuće i da im to znači. Pored toga, rekle su da su i vežbe disanja radile kad su imale potrebu da se na trenutak umire.

Iz navedenih zapažanja instruktorka Brankice Šurlan, jasno je da se joga, posebno vežbe opuštanja i disanja, pokazala kao korisna za oporavak žrtava trgovine ljudima. Ipak, nameće se i zaključak da bi trebalo uključiti i druge aspekte joge i podstaći i pomoći u celini pozitivnu promenu kod ovih osoba. Takođe, može se primetiti da iskustva u radu sa žrtvama trgovine ljudima imaju donekle sličnosti i sa iskustvom Viktimološkog društva Srbije u radu sa zatvorenicama, a što je opisano u prethodnom odeljku.

Utiske koje je iznela instruktorka Šurlan upotpunjuje i pozitivna ocena koja dolazi iz Astre. Naime, u elektronskoj komunikaciji sa saradnicom Astre Tamarom Vukasović saznala sam da je utisak članica ove organizacije da su se devojkama, žrtvama trgovine ljudima, vežbe jako dopale. Kao pokazatelj toga navodi se činjenica da se grupa, koju je činilo 5-10 devojaka, održala neko vreme i da je bila dosta redovna. Pri tome je uočeno da je kod ove populacije posebno teško održati zainteresovanost za bilo koji tip aktivnosti, odnosno uvek je problem doći na ideju kako ih motivisati. Međutim, veoma je važno da su neke od devojaka nastavile da, u sopstvenoj režiji, odlaze na časove joge, kada je grupa u ASTRI prestala sa radom. To svakako govori o tome da je kod nekih od njih stvorena trajnija motivacija, odnosno zainteresovanost za vežbanje joge.

Veoma značajnim smatram mišljenje Tamare Vukasović da joga treba da ima veoma važno mesto u radu sa žrtvama nasilja i da u tom pravcu treba raditi.

Zaključak

Zaključila bih ovaj rad rečima Swami Saraswatija koji kaže: „Svi tekstovi joge nedvosmisleno govore da mir može da se pronađe jedino unutra, nikako spolja. Da bi se stvorio miran svet, potrebno je da, pre svega, naučimo da se opuštamo i uskladimo sopstveno telo i duh“ (Saraswati, 1990: 18). Na žalost, svest o značaju ličnog razvoja u smislu postizanja promene i usmeravanja sopstvenog života u željenom pravcu nezavisno od spoljnih okolnosti, je retkost.

Jedan od ključnih problema, sa kojima se gotovo svakodnevno srećem u svom radu sa i u vezi sa žrtvama, jeste nesposobnost ljudi da se posvete sebi i bavljenju sobom umesto drugima, da odgovore i rešenja traže u sebi, u miru i opuštenosti, umesto da ogromnu energiju troše dokazujući kako sve oko njih ne valja i ne funkcioniše. Dosadašnja iskustva primene joge u radu sa osobama koje su pretrpele različita traumatična iskustva čini mi se potvrđuju da ovo važi i za njihove probleme.

Međutim, na drugoj strani, dosadašnji pokušaji primene joge u cilju boljeg i potpunijeg oporavka žrtava i prevencije budućih stradanja, još uvek se svode na pojedinačne inicijative, koje retko doživljavaju širu podršku i priznanje. Takođe, iako dosadašnja primena govori o pozitivnom delovanju, postojeće evaluacije i istraživanja još uvek nisu dovoljni za izvođenje pouzdanih i preciznijih zaključaka. Stoga smatram da je potreban ozbiljniji rad na razvoju programa za žrtve koji bi na dobro osmišljen i sistematizovan način uključio različite aspekte joge kao njihov obavezan i potpuno integrisani deo. Uz to, neophodno je razviti sistematično praćenje rezultata i evaluaciju ovakvih programa, kroz naučna, kvantitativna i kvalitativna, istraživanja. Ovo bi ujedno bio i način za stalno usavršavanje programa i njihovo usklađivanje sa potrebama žrtava.

Literatura

Ćopić, S., Stevković, Lj., Šaćiri, B. (2012) Tretman i ostvarivanje prava osuđenica u Kazneno-popravnim zavodu za žene u Požarevcu. *Temida*, 4, str. 45-73.

Descilo, T., Vedamurtachar, A., Gerbarg, P. L., Nagaraja, D., Gangadhar, B. N., Damodaran, B., Adelson, B., Braslow, L. H., Marcus, S., Brown, R. P. (2010) Effects of a yoga breath intervention alone and in combination with an exposure therapy for PTSD and depression in survivors of the 2004 South-East Asia tsunami. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 4, str. 289-300.

Franklin, C. (2001) Physiotherapy with torture survivors. *Physiotherapy*, 7, str. 374-377.

Lysebeth, A. (nema godine) *Učim jogu* (hrvatski prevod sa francuskog).

Lečić-Toševska, D. (1990) Predgovor. U: S. Saraswati (1990) *Joga nidra: relaksacija, meditacija, uvođenje u san*. Beograd: IPRO Partizan, str. 5-8.

Nikolić, A. (2011) *Joga i priče o jogi*. Beograd: Vedes.

Nikolić-Ristanović, V. (2010) Moguća primena joge u viktimologiji. U: P. Nikić (ur.) *Joga – svetlost mikrouniverzuma*, Beograd: Joga savez Srbije, str. 161-166.

Nikolić-Ristanović, V. (2012) Različita shvatanja pojma žrtve i njihove konsekvence na odnos društva prema viktimizaciji. *Temida*, 1, str. 21-40.

Nikolić-Ristanović, V. (u štampi) Potencijali primene joge u radu sa žrtvama, *Smisao*.

Rucker, L. (2005) Yoga and restorative justice in prison. *Contemporary Justice Review*, 1, str. 107-112.

Saraswati, S. (1990) *Joga nidra: relaksacija, meditacija, uvođenje u san*. Beograd: IPRO Partizan.

Zec, Z. (1977) Patanđali *Izreke o jogi*, predgovor, komentari i prevod sa sanskrtskog jezika. Beograd.

Udruženje Umetnost življenja (2013) *Evaluacija projekta „Rehabilitacija žena u KPZ Požarevac“* (neobjavljeni dokument)

Internet izvori:

Kersten Wills, D. *Healing life's trauma*. Dostupno na: <http://www.yogajournal.com/health/2532>, stranici pristupljeno 26.8.2010.

Pajin, D. (1989) Vrste i smisao meditacije. *Kulture Istoka*, br. 20. Dostupno na: <http://www.rastko.rs/filosofija/dpajin/dpajin-meditacija.html>, stranici pristupljeno 15.2.2014.

Suarez, V. (2001) *Anxiety Study at Los Angeles County Lancaster Probation Camp for Violent Youth Offenders* (January to June 2001). Dostupno na <http://www.yogabehind-bars.org/wp-content/uploads/2011/11/EuropeResearchYoga.pdf>, stranici pristupljeno 5.5.2013.

Wright, A. (2011) Violent criminals offered yoga classes at Port Phillip Prison. *Herald Sun*. Dostupno na: <http://www.heraldsun.com.au/news/violent-criminals-offered-yoga-classes-at-port-phillip-prison/story-e6frf7jo-1226078817697>, stranici pristupljeno 29.3.2014.

VESNA NIKOLIĆ-RISTANOVIĆ

Yoga and victims

In this paper the findings of literature review and explorative empirical research of yoga application in the work with victims of various forms of sufferings is presented. The largest notion of victim is accepted, which encompasses victims of crime, victims of human rights violations (including convicted persons), as well as victims of war, natural disasters and other sufferings. After determination of the notion of victim and yoga, the review and analyses of research findings and direct experiences with the application of yoga in victim support and victimisation prevention worldwide and in Serbia, is done. The author's research findings as well as personal experiences with the application of yoga in the work with prisoners in prison for women in Pozarevac (Serbia), within the workshops that Victimology Society of Serbia implemented during 2012/2013, are presented as well. In the conclusions, contribution of yoga to holistic approach to victim support as well as important role that yoga may have in prevention of victimisation and criminalisation, is stressed. The importance of yoga for support of prisoners as the part of preparation for re-entry and with the aim to prevent recidivism, as well as to enable their more successful reintegration into the society, is particularly emphasised. The paper is based on the research implemented by the author for the purpose of writing the final essay at the course for yoga instructors on International yoga academy, Yoga Alliance of Serbia.

Keywords: yoga, victims, research, programs for victims