

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Eva Požar

**Raziskovanje doživljanja Programa čuječnosti pri obsojencih
in možni učinki na reintegracijo**

Magistrsko delo

Ljubljana, 2017

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Eva Požar

Mentorica: prof. dr. Aleksandra Kanjuo Mrčela

Somentor: doc. dr. Matej Černigoj

**Raziskovanje doživljanja Programa čuječnosti pri obsojencih
in možni učinki na reintegracijo**

Magistrsko delo

Ljubljana, 2017

I am only one, But still I am one.

I cannot do everything, But still I can do something;

And because I cannot do everything

I will not refuse to do the something that I can do.

—Edward Everett Hale

*Zahvala gre vsem udeležencem, ki so sodelovali pri raziskavi
in bili pripravljeni deliti svojo izkušnjo in svojo zgodbo. Brez vas ne bi nastalo prav nič.*

*Zahvala tudi vsem zaposlenim v ZPKZ Koper,
ki so omogočili izvedbo Programa čuječnosti in intervjujev.*

*Hvala mentorici, ker je verjela vame, me podpirala v moji samostojnosti in vodila skozi
me glene predele; in hvala somentorju za vse pogovore in podporo v kritičnih trenutkih.*

*Hvala Žanu za soizvajanje Programa, vse pogovore in podporo, ki je bila prisotna tekom
Programa, med opravljanjem intervjujev in vse dokler delo ni bilo zaključeno.
Brez tebe mi ne bi uspelo.*

*Hvala mami in očetu za podporo, zaupanje in možnost,
da sem se lahko posvetila temu, česar si resnično želim.*

*Globoka hvaležnost tudi vsem posameznikom v mojem življenju, ki me tako ali drugače
spremljajo in podpirajo na poti raziskovanja – sebe in sveta.*

*Zaključevanja magistrskega dela in še marsičesa si ne bi mogla predstavljati brez Francija.
Hvala ker si.*

Raziskovanje doživljanja Programa čuječnosti pri obsojencih in možni učinki na reintegracijo

Povzetek

Koncept in praksa čuječnosti se v zadnjih letih širi in raziskave kažejo na pozitivne učinke, ki jih redna praksa čuječnosti prinaša. Čuječnost je namerno usmerjanje pozornosti v sedanji trenutek, način zavedanja svojega doživljanja, z odprtostjo in radovednostjo. Čuječnost se po svetu implementira tudi v zaporih in namen tega dela je raziskati celostno izkušnjo obsojencev, ki so se udeležili Programa čuječnosti znotraj zapora. V prvem, teoretičnem, delu je predstavljen koncept čuječnosti in učinki ter kako se le-ti kažejo v zaporu; opredeljena pa je tudi problematika reintegracije obsojencev. Nato je večji, raziskovalni del magistrskega dela namenjen analizi intervjujev, temelječi na interpretativni fenomenološki analizi, katere glavni namen je raziskati doživljanje udeleženca in ga razumeti najboljše kot lahko. V diskusiji so povezane teoretske ugotovitve in ugotovitve iz analize. Z magistrskim delom želim posvetiti pozornost problematiki reintegracije obsojencev in raziskati možne učinke Programa čuječnosti pri njihovem ponovnem vstopu v družbo po izpustitvi.

Ključne besede: čuječnost, obsojenci, zapor, reintegracija, interpretativna fenomenološka analiza.

Research of Mindfulness Program experience with inmates and possible effects on reintegration

Summary

Concept and practice of mindfulness has been spreading in last years and research has shown positive effects of regular mindfulness practice. Mindfulness is present moment awareness of our experience, with openness and curiosity. Mindfulness has also been implemented in prisons over the world and the intention of this thesis is to extensively explore the experience of inmates after participation in a Mindfulness Program inside the prison. In the first, theoretical part, I define the concept of mindfulness and how its effects are shown overall and in prisons; last but not least I introduce the issue of reintegration of prisoners. The second and most extensive, research part, is focused on analysis of interviews, which is based on interpretative phenomenological analysis, where the main intention is to explore the experience of participants and try to understand it as best as possible. In discussion I merge the theory findings and findings from the analysis. With this thesis my intention is to shine a light on the issue of inmate reintegration and explore possible effects the support of Mindfulness Program can offer them after returning into society.

Key words: mindfulness, inmates, prison, reintegration, interpretative phenomenological analysis.

KAZALO

1 UVOD	7
1.1 Namen in raziskovalni cilji, vprašanja	9
1.2 Metodologija	11
2 KONCEPTUALNO–TEORETSKI OKVIR	11
2.1 Predstavitev čuječnosti	11
2.1.1 Trije stebri čuječnosti	12
2.1.2 Zgodovina Programov čuječnosti	13
2.1.3 Učinki čuječnosti in raziskave	14
2.2 Čuječnost v zaporu	15
2.2.1 Učinki čuječnosti v zaporu in raziskave	16
2.3 Reintegracija obsojencev	18
2.3.1 Raziskave v Sloveniji	19
2.3.2 Življenje po odhodu iz zapora	21
2.3.2.1 Zaposlitev	21
2.3.2.2 Socialna podpora in nastanitev	23
2.3.2.3 Zloraba drog in alkohola	25
2.3.3 Programi za osebe na prestajanju zaporne kazni znotraj zavoda	25
2.3.3.1 Dejavnosti in programi v zavodih za prestajanje kazni zapora v Sloveniji	26
2.4 Raziskovalni cilji in vprašanja	27
3 METODOLOGIJA	28
3.1 Raziskovalni pristop	28
3.1.1 Predstavitev interpretativne fenomenološke analize	28
3.2 Implementacija Programa čuječnosti v Zavod za prestajanje kazni zapora Koper	30
3.2.1 Upoštevanje etike	31
3.2.1.1 Intervju	32
3.2.2 Udeleženci	33
3.2.2.1 Kriterij vključenosti	33
3.2.2.2 Usposabljanje udeležencev	33
3.2.2.3 Vzorec	34
3.2.3 Zbiranje podatkov	34
3.2.3.1 Demografski in ostali podatki	34
3.2.3.2 Izvedba intervjujev	35
3.2.3.3 Pripravljene teme in vprašanja za intervju	36
3.2.4 Analiza podatkov	37
3.2.4.1 Transkript intervjujev	37

3.2.4.2 Koraki analize podatkov.....	38
3.2.5 Spoštovanje uporabe izbrane metodologije.....	39
3.2.6 Kakovost in kredibilnost.....	39
4 ANALIZA INTERVJUJEV	41
4.1 Teme	44
4.1.1 Kdo sem in kaj me določa.....	44
4.1.1.1 Samopodoba	44
4.1.1.2 Preteklost.....	47
4.1.1.3 Vrednote in skrb za druge.....	50
4.1.1.4 Pomen družine.....	52
4.1.2 Življenje v zaporu.....	53
4.1.2.1 Na voljo veliko časa, pravi čas	54
4.1.2.2 Izolacija, osamljenost in občutek omejenosti	56
4.1.2.3 Občutek nevrednosti in nepomembnosti, biti "samo številka"	58
4.1.2.4 Odnosi z drugimi obsojenci in osebjem zapora.....	60
4.1.3 Motivacija za udeležbo na Programu čuječnosti.....	62
4.1.4 Program čuječnosti in doživljanje srečanj	63
4.1.4.1 Primerjava.....	64
4.1.4.2 Vsebina – vaje in pogovori	65
4.1.4.3 Soudeleženci.....	68
4.1.4.4 Odnos do izvajalcev.....	71
4.1.5 Izvajanje vaj	72
4.1.6 Učinki Programa in spremembe.....	75
4.1.6.1 Doživljanje čustev in odnos z bližnjimi	75
4.1.6.2 Fiziološke spremembe	78
4.1.6.3 Spremembe v razmišljanju.....	80
4.1.7 Življenje po izpustitvi	82
4.1.7.1 Želja po nadaljevanju prakse, skupnosti.....	83
4.1.7.2 Delo	85
4.1.7.3 Družina.....	87
4.2 Diskusija	88
4.2.1 Stiska življenja in dejavnosti znotraj zapora	88
4.2.2 Osebnost in želje udeležencev povezane s konceptom čuječnosti.....	90
4.2.3 Primerjava učinkov čuječnosti	90
4.2.4 Učinki čuječnosti na reintegracijo obsojencev.....	93
5 RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK.....	96

6 LITERATURA	99
--------------------	----

PRILOGE

PRILOGA A: Soglasje k sodelovanju v raziskavi.....	106
PRILOGA B: Vabilo na predstavitveno delavnico čuječnosti za obsojence.....	107
PRILOGA C: Vprašalnik demografskih in ostalih podatkov	108

KAZALO SLIK

Slika 2.1: Tri dimenzije čuječnosti.....	12
Slika 2.2: Trend gibanja povprečnega števila zaprtih oseb.....	18

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 3.1: Primer poteka analize.....	30
Preglednica 3.2: Demografski in ostali podatki udeležencev.....	35
Preglednica 3.3: Pravila zapisovanja v transkriptu	38
Preglednica 4.1: Glavne teme in podteme	43

1 UVOD

"Ne glede na to kako močno se ženemo za užitkom in uspehom, pridejo časi, ko nam spodleti. Ne glede na to kako hitro bežimo, pridejo časi, ko nas bolečina dohiti. In nekje vmes življenje postane tako dolgočasno, da bi lahko kričali. Naše misli so polne možnosti in kritik. Zgradili smo zidove okrog in okrog nas, kjer se znajdemo ujeti v zaporu želja in zavračanja. Trpimo." (Gunaratana 2011, 4–5). To delo je usmerjeno predvsem v raziskovanje doživljanja obsojencev, a sama verjamem, da se v njihovo kožo, glede na zgornji citat, lahko postavi prav vsak.

V uvodu bom predstavila svoje ozadje in razložila odločitev za obravnavano tematiko, predstavila strukturo dela in nato v dveh podpoglavjih opisala namen, raziskovalne cilje in vprašanja dela ter na kratko opisala metodologijo.

Mir in sreča – ali nista to želji naše civilizacije? Gradimo nebotičnike in avtoceste, imamo plačane počitnice, razne elektronske naprave, omogočena nam je plačana bolniška odsotnost in brezplačna zdravstvena oskrba, socialno varstvo in druge ugodnosti. Vse to z namenom zagotavljanja miru in sreče. A stopnja duševnih motenj vztrajno raste, še hitreje pa raste stopnja kriminala, ceste so polne agresivnih in nestabilnih posameznikov. Nekaj v tem sistemu ne deluje. Srečen človek ne krade, nekdo ki živi v miru sam s sabo, se ne znajde v situaciji, da bi ubijal. Želimo si verjeti, da naša družba pokriva vsa področja človeškega znanja z namenom doseganja miru in sreče, a žal temu ni tako. Šele začenjamo se zavedati, da smo razvoj prekomerno usmerili v materialne vidike življenja za ceno globljih čustvenih in duhovnih, za kar danes plačujemo ceno. Začnemo lahko nikjer drugje kot pri nas samih. Vsak posameznik lahko skrbno pogleda v svojo notranjost, iskreno in z odprtostjo, in vsak od nas bo videl trenutke, ko smo tudi mi sami "delinkventi" in "nori". Naučimo se videti te dele sebe, jih videti jasno in brez obsojanja, kar nas lahko vodi k boljšemu počutju znotraj naše kože in k razvoju bolj prijazne družbe (Gunaratana 2011).

Odločitev za obravnavo tematiko reintegracije obsojencev in učinkov čuječnosti je prišla iz dveh razlogov. Moja osebna želja raziskovati, predvsem pa pomagati družbenim skupinam, ki so najbolj zapostavljene, je prisotna že od začetka študija, kjer sem v prvem letniku, pred devetimi leti, prvič pisala seminar o življenju v zaporu. Iskreno zanimanje za notranji svet ljudi, od katerih se večina obrne stran, me je pripeljalo do vprašanja, katera družbena skupina je

najbolj zapostavljena. Zaradi moje neobsojajoče narave in zmožnosti skušati razumeti izkušnjo in življenje vsakega posameznika sem se odločila raziskovati notranje svetove tistih, za katere si predstavljam, da velika večina noče imeti nobenega stika z njimi. Razmišljala sem: brezposelni so deležni pomoči služb socialne varnosti, pri brezdomcih je prisotne že nekaj več stigmatizacije, a vseeno ne toliko kot pri osebah za rešetkami, in tako je bila odločitev na dlani. To zanimanje pa sem želela združiti še s področjem, ki je v zadnjih štirih letih postalo del mojega vsakdanjika – s čuječnostjo. Kratka opredelitev čuječnosti je *zavedanje lastnega doživljanja (čustev, misli, telesnih zaznav, zaznav zunanjega sveta) z namernim usmerjanjem pozornosti v sedanji trenutek (tukaj in zdaj), brez obsojanja (z radovednostjo in odprtostjo)* (Kabat-Zinn 1990). Poleg lastne prakse sem se izobraževala tudi za učiteljico čuječnosti in začela voditi Programe čuječnosti, kjer mi je bilo v veliko pomoč znanje, ki ga pridobivam zadnje štiri leta skozi študij psihodinamske psihoterapije.

Čuječnost in praksa meditacije je spremenila življenja mnogim, tudi meni. V nadaljevanju bom navedla znanstvene raziskave, ki to potrjujejo, a na tem mestu bi rada delila svoje mnenje, da zares nikoli ne moremo prek relativno objektivnih rezultatov izvedeti "resnice". Kaj sploh je resnica? Kognitivni znanstvenik Urban Kordeš začne svojo knjigo sledeče: "Naj začnem z osnovno premiso, z aksiomom, ki bo definiriral vse moje nadaljnje razmišljanje: Življenje je skrivnost. Ogromna, nedoumljiva skrivnost, ki je ne bomo niti približno razvozlali. To pa nas ne sme odvrniti od poskušanja, kot da nas dokončna resnica čaka za naslednjim vogalom." (Kordeš 2004, 21). Z željo, da bi Program čuječnosti imel pozitiven učinek tudi na obsojence in njihova življenja sem se odločila izvesti Program v zaporu in raziskati njihovo izkušnjo po zaključitvi le-tega.

Magistrsko delo je sestavljeno iz teoretičnega in empiričnega dela. Prvi del je namenjen konceptualno–teoretskemu okviru za lažje razumevanje obravnavane tematike. V prvem poglavju bom opredelila koncept čuječnosti, nato bom predstavila tri stebre čuječnosti, na kratko opisala, iz kje čuječnost izhaja in kakšni so učinki izvajanja vaj ter raziskave, ki so bile narejene na področju učinkov čuječnosti, saj prav v zadnjih letih vztrajno naraščajo. V drugem poglavju bo pregled integracije čuječnosti v zapore in raziskav, ki kažejo na pozitivne učinke čuječnosti na obsojence. V tretjem poglavju bo predstavljena problematika reintegracije obsojencev v svet in Sloveniji, čeprav pri nas ni bilo opravljenih veliko raziskav. Obsojenci se po odhodu iz zapora soočajo s številnimi ovirami in izzivi, kot so iskanje zaposlitve, možnosti

socialne podpore in težave pri zlorabi drog in alkohola. Znotraj zaporov se izvajajo različne dejavnosti, ki jih bom tudi na kratko predstavila.

Drugi del naloge zajema predstavitev metodologije in opis, kako je potekala implementacija Programa čuječnosti v Zavodu za prestajanje kazni zapora Koper. Izbrana metodologija je interpretativna fenomenološka analiza (IPA), katere glavni namen je najbolje kot lahko razumeti doživljajski svet udeleženca raziskave (Smith in drugi 2009). V okviru implementacije bom najprej predstavila, kako je potekalo usposabljanje udeležencev in kakšen je bil kriterij vključenosti. Nato kako je potekalo zbiranje podatkov, demografskih in pridobljenih s pomočjo intervjujev ter potek izvedbe intervjujev. Opisala bom proces analize podatkov in na koncu namenila nekaj prostora še opisu spoštovanja uporabe izbrane metodologije ter zavedanja pomena kakovosti in kredibilnosti.

V tretjem, najobširnejšem delu je predstavljena analiza podatkov, ki je glede na izbrano metodologijo tudi najbolj zahtevna in nosi večino teže dela. Predstavljenih je sedem glavnih tem, pri čemer ima pet tem tudi svoje podteme, ki so se pojavile skozi podrobno analizo in jo narekuje IPA. Te teme so se pojavile skozi temeljito branje in ponovno branje intervjujev ter najbolje predstavljajo doživljajski svet udeležencev intervjuja, ki so bili v času opravljanja intervjuja tudi obsojenci. Predstavljeni so udeleženci kot posamezniki, kaj jih določa in kako doživljajo sami sebe; njihova izkušnja življenja v zaporu; kakšna je bila njihova motivacija za priključitev na Program čuječnosti in kakšna je bila njihova izkušnja tega Programa in izvajanja vaj. Opisani so učinki, za katere menijo, da jih je Program imel ali ni imel na njih in kakšne so njihove želje in vizija za prihodnost po izpustitvi iz zapora. Ta del bom zaključila z diskusijo, kjer bom povezala informacije, do katerih sem prišla z analizo intervjujev, teorije in konceptov, ki jih bom predstavila v prvem delu. Delo bom zaključila z odgovori na raziskovalna vprašanja, lastno refleksijo in možnostjo implementacije v prihodnosti.

1.1 Namen in raziskovalni cilji, vprašanja

Sama verjamem v to, da smo vsi ljudje enako pomembni in vredni pomoči. Pozornost namenjena problematiki socialno ogroženih, ki živijo na robu, takšnem ali drugačnem, je velikokrat premajhna. (Nekdanji) obsojenci pa tukaj zasedajo posebno mesto, saj se jih poleg vsega ostalega drži še močna stigmatiziranost. In kako naj bi se potem te osebe pobrale in postavile na noge, če jih okolje in družba pri tem ne podpirata? Tako me ne preseneča, da je

bila stopnja povratnikov zadnja leta več kot 50 % (URSIKS 2013; URSIKS 2014). Sama vidim možnost sprememb za boljšo integracijo obsojencev nazaj v družbo s Programom čuječnosti, ki se je v Sloveniji šele začel razvijati, a znanstvene raziskave v svetu dokazujejo njegovo učinkovitost tako med zaporniki kot vsemi ostalimi udeleženci Programa. Predvsem se kažejo učinki pri osebah, ki imajo težave z depresijo in anksioznostjo, saj jim udeležba na Programu in izvajanje vaj omogoči bolj kakovostno življenje (Keng in drugi 2011; de Vibe in drugi 2012; Khoury in drugi 2013). Dokazano je, da se zmanjša doživljanje stresa in jeze ter poveča občutek celosti in sočutja do sebe in drugih, kar vpliva tudi na bolj kakovostne odnose (Keng in drugi 2011; Condon in drugi 2013). V zaporih je to še toliko bolj pomembno, saj se skoraj polovica obsojencev srečuje z depresijo ali anksioznostjo (Light in drugi 2013) ter doživlja veliko stresa po izpustitvi iz zapora (Shinkfield in Graffam 2009). Srečujejo se s težavami pri iskanju zaposlitve (Graffam in drugi 2008) in nastanitve, veliko pa jih ima tudi težave z zlorabo drog in alkohola (La Vigne in drugi 2004). V Sloveniji je Programov, ki bi jim pri tem pomagali, zelo malo, predvsem znotraj zapora (Drobež 2011). Tako sem se odločila raziskati, kakšna je njihova izkušnja udeležbe na Programu čuječnosti, izvedenem znotraj zapora, kakšne učinke ima ta na njih in kako bi lahko vplivala na njihovo življenje znotraj zapora in po izpustitvi. Na podlagi te namere sem si postavila naslednje raziskovalne cilje in vprašanja.

Raziskovalni cilji:

1. Raziskati celostno izkušnjo Programa čuječnosti in motivacijo za priključitev v tovrsten Program ter kontinuirano udeleževanje.
2. Raziskati opažanja udeležencev glede kakršnekoli spremembe (v odnosu do soobsojencev, policistov, ostalih pomembnih oseb v njihovem življenju, v odnosu do svojih čustev, fizičnih občutkov in misli) v času Programa in po zaključenem Programu.
3. Raziskati, kako se izkušnja obsojencev s Programom čuječnosti povezuje z boljšo reintegracijo po izpustitvi.

Raziskovalna vprašanja:

1. Kakšen pomen je Program čuječnosti imel za udeležence?

2. Ali je Program čuječnosti vplival na spremembe (v odnosu do soobsojencev, policistov, ostalih pomembnih oseb v njihovem življenju, v odnosu do svojih čustev, fizičnih občutkov in misli)?

3. Ali Program čuječnosti potencialno lahko vpliva na boljšo integracijo obsojencev v okolje po izpustitvi?

1.2 Metodologija

Konceptualno-teoretski okvir je oblikovan na podlagi analize znanstvenih in strokovnih virov tujih in slovenskih avtorjev. Empirični podatki za raziskavo so pridobljeni s polstrukturiranimi intervjuji štirih oseb. Pred opravljenimi intervjuji je potekalo usposabljanje udeležencev skozi 8-tedenski Program čuječnosti znotraj zapora. Priprava na intervjuje: sami intervjuji in analiza so potekali na podlagi izbrane raziskovalne metodologije – interpretativna fenomenološka analiza (angl. *interpretative phenomenological analysis*, krajše IPA) (Smith in drugi 2009). Ta metodologija je bila izbrana z željo razumeti izkušnjo vsakega od udeležencev Programa čuječnosti, s sekundarnim namenom raziskati možnost povezave, kako bi lahko različni aspekti Programa vplivali na udeležence pri ponovni integraciji v družbo po izpustitvi iz zapora. Več avtorjev (Smith in drugi 2009) predstavi pomembnost motivacije pri predanosti takšni raziskavi z željo po spremembi. Biti "insajder" pri takšni raziskavi ni potrebno, a obstaja tradicija kvalitativnih raziskav, narejenih iz tega položaja. Sama ali moji bližnji nimamo izkušnje zapora, a imam na drugi strani izkušnjo čuječnosti, skozi katero so se podali tudi udeleženci raziskave sami, in izkušnjo ostajati prisotna s težavami in stiskami, s katerimi se soočamo vsi ljudje.

2 KONCEPTUALNO–TEORETSKI OKVIR

2.1 Predstavitev čuječnosti

Čuječnost (angl. *mindfulness*) je način usmerjanja pozornosti na sedanji trenutek. Vključuje zavedno in namerno osredotočanje na lastne misli in čustva, brez da bi jih obsojali, jih želeli spremeniti ali jim ubežati. Je tehnika opazovanja tega, kar se dogaja v sedanjem trenutku, v našem telesu, umu in v svetu okrog nas. Spodbujena je odprtost, radovednost in sprejemanje. Tipično se jo kultivira skozi razpon različnih preprostih meditativnih vaj, katerih cilj je večje zavedanje miselnega procesa, čustev in vedenjskih vzorcev ter razvijanje sposobnosti upravljanja le-teh bolj spretno in s sočutjem. To vodi v razširjanje možnosti in sposobnosti,

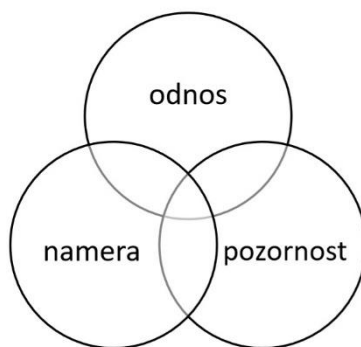
kako se odzivamo na življenjske spremembe in se tako izboljšuje naše splošno počutje, mentalna jasnost ter skrb zase in za druge (Kabat-Zinn 1990).

Čuječnost je sposobnost vsakega človeka, pomeni pa tudi nabor tehnik in metod, s katerimi lahko sistematično razvijamo to zavedanje. Pri tem ločimo formalne vaje (meditacije), kot so minute za dihanje, pregled telesa, preprosta prisotnost, čuječnost v gibanju in druge; ter neformalne vaje, kjer s čuječim zavedanjem opravljamo aktivnosti vsakodnevnega življenja, npr. umivanje zob, pogovor, vožnja avtomobila, čakanje v vrsti, hoja po mestu, vožnja z avtobusom itd. Tipično praksa čuječnosti vključuje sedenje s stopali plosko na tleh in z vzravnano hrbtenico. Oči so lahko zaprte ali pa je pogled nežno usmerjen v točko pred nami, medtem ko so roke na kolenih ali stegnih. Pozornost je nežno privedena k občutkom v telesu – stik stopal s tlemi, pritisk stola in zraka, ki potuje skozi nosnice. Ko se misli pojavljajo, se vedno znova vrnemo na te fizične občutke, nežno spodbujamo um, da se ne zaplete v te miselne procese, ampak jih opazuje kot prehodne. Razvijanje radovednosti, sprejemanja in sočutja v procesu, ko vedno znova pozornost vračamo nazaj v ta trenutek, predstavlja razlikovanje čuječnosti od preprostih urjenj pozornosti (Kabat-Zinn 1990; Segal in drugi 2002). Sprejemanje sedanjega trenutka brez presojanja lahko učinkovito vpliva na učinek stresorjev, saj je prekomerna orientacija v prihodnost ali preteklost, ki jo povezujemo s stresorji, povezana z občutki depresije in anksioznosti (Kabat-Zinn 2003).

2.1.1 Trije stebri čuječnosti

Čuječnost kot zavedanje lahko opišemo s tremi med seboj povezanimi dimenzijami (Shapiro 2006):

Slika 2.1: Tri dimenzije čuječnosti



Vir: prirejeno po Shapiro (2006, 375).

- Odnos (angl. *attitude*)

Običajno skušamo z vedenjem in različnimi psihološkimi mehanizmi vplivati na trenutno stanje lastnega doživljanja, da bi zmanjšali neprijetne občutke in povečali raven prijetnih občutkov. To z drugimi besedami pomeni, da na naše doživljanje reagiramo. Ko delujemo čuječe, doživljanje opazujemo tako, kot se nam kaže; ne skušamo se mu izogniti ali mu ubežati, prav tako ga ne skušamo zadrževati (prijetno doživljanje).

Odnos do doživljanja, ki nam omogoča, da se pojavi v njem odvijajo spontano, bi lahko opisali kot neobsojanje, odprtost, sprejemanje, nereaktivnost, nevpletanje, zaupanje, dopuščanje, potrpežljivost, sočutje, neprizadevanje, nenavezanost ipd. Z drugimi besedami gojimo enak odnos do prijetnega, neprijetnega in nevtralnega v našem doživljanju (angl. *equanimity*).

Biti čuječ ne pomeni, da nujno sprejemamo tudi situacijo, temveč se neobsojanje nanaša zgolj na sprejemanje doživljanja, ki se v teh situacijah pojavlja.

- Pozornost (angl. *attention*)

Ko smo čuječi, z radovednostjo opazujemo vsak pojav v našem doživljanju. Pozornost je usmerjena na trenutno izkušnjo, brez da bi jo pojasnjevali in analizirali. S prakso čuječnosti razvijamo stabilno in izostreno pozornost, ki nam omogoča, da čedalje več informacij o dogajanju v nas postane zavestno dostopnih (povečujeta se bogastvo in jasnost doživljanja).

- Namera (angl. *intention*)

Namera je aktivna komponenta čuječega zavedanja, ki izhaja iz razumevanja namena – čemu razvijamo in vnašamo čuječnost v svoje življenje. Namen se s prakso čuječnosti lahko spreminja. Na začetku je morda povezan z učenjem veščin za obvladovanje stresa, bolečine ali tesnobe (samoregulacija), nato morda z željo, da bi bolje razumeli samega sebe, naše mišljenje in čustvovanje (samo spoznavanje) ali pa da bi razvijali sočutje in ljubečo prijaznost do sebe in drugih (razvijanje etičnih vrlin).

2.1.2 Zgodovina Programov čuječnosti

Zgodovinsko je bila čuječnost imenovana za "srce" budistične meditacije (Thera v Kabat-Zinn 2003, 145). Budistična psihologija se je razvijala skozi zadnjih 2.500 let, so univerzalna in ne gre za neko prepričanje, ideologijo ali filozofijo. Je prej koherenten, fenomenološki opis narave uma, čustev in trpljenja (in njegovega potencialnega zmanjšanja), ki temelji na specifičnih

vajah, katerih cilj je sistematično urjenje uma prek čuječe pozornosti. Taka je tudi čuječnost, ki temelji na pozornosti, univerzalna in ni na njej nič posebej budističnega (Kabat-Zinn 2003).

Z uporabo teh metod, osvobojenih verskega in dogmatskega konteksta, je Jon Kabat-Zinn začel učiti Programe čuječnosti za zmanjševanje stresa (angl. *Mindfulness Based Stress Reduction*, krajše MBSR) paciente na Univerzi v Massachusetts Medical Center v poznih 1970-ih letih kot dodatno zdravljenje k že obstoječemu. Udeležencem je bila predstavljena vrsta osrednjih vaj čuječnosti – sedeča meditacija, pregled telesa in čuječnost v gibanju – z namenom pomagati obvladovati njihova zdravstvena stanja. Del Programa je bila tudi dnevna vadba z uporabo avdio vodenja doma. MBSR Program je bil sestavljen iz osem dvournih tedenskih srečanj, kar ostaja nespremenjeno pri različnih programih, ki so bili prilagojeni za delo v različnih kliničnih okoliščinah in kontekstih (Keng 2011). Najbolj pomembna priredba je bil Program čuječnosti v kognitivni terapiji (angl. *Minfulness Based Cognitive Therapy*, krajše MBCT), ki so ga razvili trije znanstveniki leta 1990 (Segal in drugi 2002), kot način pomoči pacientom nagnjenim k depresiji. Osrednji namen tega Programa je zmanjšanje možnosti za ponovni pojav depresije (Fennel in Segal 2011).

2.1.3 Učinki čuječnosti in raziskave

Tako programa MBSR kot MBCT temeljita na premisi, da udeleženci lahko "trenirajo" sami prek meditacijskih vaj in podpornih psiholoških urenj, z namenom postati bolj zavedajoči se in manj reaktivni ter obsojajoči do svojih misli, čustev in telesnih občutkov. Ključni elementi vključujejo videti misli kot mentalne dogodke, raje kot dejstva in učenje, kako spretno upravljati z avtomatskimi vzorci reakcij na stres. S tem se tudi razvija sposobnost opažanja in uživanja prijetnih življenjskih dogodkov ter bolj brezpogojna prijaznost do sebe in drugih. To omogoči ljudem, da razvijejo bolj zdrave in sočutne odzive do njihovih izkušenj, kot tudi do dogodkov v njihovem življenju in življenju ljudi okrog njih. Redna praksa meditacije je v pomoč pri razvijanju čuječnosti (Mindfulness All-Party Parliamentary Group 2015).

Za intervencije, temelječe na čuječnosti (angl. *Minfulness-Based Interventions*, krajše MBIs), je bilo dokazano, da izboljšajo zdravstvene izide v širokem krogu klinične in neklinične populacije (Keng in drugi 2011; de Vibe in drugi 2012; Khoury in drugi 2013). MBCT zmanjšuje stopnjo ponovitev med pacienti, ki so imeli več epizod depresije (Williams in Kuyken 2012). Dve raziskavi metaanalize (v novejši je zbranih 209 študij in 12.145 udeležencev) sta prišli do

ugotovitev, da se z MBIs kažejo pomembni klinični učinki pri obravnavi anksioznosti in depresije, tudi ko so simptomi povezani z drugimi zdravstvenimi težavami, kar se kaže tudi v nadaljnjih (angl. *follow-up*) študijah (Hofmann in drugi 2010; Khoury in drugi 2013). Prav tako ugotovitve vedno znova kažejo na zmanjšanje občutenega stresa, jeze, ponavljajočih se misli in psiholoških simptomov. Obenem pa se kaže večji občutek celosti, empatije, sočutja do sebe in na splošno boljša kakovost življenja (Keng in drugi 2011). Urjenje čuječnosti je povezano z zmanjšano reaktivnostjo na čustvene dražljaje (Farb in drugi 2012) ter izboljšuje osredotočenost in kognitivne zmogljivosti (Brown in drugi 2007). Osebe, ki redno meditirajo, poročajo o večji prisotnosti v vsakodnevnem življenju, imajo višje rezultate pri prilagoditvenih lastnostih (refleksija, sočutje do sebe in splošno dobro počutje) in manj psiholoških simptomov ponavljajočih se misli, strahu pred čustvi in njihove regulacije (Lykins in Baer 2009).

Zavedanje misli, čustev, telesnih občutkov in dogodkov v življenju na bolj spreten način so mehanizmi, ki prispevajo k boljšemu zdravju in blagostanju človeka. Praktikanti čuječnosti se tako manj odzivajo na podlagi nekoristnih stalnih reakcij in so se bolj sposobni zavedno odločati, kako sprejemati odločitve in kako se soočiti z okoliščinami v danem trenutku (Mindfulness All-Party Parliamentary Group 2015).

Nevroznanstvene študije učinkov čuječnosti kažejo, da je praksa čuječnosti povezana s spremembami v možganih, kar naj bi nakazovalo na izboljšanje pozornosti in sposobnost čustvene regulacije (Chiesa in drugi 2011). To pomeni, da imajo osebe s povečanim zavedanjem višjo sposobnost opazovanja in tako na voljo več časa in prostora, da oblikujejo zavestni odziv na zunanje okolje namesto avtomatičnega (Suarez in drugi 2014).

Korist čuječnosti se kaže tudi širše – v odnosih, kjer je več možnosti, da se bodo udeleženci odzvali s sočutjem v stiku z nekom, ki potrebuje pomoč (Condon in drugi 2013) in bodo uživali bolj izpopolnjene osebne odnose. Obstajajo celo ugotovitve, da sprejemajo bolj okoljevarstveno odgovorne odločitve (Brown in drugi 2007).

2.2 Čuječnost v zaporu

V raziskavi v Veliki Britaniji, kjer so raziskovali zlorabo drog ter duševno stanje obsojencev ženskega in moškega spola (1.435 oseb) v letih 2005 in 2006, so rezultati pokazali, da skoraj polovica populacije v zaporu trpi za depresijo ali anksioznostjo, ena četrtnina za obojim (Light in drugi 2013). V prvem letu po izpustitvi so obsojenci, ki trpijo za anksioznostjo in depresijo,

večkrat ponovno obsojeni kot tisti, ki ne. V raziskavi so v povezavi z anksioznostjo spraševali po občutku napetosti, nenadnem občutku strahu brez razloga, občutku bojazljivosti, nemiru in tresenju navznoter ter trenutkih groze in panike. V povezavi z depresijo so se vprašanja nanašala na občutke nemoči glede prihodnosti, občutke nevrednosti in osamljenosti ter misli o samomoru (Cunniffe in drugi 2012). Na podlagi učinkov programov MBCT pri zmanjšanju ponovnega pojava depresije in anksioznosti, kot je navedeno v prejšnjem poglavju, imajo ti programi precejšen potencial kot način dela z obsojenci. Več na čuječnosti temelječih programov je že bilo izvedenih na manjših pilotnih projektih v Veliki Britaniji, v ZDA pa so bile narejene tudi že večje raziskave, ki kažejo na možnost učinka na zmanjšanje nasilja v zaporih in nižjo stopnjo vrnitve v zapor (Howells 2010). Redno izvajanje meditacije pomaga obsojencem vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja, samospoštovanja in višjega vrednotenja samega sebe. S tem razlogom se je v zadnjih letih povečalo zanimanje za učinkovitost na meditaciji baziranih intervencij v kazenskih institucijah, kot način pomoči zapornikom pri obvladovanju stresa in pridobivanju dolgoročnih osebnih virov za zmanjševanje možnosti nadaljevanja kriminalnega vedenja in povratništva (Samuelson in drugi 2007).

Čuječnost bi lahko imela potencial pri naslavljanju številnih psiholoških procesov in stanj, ki so jasno povezana z vrnitvijo v zapor. Čuječnost v svoji naravi deluje na način, da zmanjšuje impulzivne odzive z večanjem zavedanja mentalnih stanj in tako zmanjšuje avtomatično in impulzivno obnašanje. Jeza je prav tako prepoznana kot pomemben vzrok pri več vrstah nasilja; v čuječnosti, ki izhaja iz filozofskih, psiholoških in duhovnih tradicij, je jezi posvečena podrobna pozornost. Čuječnost je bila prepoznana kot dobra tehnika pri kontroli jeze (Howells 2010).

2.2.1 Učinki čuječnosti v zaporu in raziskave

Dokazano je bilo, da ima čuječnost vpliv na znižanje stopnje agresije, anksioznosti, povratništva v zapore in zlorabe drog (Suarez in drugi 2014). Manjše raziskave v ZDA so pokazale učinke in izboljšave na naslednjih področjih:

- Izboljšana sposobnost samoregulacije in samodiscipline.

Samoregulacija igra pomembno vlogo pri osebah na prestajanju zaporne kazni, saj so te težave prisotne pri kar 80 % obsojencev (Dafoe in Stermac 2013). Gottfredson in Hirschi (v Alos in

drugi 2015, 36) predstavi koncept samokontrole kot trajno notranje stanje, prej kot socialni produkt, tako je kriminal odziv na priložnosti, ki so dostopne ljudem z malo samokontrolo. Manjša raziskava narejena z mladimi zaporniki je pokazala, da se je skozi 10-tedenski program, zasnovan na temeljih čuječnosti, stanje na področju samoregulacije in doživetega stresa močno izboljšalo (Himelstein in drugi 2012).

- Zmanjšanje negativne afektivnosti (negativno izražanje v afektu) pri izražanju čustev – žalost, strah, nemir, krivda, gnus in jeza (Dafoe in Stermac 2013).

Negativna čustvena stanja se kažejo kot pomemben faktor tveganja, ki bi moral biti naslovljen kot del katerekoli psihološke intervencije pri zmanjševanju vrnitve v zapor (Day 2009). V zvezni državi ZDA Massachusetts so opravili raziskavo s 1.350 zaporniki, kjer so izvedli 113 programov MBS in slabih 70 % udeležencev je dokončalo 8-tedenski program. Evalvacija stanja zapornikov je bila pred programom in po njem. Ugotovitve so pokazale pomembne izboljšave pri merjenju sovražnosti, samospoštovanja in motenj razpoloženja. Največje izboljšave so bile pri motnjah razpoloženja, kjer je bila stopnja spremembe po izvedenem programu kar dobrih 31 % (Samuelson in drugi 2007).

- Zmanjšanje uporabe drog in drugih s tem področjem povezanih vedenj, v primerjavi z drugimi programi za odvisnike (Witkiewitz in drugi 2014).

Na Univerzi v Washingtonu so razvili Program za preprečevanje ponovne odvisnosti, ki temelji na čuječnosti (angl. *Minfulness-Based Relapse Prevention*, krajše MBRP) in je bil testiran tudi v zaporu. Namen Programa je gojiti povečano zavedanje sprožilcev, destruktivnih stalnih vzorcev in "avtomatskih" reakcij (Mindfulness All-Party Parliamentary Group 2015). Prilagojeni Program MBRP so izvedli v zaporu na Tajvanu, kjer so udeleženci poročali o večjem zavedanju tveganja pri uporabi drog v primerjavi s standardnimi programi (Lee in drugi 2011). Druga manjša raziskava, narejena na podlagi fokusnih skupin s 16 mladimi obsojenci, ki so se udeležili 8-tedenskega Programa čuječnosti v povezavi z izobraževanjem o drogah, je pokazala na zmanjšanje impulzivnosti in povečano zavedanje o uporabi drog (Himelstein 2011).

- Boljša kontrola agresije pri obsojencih z intelektualnimi primanjkljaji.

Študija na majhnem vzorcu je pokazala, da se je sicer nizko frekvenčna a zelo intenzivna fizična agresija zmanjšala s predstavitvijo prakse čuječnosti. Za razliko od drugih programov je praksa čuječnosti dolgoročna in je obdobje daljše preden se pokažejo pozitivni rezultati. Posamezniki so potrebovali več mesecev, preden so lahko konsistentno kontrolirali svoje agresivno

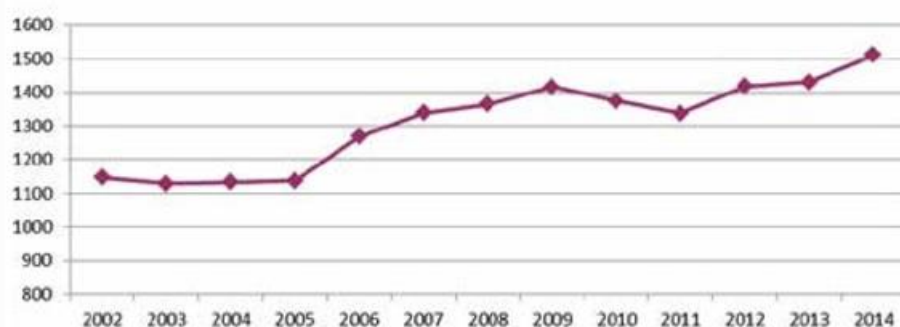
vedenje. Bistvo postopka Programov čuječnosti je v konsistentnosti, vse dokler praksa ne postane navada in se posameznik lahko z zavedanjem brez dvoma odloči, da se ne bo odzval na agresiven način. Čeprav se je prakse čuječnosti preprosto naučiti, je daleč od tega, da bi bila lahka pri uporabi v vsakdanjem življenju. Zahteva močno predanost od vsakega posameznika, tako znotraj zapora kot tudi pri splošni populaciji. Udeleženci te raziskave so izkazali takšno predanost zaradi želje po manj restriktivnem in strogem programu, z željo, da bi bili prej izpuščeni iz zapora (Singh 2008).

2.3 Reintegracija obsojencev

Trend zadnjih let v Sloveniji kaže, da se stopnja zaprtih oseb povečuje. V zadnjih 10 letih je število zaprtih oseb naraslo iz 1.132 na 1.511 (URSIKS 2014).

Slika 2.2: Trend gibanja povprečnega števila zaprtih oseb

TREND GIBANJA POVPREČNEGA ŠTEVILA ZAPRTIH OSEB



Vir: URSIKS (2014, 17).

Stopnja povratništva v Sloveniji se je v letu 2014 zmanjšala iz 55 % na 47 %, za leto 2015 pa ti podatki v letnem poročilu niso navedeni. A kljub nižji stopnji povratništva, to še vedno pomeni, da se približno polovica obsojencev vrne nazaj v zapor (URSIKS 2013; URSIKS 2014). Preprosto dejstvo je, da se več kot 90 % obsojencev prej ali slej vrne nazaj v družbo. Na tej točki ponovnega vstopa je tveganje za kriminal zelo visoko. Raziskava v ZDA, v kateri je sodelovalo 272.111 bivših obsojencev, je pokazala, da je 68 % vseh izpuščenih ponovno aretiranih v obdobju treh let, kjer se skoraj polovica teh zgodi v prvih šestih mesecih po izpustitvi (Langan in Levin 2002).

Zelo zanimiv pogled iz druge perspektive pa pravi, da je diskusija o ponovni vrnitvi v družbo – reintegraciji lahko zavajajoča z osredotočanjem na *ponovni* vstop v družbo. Posamezniki, ki so pristali za zapahi, niso postali takšni zaradi preživetega časa v zaporu in bili posledično prikrajšani za vključenost v družbo z nastopom kazni, ampak v družbo niso bili vključeni še preden so prišli v zapor (Bushway 2006). Leta 2004 je bila v Čikagu objavljena longitudinalna raziskava *Vrnitev domov: razumevanje izzivov ob zapornikovi vrnitvi v družbo*. V njej je sodelovalo 400 moških obsojencev, ki so se vračali nazaj v družbo. Pokazalo se je, da je večina obsojencev že imela obsodbo v preteklosti, ena tretjina pa je poročala o štirih obsodbah ali več. Tri četrtine jih je že v preteklosti služilo kazen v zaporu in ena tretjina je preživela nekaj časa v popravljalnih mladostniških domovih (La Vigne in drugi 2004). Z zavedanjem, da se osebe še preden pridejo v zapor, težko vključujejo v družbo in imajo s tem težave, lahko etiketo *obsojenec, zapornik* postavimo na stran in jih v prvi vrsti obravnavamo kot posameznike s težavami vključevanja v družbo, zapor pa se lahko vidi kot priložnost za začetek te integracije skozi razne programe in podporo, skozi katere gredo morda prvič v življenju. Visoka stopnja povratništva lahko to tudi potrdi, saj nezmožnost vključevanja v družbo ostaja prisotna vedno znova in znova (in je s tem tudi vzrok vrnitve v zapor), tako kot je tudi bila preden so v zapor prišli.

2.3.1 Raziskave v Sloveniji

V Sloveniji je področje reintegracije obsojencev slabo raziskano. Ta tematika je bila v zadnjih 20 letih delno obravnavana v diplomskih in magistrskih delih, ki jih bom povzela v nadaljevanju, drugih znanstvenih raziskav pa na to temo nisem zasledila.

Sušelj (2009) je raziskovala socialne procese znotraj institucije zapora – proces prizonizacije, socializacije in resocializacije zaprtih oseb, in izvedla poglobljen intervju z osebo na prestajanju kazni zapora. Njena najpomembnejša ugotovitev je ta, da na zapor ne moremo gledati le iz vidika procesa resocializacije obsojencev, ampak je zelo pomembno tudi zavedanje neformalnega socialno-kulturnega sistema, ki se ustvari znotraj zapora samega. V tem sistemu ima vsak posameznik svojo identiteto in se med seboj zelo razlikujejo, zato nikakor ne moremo vseh obsojencev dojemati kot celoto. Sušelj trdi, da na resocializacijo lahko gledamo le z vidika posameznikov in njihovega medsebojnega vplivanja. Širše gledano na zapor kot svoj socialni sistem pa v njem za obsojence poteka proces socializacije, kjer se obsojenci na novo vključujejo v interakcije z osebami in skupinami znotraj tega sistema.

Tudi Deželak I. in Deželak M. (2002), ki sta raziskovala "uspešnost" resocializacije obsojencev v povezavi z zunanjimi družbenimi vzroki, resocializacijo razdelita na socializacijo in spremembo asocialnega vedenja. To opišeta v okviru nenehnega spreminjanja družbenega dogajanja, ki prav tako vpliva na spreminjanje vsakega posameznika. Vzroki za povratništvo se zato nahajajo ne le pri posamezniku in njegovi resocializaciji v zaporu ampak tudi v širšem družbenem kontekstu. Resocializacijo znotraj zapora vidita le kot majhen del, saj je njen učinek po prestani kazni v veliki meri odvisen od zunanjih dejavnikov.

Rehabilitacija zapornikov z Vipassana meditacijo se že izvaja v Indiji, ZDA, Izraelu, VB, Mjanmaru in na Tajvanu ter Novi Zelandiji. Program Vipassana traja deset zaporednih dni, katere udeleženci preživijo v tišini. Skozi program jih vodi mentor in avdio posnetki vodenih meditacij. Povprečen čas, ki ga preživijo v meditaciji, je deset ur na dan. Učinki se lahko primerjajo s tistimi, ki so navedeni pri tečajih čuječnosti – zmanjševanje negativnih psiholoških stanj, kot so sovražnost, nemoč, brezup, anksioznost in depresija; in višja stopnja samozavesti, pozornosti in miru. Raziskana je bila možnost implementacije takšnega programa v zapore v Sloveniji. Na podlagi intervjujev, ki jih je raziskovalka opravila v treh različnih ustanovah z osebami na vodilnih položajih, je prišla do ugotovitve, da je kljub oviram kot sta pomanjkanje kadra in primernih prostorov za izvedbo takšnega programa v zaporih, v Sloveniji možnost za to odprta (Juvančič 2012).

Drobež (2011) je raziskovala, kakšne so potrebe obsojencev po prestani kazni, ki so brez stanovanja, s kakšnimi težavami se soočajo in kakšna pomoč jim je na voljo. Opravila je enajst intervjujev s strokovnimi delavci različnih vladnih in nevladnih organizacij ter sedem intervjujev z bivšimi obsojenci, ki so se soočali s stisko brezdomstva. Pokazalo se je, da so bivšim obsojencem podporo nudile predvsem nevladne organizacije šele po prihodu iz zapora. Vladne organizacije, predvsem zavodi za prestajanje kazni zapora, ne nudijo neke konkretne pomoči obsojencem niti znotraj zapora, niti po odpustu. Pri svojem delu se obračajo predvsem na centre za socialno delo, na področju problematike nastanitve in iskanja zaposlitve, ki sta ključni področji za reintegracijo v družbo. V Sloveniji bi bilo potrebnih več programov, ki bi omogočili lažji prehod iz zapora v družbo, saj nekega posebnega sistema, ki bi se ukvarjal s tem, ni. Prav tako je finančna podpora obsojencem po vrnitvi v družbo preslaba.

2.3.2 Življenje po odhodu iz zapora

V zaporu v Avstraliji je bila narejena raziskava, v katero so vključili 79 odraslih obsojencev. Z njimi so opravili tri intervjuje – en mesec pred izpustitvijo, 1–4 tedne in 3–4 mesece po odhodu iz zapora. Obsojenci, ki se vračajo v družbo, so večinoma slabo "opremljeni" za soočanje z izzivi, ki jih čakajo pri reintegraciji. Ta integracija v družbo je zelo zapletena in večplastna, saj se bivši obsojenci soočajo s širokim spektrom težav. Navedene so tri večje domene, ki naj bi bile ključne pri reintegraciji. Prva je intrapesronalni odnos, kamor spada fizično in psihološko zdravje, zloraba drog, izobrazba, stopnja spretnosti in čustveno stanje. Naslednji dejavnik je način samooskrbe vključujoč finance, zaposljivost in namestitve. Kot zadnji pa so navedene podpirne okoliščine, kamor spada podpora družbe, strokovna podpora in podpora znotraj zapora. Navedeno je, da se je psihološko stanje obsojencev močno poslabšalo takoj po izpustitvi iz zapora, kar bi lahko bilo povezano z neizpolnjenimi pričakovanji ali večjimi težavami, kot so jih pričakovali po izpustu. Obsojenci se soočajo z raznoraznimi težavami in izzivi po izpustitvi, kar lahko tudi vpliva na njihovo psihološko stanje (Shinkfield in Graffam 2009).

Skupne značilnosti večine obsojencev in bivših obsojencev so fizične in psihološke težave, vključno z visoko stopnjo zlorabe drog in alkohola. Pri tej skupini se tudi občutno pozna primanjkljaj na področju izobrazbe v primerjavi s splošno populacijo (Shinkfield in Graffam 2009). Tudi v Sloveniji je stopnja izobrazbe oseb, ki prestajajo zaporno kazen, zelo nizka. Od vseh obsojencev in mladoletnikov jih je v letu 2015 imelo 44,3 % nižjo oz. srednjo poklicno šolo, srednjo strokovno šolo ali gimnazijo, le 3,6 % pa jih je imelo višjo, visoko šolo oz. fakulteto. Med vsemi obsojenci jih je bilo 18 % brez šolske izobrazbe, med njimi 58 oseb celo brez znanja pisanja, branja in poznavanja osnovnih računskih operacij (URSIKS 2015).

2.3.2.1 Zaposlitev

Zaposlovanje bivših obsojencev ima velik pomen pri reintegraciji v povezavi s finančno stisko, s katero se srečuje večina obsojencev in je tako pomemben faktor pri reintegraciji v družbo ter izogibanju ponovne vrnitve v zapor. Tako ima zaposlovanje v kontekstu reintegracije obsojencev številne pozitivne posledice, kot so manj kriminala, večja javna varnost, nižji stroški države zaradi manj povratništva in boljši odnos splošne javnosti do bivših in trenutnih obsojencev (Graffam in drugi 2008). Pri zaposlovanju se bivši obsojenci srečujejo s celo vrsto

ovir, vključno z odnosom zaposlovalcev do njih in kriminala, pomanjkanjem kontaktov, pomanjkanjem osnovnih spretnosti in malo ali celo nič delovnih izkušenj. Bivši obsojenci so tako med najbolj problematičnimi skupinami na trgu dela (Fletcher 2001). Raziskava, v kateri so intervjuvali 83 zaposlovalcev s področja Houstona in Dallasa (ZDA), je ravno tako pokazala problematičnost odnosa zaposlovalcev do bivših obsojencev, saj je bilo le 12 % zaposlovalcev naklonjenih zaposliti bivšega obsojenca. Pripravljenost za zaposlitev je bila višja za osebe z višjo izobrazbo ali tiste, ki so zaključili vsaj dve vrsti usposabljanja. Zaposlovalci so tudi poročali, da bi prej zaposlili bivšega obsojenca na pobudo državne institucije (vlade), a nasploh niso bili pripravljeni zaposliti nekoga, ki je bil obsojen zaradi nasilja ali zločinov povezanih z otroki. Velik del bi celo raje zaposlil osebo z nižjo izobrazbo in manj izkušnjami, le da nima kazenske kartoteke (Albright in Denq 1996).

Obsojenci, ki se vračajo v družbo, imajo zelo slabe zaposlitvene možnosti. Stigma kartoteke obsojenca in splošno oklevanje pri zaposlovanju bivših obsojencev predstavljajo ovire pri iskanju službe. S tem se obsojenci vrnejo v družbo, kjer je za njih na voljo zelo malo delovnih mest (Pager 2006). Zaradi ekonomske in socialne izključenosti povezane s pomanjkanjem služb so se tako prisiljeni vrniti k prejšnjim kriminalnim vzorcem, da lahko preživijo. Pomanjkanje zaposlitvenih možnosti vodi v občutke nemoči in s tem se poveča tudi možnost (ponovne) zlorabe drog (Luther in drugi 2011).

Pokazalo se je, da ima udeležba na izobraževanju pred izpustitvijo zelo pomemben učinek, saj zaposlovalci vidijo dokončano izobraževanje kot nekaj pozitivnega, medtem ko večkratne obsodbe vidijo kot negativne. Učinek opravljenih izobraževanj pred izpustitvijo se je pokazal kot izredno pomemben, saj so delodajalci ocenili dokončanje specializiranih programov pozitivno (Graffam in drugi 2008). V raziskavi, opravljeni v Čikagu (omenjena v poglavju 2.3), pa je navedeno, da je opravljanje dela znotraj zapora celo bolj pomembno kot izobraževanje, še posebej če je poklicno usmerjeno. Čeprav je večina delovnih opravil v zaporu zelo preprostih, se s tem odprejo možnosti za tiste, ki prej niso še nikoli imeli delovnih izkušenj ali niso bili sposobni obdržati službe. Osebam brez izobrazbe, znanja ali delovnih spretnosti omogoči izkušnjo delovne discipline, prispeva h krepitvi njihove samozvesti in opolnomočenju prek povezave med delom in zaslužkom za preživetje (Alos in drugi 2015). Veliko več možnosti zaposlitve so imele tiste osebe, ki so pred prihodom v zapor že imele

službo, so imele službo v času prestajanja kazni, tisti, ki so imeli intimno partnerko in niso jemali drog ali bili opiti po izpustitvi (La Vigne in drugi 2004).

Tudi v Sloveniji zaradi nižje izobrazbene ravni obsojencev in želje delodajalcev po zanesljivih delavcih z delovnimi navadami predstavlja zaposlitev bivših obsojencev velik izziv. V letu 2015 je le 23 % obsojencev in mladoletnikov imelo po odpustu urejeno zaposlitev. V odprtih in polodprtih oddelkih je bila stopnja višja – 50 % oseb, medtem ko je v zavodih v Ljubljani, Kopru in na Igju imelo zagotovljeno zaposlitev le 6 % vseh obsojencev (URSIKS 2015).

Odnos do ljudi s kriminalnim ozadjem je zelo kompleksen in odvisen od resnosti kaznivega dejanja, ponovljivosti in pokazateljev, kot sta namera in želja po spremembi. Pri napredku v okviru udeleževanja izobraževanj je pomembno upoštevati majhne korake, s krajšimi tečaji, ki omogočajo oprijemljive rezultate, kot so certifikati in licence. Čeprav posrednega pomena, a prav tako nič manj pomembno, je ozaveščanje družbe, da so bivši obsojenci sposobni reintegracije, kar tudi prihrani denar in izboljša kakovost življenja znotraj družbe (Graffam in drugi 2008).

2.3.2.2 Socialna podpora in nastanitev

Med dejavniki podpore je najbolj izrazito pomembna podpora družine po izpustitvi iz zapor, saj je bilo v raziskavi, izvedeni v Čikagu (omenjena v poglavju 2.3), navedeno, da kar 62 % obsojencev prvo noč po izpustitvi iz zapor preživi pri družinskem članu. Skoraj vsi so imeli pričakovanja, da jim bo nekdo od družinskih članov lahko nudil finančno oporo in kar 88 % jih je prve mesece po izpustitvi preživel v krogu družine. Podpora družine po vrnitvi v družbo je bila navedena kot ključnega pomena, pomembnejša kot katerikoli drugi dejavnik pri kar 70 % oseb. Vendar je tudi to lahko problematično, saj tisti s slabimi družinskimi odnosi in družinskimi člani, ki zlorablajo droge, to lahko hitro pripelje do povratka v kroge kriminala in vrnitve v zapor. Pri več kot polovici udeležencev raziskave je imel vsaj en družinski član težave z drogo ali alkoholom (La Vigne in drugi, 2004). Raziskava v Avstraliji je prav tako pokazala, da sta najbolj pozitivni področji v naslednjih mesecih po izpustitvi prav stabilnost namestitve in socialna podpora (Shinkfield in Graffam 2009).

V nasprotju s tem pa raziskava iz leta 2010 na območju mesta Indianapolis (ZDA), kjer so izvedli fokusne skupine z 51 osebami, kaže na težave pri podpori znotraj družine. Veliko obsojencev je ostalo brez nastanitve po izpustitvi, kljub sklenjenim dogovorom pred izpustitvijo. Družinski

člani, ki so ponudili možnost nastanitve, so le-te kasneje preklicali zaradi različnih razlogov. Kljub labilni zanesljivosti na družinske člane pa je bilo vzdrževanje stika s prijatelji in mentorji po vrnitvi v skupnost kritičnega pomena. Možnost vzpostavljanja individualnega stika s podporno osebo, ki lahko bivšega obsojenca podpira pri ponovnem vključevanju v družbo, je torej zelo pomembna (Luther in drugi 2011). Osebe na prestajanju kazni, ki nimajo nobenih socialnih vezi zunaj zapora, ne bodo čutile občutkov deprivacije stika z zunanjimi ljudmi, medtem ko so osebe z močnejšimi vezmi z ljudmi zunaj zapora bolj zaznamovane zaradi zaprtja in se tako najboljše kot lahko skušajo izogniti ponovni izkušnji izgube stika (Windzio 2006). Osebni odnosi s pomembnimi osebami se kažejo pri obsojencih kot ključni pri preživljanju dni po izpustitvi iz zapora.

Podpora, ponujena s strani vladnih institucij, ki so usmerjene k ohranjanju socialne kontrole, zmanjševanju in preprečevanju zločinov, kaznovanju tistih, ki zakon kršijo in nudenju podpore obsojenim, je bila za nekatere obsojence ne le nekoristna, ampak so imeli občutek, da je sistem postavljen tako, da jim ne more uspeti. Takoj po izpustitvi iz zapora so bili nenehno bombardirani z zahtevami plačevanja raznih stroškov ne glede na njihove finančne sposobnosti. Prav tako so bili načrtovani podatki o zaposlitvi in socialni pomoči po izpustitvi zastareli (Luther in drugi 2011). Kar tri četrtine obsojencev je poročalo o stiski pri plačevanju dolgov, enako število pa jih je imelo tudi težave pri preživljanju samega sebe po izpustitvi (La Vigne in drugi 2004).

V Sloveniji sta prav tako stik z družinskimi člani in namestitve v okviru družine zelo pomembna, saj se jih 72 % po odpustu nastani v lastnem domu. Neurejeno bivanje po odpustu pa je v letu 2015 imelo 14 oseb, kar predstavlja le 1 % vseh obsojencev. Kljub temu pa je pomembno poudariti, da stanovanjska politika za zaprte osebe nima izdelane vizije in posledično obsojene osebe nimajo večjih možnosti lastnega razreševanja nastanitvenega problema. Oteženo je predvsem urejanje nastanitve za obsojence, ki nimajo prijavljenega stalnega bivališča. Finančna podpora je v Sloveniji zelo slaba ali pa bi lahko rekla, da je skoraj ni, saj je v letu 2015 denarno pomoč in izredno denarno socialno pomoč s strani zavoda prejelo le 10 % oseb, kar je za slabe 4 % manj kot leto prej. (URSIKS 2015).

2.3.2.3 Zloraba drog in alkohola

Zloraba substanc in duševno zdravje sta težavi, ki sta pri obsojencih celostno gledano bolj problematični kot v splošni populaciji. Uporaba drog je močno povezana s ponovno obsodbo po izpustitvi iz zapora (Light in drugi 2013). Problematika zlorabe substanc ima tako pomembno težo pri učinkoviti reintegraciji bivših obsojencev. V raziskavi v Čikagu (omenjena v poglavju 2.3) je kar 66 % obsojencev poročalo o uporabi droge in 48 % o popivanju z alkoholom. Tiste osebe, ki so se izogibale uporabi substanc po izpustitvi iz zapora, so imele višjo stopnjo samozavesti in nižjo stopnjo depresije ter so imele več možnosti zaposlitve. Velja pa tudi obratno, da je verjetnost uporabe drog in pijančevanja pri osebah z višjo stopnjo samozavesti pomembno nižja (La Vigne in drugi 2004). Že omenjena raziskava v Avstraliji (poglavje 2.3.1) kaže, da se je količina uporabe alkohola zmanjšala v naslednjih mesecih po izpustitvi, a se je količina zlorabe drog povečala, kar ima lahko velik vpliv na težave pri reintegraciji. Sicer pa je stopnja uživanja alkohola, kljub znižanju po 3–4 mesecih še vedno ostala visoka, kar skupaj z zlorabo drog močno vpliva na težave pri zaposlitvi, finančnih in medosebnih odnosih (Shinkfield in Graffam 2009). Pri raziskavi prek fokusnih skupin v Indianapolisu so številni obsojenci priznali ponovno zlorabo drog takoj po izpustitvi iz zapora (Luther 2011). Za te obsojence so najbolj uspešni programi, kjer so intervencije znotraj zapora povezane z obravnavo v skupnosti po izpustitvi (Prendergast 2009).

Podatkov po odpustu iz zapora v Sloveniji ni, je pa navedeno, da se je v letu 2015 s težavami zaradi zlorabe alkohola soočalo dobrih 10 % obsojencev, z odvisnostjo od prepovedanih drog pa 22 % (URSIKS 2015).

2.3.3 Programi za osebe na prestajanju zaporne kazni znotraj zavoda

Šolanje v zaporih je prostovoljno in ga obiskuje le malo obsojencev. V letu 2015 jih je imelo v Sloveniji dokončano višjo, visoko šolo ali fakulteto le 3,6 %. V izobraževanje jih je bilo pa vključenih le 15,4 %, od tega jih je samo 3,3 % šolanje zaključilo (URSIKS 2015). Zaposlitev se ponudi, če že, le tistim z višjo izobrazbo. Seveda je pomembno spodbujanje vključevanja v šolanje, vendar se pojavi vprašanje ali je to primarnega pomena, saj jih ima večinoma tako nizko izobrazbo, da tudi če bi dokončali naslednjo stopnjo, bi bila dosežena stopnja še vedno prenizka za delodajalce (kot smo spoznali v prejšnjih poglavjih). Bolj pomembno bi morda bilo

spodbujanje vključevanja na specifičnem področju in tudi pokazalo se je, da delodajalci dajo veliko poudarka prav na zaključene izobraževalne programe.

Zelo pomembno je tudi upoštevanje možnosti, da se obsojenci udeležujejo izobraževanj in programov z namenom, da čas hitreje mine. Aktivnosti v zaporu so običajno odprte za vse, kar pomeni, da se jih včasih udeležijo obsojenci brez resnične želje po spremembi ali z namero reintegracije (Alos in drugi 2015).

Programi, ki se največkrat izvajajo v zaporih, so v prvi vrsti šolanje (osnovna šola, poklicna in druge srednje šole), usposabljanje za službo, svetovanje, programi na temo zlorabe drog, duševna in medicinska oskrba (La Vigne in drugi 2004). Programi čuječnosti so se najprej začeli izvajati v zaporih v ZDA, kasneje pa tudi v VB. Program čuječnosti obsojencem lahko zelo pomaga, saj postanejo bolj fokusirani in se lažje osredotočijo na to, kako se postaviti na noge po izpustitvi. Manj je obupa in več tolerance (Mindfulness All-Party Parliamentary Group 2015). In tako bi lahko tudi zaposlovalci dali več možnosti obsojencem, ki so zaključili Program, za katerega raziskave kažejo spremembe v vedenju pri osebah s kazenskimi kartotekami.

2.3.3.1 Dejavnosti in programi v zavodih za prestajanje kazni zapora v Sloveniji

Strokovno delo v zavodih je interdisciplinarno in ga izvajajo socialni pedagogi, pedagogi, socialni delavci, psihologi in zdravstveni delavci. V sprejemnem obdobju je s posameznikom izdelan osebni načrt, kjer se opredeli kratkoročne in dolgoročne cilje, bivanje in dejavnosti v času prestajanja kazni zapora (poklicno usposabljanje, izobraževanja in načini preživljanja prostega časa). Osebni načrt se spreminja in dopolnjuje glede na potrebe, možnosti in spremenjene razmere za vsako osebo posebej. Strokovni delavci izvajajo tudi "razbremenilne razgovore" z namenom direktnega razreševanja težav, v katerih se z obsojenci pogovarjajo tudi o stiskah v povezavi s kaznivim dejanjem in z življenjem v zavodu (URSIKS 2015).

V zavodih potekajo tudi skupinske obravnave v malih in velikih skupinah, ki jih vodijo razni strokovni delavci z znanji iz področij skupinske dinamike, realitetne terapije, transakcijske analize, družinske terapije, likovne terapije in druge. Namen takšnih skupin je bil predvsem vpogled v lastno vedenje prek stika z drugimi člani skupine in vzpostavljanje novih socialnih stikov in pridobivanje socialnih veščin. Ostale oblike skupinskega dela so tudi različne prostočasne dejavnosti (predavanja, tečaji, ustvarjalne delavnice, kulturni dogodki in razne

oblike športnih aktivnosti, ki so še posebej priljubljene). V nekaterih zavodih so omogočene gledališke predstave, nastopi slovenskih glasbenikov in potopisna predavanja (URSIKS 2015).

Polek formalnega izobraževanja (osnovna šola, poklicna, srednja, višja šola...) so bili programi, katerim so namenili največ pozornosti na področju izobraževanj, obravnave odvisnih od drog in alkohola in preprečevanja samomorov in poškodb. Veliko teh programov je bilo izvedenih v sodelovanju z zunanjimi organizacijami, z željo in odprtostjo novih možnosti. V letu 2015 sta bila izvedena dva strokovna posveta s področja komunikacije in učinkovitega komuniciranja (URSIKS 2015).

2.4 Raziskovalni cilji in vprašanja

Na podlagi pregledane literature, tako na področju izbranega načina raziskovanja kot tudi teme reintegracije obsojencev in vpliva čuječnosti pri tem, je celostni namen tega dela dobiti vpogled v doživljanje Programa čuječnosti s strani udeležencev (obsojencev), njihovo osmišljanje izkušnje in kako je ali ni ta vplivala na njih kot osebo. Spodaj predstavljeni cilji in vprašanja niso postavljeni kot hipoteze. Vključujejo tudi teorijo, ampak je ne testirajo (Smith in drugi 2009). Tovrstne analize so bazirane tudi na fenomenoloških temeljih, zato je v nadaljevanju podrobneje opisan izbrani način raziskovanja, s katerim sem se spoznala pred začetkom opravljanja raziskave. Z željo slediti ciljem dela in ob upoštevanju zahtev izbrane metodologije, sem si tako postavila tri sklope ciljev in vprašanj. Za lažji pregled sem najprej postavila raziskovalne cilje in nato iz njih razvila raziskovalna vprašanja.

Raziskovalni cilji:

1. Raziskati celostno izkušnjo Programa čuječnosti in motivacijo za priključitev v tovrsten Program ter kontinuirano udeleževanje.
2. Raziskati opažanja udeležencev glede kakršnekoli spremembe (v odnosu do soobsojencev, policistov, ostalih pomembnih oseb v njihovem življenju, v odnosu do svojih čustev, fizičnih občutkov in misli) v času Programa in po zaključenem Programu.
3. Raziskati, kako se izkušnja obsojencev s Programom čuječnosti povezuje z boljšo reintegracijo po izpustitvi.

Raziskovalna vprašanja:

1. Kakšen pomen je Program čuječnosti imel za udeležence?

2. Ali je Program čuječnosti vplival na spremembe (v odnosu do soobsojencev, policistov, ostalih pomembnih oseb v njihovem življenju, v odnosu do svojih čustev, fizičnih občutkov in misli)?

3. Ali Program čuječnosti potencialno lahko vpliva na boljšo integracijo obsojencev v okolje po izpustitvi?

3 METODOLOGIJA

3.1 Raziskovalni pristop

Raziskovalno metodologijo sem izbirala med različnimi načini kvalitativnega raziskovanja (grounded theory, diskurzivna analiza, narativna analiza itd.) in izbrala interpretativno fenomenološko analizo (angl. *interpretative phenomenological analysis*, krašje IPA) (Smith in drugi 2009).

Kvalitativne študije dopolnjujejo izsledke raziskav na dva načina. Najprej omogočijo bogat opis podrobnosti, ki zadevajo motive, pričakovanja in skrbi udeleženca; nato pa preučijo pogled udeleženca na sprejemanje in učinkovitost Programa (v mojem primeru Programa čuječnosti) ter tako najdejo možno povezavo z že narejenimi raziskavami, kjer se identificira bolj ali manj učinkovite komponente. IPA je izkustven pristop, ki je postal uveljavljen v aplikativni psihologiji. Bil je že uporabljen pri več raziskavah na temo čuječnosti in je na tem področju še posebej primeren, saj tako IPA kot Program čuječnosti dojemata udeležence kot aktivne osebe pri ustvarjanju smiselnosti izkušnje (Williams in drugi 2011).

Razlog za izbiro IPA pri tem delu je, da je pri Programih čuječnosti izkušnja vsakega posameznika individualna in neponovljiva. Zanimalo me je raziskovanje izkušnje vsakega od udeležencev, brez da bi vnaprej imela idejo o tem, kakšni bodo odgovori ali na kakšen način so Program doživeli. Ne gre za pravilne ali napačne odgovore ali za dobro ali slabo izkušnjo, temveč za preprosto zanimanje in raziskovanje njihove izkušnje ter poskušati razumeti, kakšen pomen je za njih Program imel ter to šele na koncu umestiti v okvir možne povezave čuječnosti z integracijo obsojencev po izpustitvi iz zapora.

3.1.1 Predstavitev interpretativne fenomenološke analize

Ta način raziskovanja je fenomenološki, kar pomeni, da raziskuje izkušnjo pod določenimi pogoji. Eden najbolj znanih fenomenologov Husserl (v Smith in drugi, 12) poudarja, da se

vračamo k stvarem (izkušnjam) samim, "na začetek" – IPA tako temu sledi, namesto da bi skušala uokviriti vnaprej določene izkušnje ali pretirano abstraktne kategorije. Ta pristop združuje tri ključne koncepte – fenomenologijo, hermenevtiko in ideografijo s fokusom na pomenu udeleženca določene izkušnje (Smith in drugi 2009).

Fenomenologija je filozofski pristop, ki preučuje izkušnje in se sprašuje, kakšna je izkušnja biti človek v vseh svojih aspektih, še posebej okrog stvari, ki so za nas pomembne in ustvarjajo naš svet. Širše gledano jo lahko razdelimo na transcendentalno fenomenologijo po Husslerju, ki temelji na čisti deskripciji zavestne izkušnje, in interpretativno fenomenologijo po Heideggerju, ki trdi, da vsako opisovanje neločljivo vključuje interpretacijo in je s tem delno nasprotoval Husslerju. Heidegger fenomenologijo poveže s hermenevtiko, ki nakazuje, da so vse naše izkušnje sestavljene iz interpretacij in srečanj s tistim, kar je že bilo interpretirano s strani nas in drugih (Hussler in Heidegger v Kuzmanić 2011, 70). Lahko rečemo, da je raziskovalec pri IPA vključen v dvojno hermenevtiko, saj skuša osmisliti to, kar pripoveduje udeleženec, ko skuša osmisliti svojo izkušnjo. Tako je raziskovalčevo osmišljanje drugega reda, ker ima dostop do izkušnje udeleženca le prek udeleženčevega dožemanja le-te. Pomembno je torej zavedanje, da bo bralec raziskave in rezultatov tako na "tretjem hermenevtičnem nivoju", saj bo skušal osmisliti to, kar je raziskovalec skušal osmisliti z raziskovanjem udeleženčevega osmišljanja izkušnje (Smith in drugi 2009).

Raziskava IPA po navadi vključuje visoko intenzivno in podrobno analizo poročil, ki so zbrana na razmeroma majhnem številu udeležencev. Prej je lahko prevelik vzorec kot premajhen. V praksi so optimalni trije intervjuji pri raziskavi IPA na magistrski stopnji. Ti primeri so zbrani s polstrukturiranimi intervjuji, kjer je načrt intervjuja fleksibilen, udeleženec pa igra pomembno vlogo pri tem, katere teme bodo zajete. Po opravljenih intervjujih sledi analiza, ki se začne s podrobnim branjem in nato ponovnim branjem vsakega transkripta, z namenom pridobitve bolj celostne perspektive. Ob branju se oblikujejo zapiski v obliki deskriptivnih, lingvističnih in konceptualnih komentarjev (na desni strani besedila), kjer se začnejo pojavljati prve ideje. Drugi del analize je prepoznavanje tem (na levi strani besedila) in iskanje povezav med njimi znotraj enega transkripta, nato pa obdelava naslednjega primera in iskanje povezav med primeri. Ta proces ni linearen ampak bolj ponavljalen in krožen. Raziskovalec mora vedno imeti v mislih dva cilja. Prvi je razumeti "svet" udeleženca in ga opisati z zavedanjem, da je dostop do izkušnje druge osebe kompleksen in delen. V drugem delu pa želimo interpretirati

razumevanje pomenov v povezavi s širšim družbenim, kulturnim in teoretičnim kontekstom (Larkin 2006; Smith in drugi 2009).

Kuzmanić (2011) lepo povzame, da fenomenologija ostaja le poskus videti stvari takšne, kot so, saj se nikoli zares ne moremo "vrniti nazaj k stvarem". Vse kar napišemo ali povemo, vedno pride prek naše interpretacije. Lahko pa postanemo del hermenevitičnega kroga (Smith in drugi 2009) med deli in celoto in tako poglobimo naše razumevanje. Temeljne kakovosti, ki jih IPA zahteva od raziskovalca, so odprtost, fleksibilnost, potrpežljivost, empatija in pripravljenost stopiti v svet udeleženca in se nanj odzivati. Obenem pa raziskovalec potrebuje odločnost, vztrajnost in radovednost. Ta zahteven nabor kakovosti zahtevajo določen čas za učinkovito delo.

Preglednica 3.1: Primer poteka analize

Pojavljajoče se teme	Originalen transkript	Raziskovalni komentarji
Stik z realnostjo, s sabo Poglabljanje	R: mi lahko poveš več o tem?	Je prišel v stik s sabo, s svojimi željami, s tem kaj je zanj vredno.
Preteklost	I: da sem se začel zbujat. Tko ... Aaam. Ker potem, začne tudi razmišljanje se v druge	Sprememba razmišljanja.
Poglabljanje	vode it, ne. Am. (tišina).	S tišino si je vzel čas za razmislek ...

3.2 Implementacija Programa čuječnosti v Zavod za prestajanje kazni zapora Koper

Potek raziskave se je začel z oblikovanjem prošnje, ki je bila poslana na Upravo Republike Slovenije za izvrševanje kazenskih sankcij in je bila oblikovana na podlagi pregleda slovenske in mednarodne literature za obravnavano temo. Po odobritvi izvedbe Programa čuječnosti so nadalje potekali dogovori z osebjem v ZPKZ Koper za izvedbo Programa. Preden so bili opravljeni intervjuji z udeleženci Programa, sta bila izvedena dva pilotna intervjuja za boljšo pripravo. V nadaljevanju bom opisala korake raziskave bolj podrobno. Proces raziskave je potekal v skladu z izbrano metodologijo in je bil spoštljiv tako do udeležencev, ki so bili pripravljeni sodelovati in deliti svojo osebno izkušnjo, kot tudi do vseh udeležencev Programa čuječnosti, ki se niso odločili za sodelovanje v raziskavi.

3.2.1 Upoštevanje etike

Raziskava je bila izvedena v zavedanju pomena spoštovanja pridobljenih podatkov in vseh udeležencev. Tako tistih, s katerimi sem opravila intervju, kot tudi vseh ostalih, ki so se le udeležili enega ali več srečanj Programa čuječnosti. Ob izvedbi Programa čuječnosti in intervjujev sem se zavedala odgovornosti in pomembnosti ohranjanja integritete, predvsem s poudarkom na prepoznavanju in zmanjševanju tveganj za udeležence in izvajalce (zame in soizvajalca Programa) (Crane in drugi 2013). Tukaj je bila v ospredju pomembnost sodelovanja z osebami, ki imajo izkušnje na področju raziskovanja (v tem primeru področje izvajanja Programa čuječnosti) z željo zagotavljanja varnosti (Smith in drugi 2009). Poudarila bi, da je za podajanje veččin čuječnosti kot "učitelj čuječnosti", zelo pomembno zavedanje, da tega ne more početi kdorkoli. Avtentično podajanje znanj in vodenje je pogojeno s prakso učitelja v svojem življenju in z izobraževanju na tem področju. Čuječnost ni zgolj metoda, ki se jo nekdo nauči v kratkem času na strokovnem seminarju in jo nato poda naprej. Je način, kako živimo življenje, kjer je potrebno neprestano prizadevanje za razvijanje in poglobljanje skozi lastno prakso (Kabat-Zinn 2003).

Izvedba Programa je potekala v sovođenju s kolegom, ki prav tako izvaja Programme čuječnosti. Oba sva v času izvajanja Programa imela že nekajletno osebno izkušnjo s prakso čuječnosti in se izobraževala za učitelja čuječnosti. Po vsakem srečanju sva imela pogovor o najinem doživljanju in izvedbi vsakega srečanja. Pred začetkom Programa smo izvedli delavnico, kjer je bilo predstavljeno, da sam 8-tedenski Program ni vključen v raziskavo, ampak se bo vsak posameznik lahko na koncu odločil, ali bo želel sodelovati pri poglobljenem intervjuju. Na srečanju po zaključku tečaja sta jim bila predstavljena potek in namen raziskave. Takrat so prisotni udeleženci prejeli privolitvene obrazce, za katere so imeli na voljo en teden, da se odločijo o sodelovanju. Glede na to, da so bili udeleženci obsojeni na zaporno kazen, so intervjuji potekali v Zavodu za prestajanje kazni zaporu Koper. Dogovorjeno je bilo, da sem za intervju imela na voljo sobo, kjer nas nihče ni motil in časovno nismo bili omejeni. Intervjuji so bili posneti z diktafonom.

Kljub moji odprti in neobsojajoči naravi sem se zavedala pomembnosti skrbi zase. Nenazadnje je bil Program izveden v zaporu z obsojenci, ki so storili kazniva dejanja. Vsem štirim udeležencem, ki so sodelovali v raziskavi, sem bila na voljo za kakršna koli vprašanja in

pojasnila (na srečanjih Programa, pred in po intervjuju ter prek osebja v zavodu), vendar preventivno zaradi osebne varnosti z njimi nisem delila svojih osebnih kontaktnih podatkov.

Pred izvedbo vsakega od intervjujev so udeleženci izpolnili vprašalnik demografskih in ostalih podatkov ter podpisali soglasje k sodelovanju v raziskavi. S tem so potrdili prostovoljno in zavedno sodelovanje v raziskavi ter so bili seznanjeni, da njihova identiteta ne bo razkrita in da lahko kadarkoli brez razloga odstopijo od raziskave, dokler delo ne bo objavljeno. Primer soglasja je priložen v prilogi A.

3.2.1.1 Intervju

Intervjuji kvalitativne raziskave so včasih označeni kot "pogovor z namenom". Namen je označen vsaj implicitno s raziskovalnim vprašanjem. Cilj intervjuja je v veliki meri ustvariti interakcijo, ki dovoljuje udeležencu deliti lastno zgodbo s svojimi besedami. Raziskovalec si običajno pripravi načrt za pomoč pri postavljanju vprašanj in s tem pokrivanju želenih tem. Udeleženca se spodbuja, da odgovarja na vprašanja z daljšimi odgovori (Smith in drugi 2009).

Kljub temu da sem z udeleženci preživela osem srečanj po dve uri vsak teden, na katerih so lahko do določene mere spoznali mene in jaz njih ter se je tako do neke mere razvilo obojestransko zaupanje, sem se še vedno zavedala tveganja, da v času intervjuja lahko pri komurkoli pride do stiske ali intenzivne čustvene reakcije. Kot izvajalka Programov čuječnosti in specializantka na Inštitutu za psihodinamsko psihoterapijo sem si zaupala dovolj, da bom opazila, če kdo ne bi želel govoriti o določeni temi ali bi bil v stiski.

V dveh primerih sem zaznala manjšo stisko pri pripovedovanju zgodbe iz preteklosti, vendar sem ocenila, da sta se udeleženca odločila govoriti o tem prostovoljno, ne da bi jaz povprašala, in tudi zaključila s pripovedovanjem takrat, ko sta se za to odločila. Po vsakem intervjuju sem imela na voljo čas in prostor za njihova vprašanja in prost pogovor z udeleženci o njihovi izkušnji intervjuja. Pogovor po intervjuju je trajal od 20 minut do ene ure, ko so se udeleženci bolj sprostiti in povedali, kako dobrodošel je za njih tak pogovor, saj takih priložnosti nimajo veliko (ali sploh nič) v zaporu.

3.2.2 Udeleženci

3.2.2.1 Kriterij vključenosti

Vabilo na predstavitveno delavnico čuječnosti (v prilogi B) so osebno dobili vsi obsojenci, ki so bili takrat v ZPKZ Koper (približno 100 oseb). Najprej se je na vabilo odzvalo 36 oseb, na dan predstavitvene delavnice pa jih je prišlo 18. Na 8-tedenski Program čuječnosti je prihajalo 12 oseb, kjer je bila udeležba na vsakem srečanju različna, od 5 do 10 oseb. Na 6 ali več srečanj je prišlo 9 oseb. Pogoji za udeležbo na Programu je bil, da so udeleženci v času izvajanja Programa prisotni v Zavodu, torej da je čas do izteka kazni daljši od časa trajanja Programa.

Pogoj za sodelovanje v raziskavi in opravljanje intervjuja je bil prisotnost na vsaj šestih srečanjih Programa, saj je pomemben del raziskave tudi njihovo doživetje Programa kot možno oporo pri ponovni integraciji po vrnitvi v družbo, kjer je pomembna celostna izkušnja Programa.

3.2.2.2 Usposabljanje udeležencev

Udeleženci so bili vključeni v Program čuječnosti, ki temelji na Programih Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) (Kabat Zinn 1991) in Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) (Segal in drugi 2002). Potekal je 8 zaporednih tednov in trajal dve polni uri. Skozi delavnice je bila udeležencem predstavljena uporaba čuječnosti in usposabljanje z naslednjimi tehnikami: pregled telesa, sedeča meditacija, meditativno gibanje in meditativna hoja. Prav tako je bil na delavnicah podan teoretični vidik za lažje razumevanje in apliciranje čuječnosti v praksi. Povzetke o tem, kar sva izvajalca povedala, so dobili natisnjene na koncu vsakega srečanja, kjer so bile zapisane tudi vaje, ki naj bi jih opravljali do naslednjič. Program je poleg tedenskih srečanj vključeval dnevno izvajanje dejavnosti, ki so bile udeležencem predstavljene vsak teden sproti (daljše naloge – od 40 do 45 minutne vaje z vodenim avdio posnetkom; krajše naloge, ki so vzele le nekaj minut dnevno, nekatere že vpete v vsakodnevne aktivnosti). Na srečanjih je bilo veliko časa namenjenega pogovoru o njihovem doživljanju vaj tako na srečanju kot med srečanji.

Pri izvajanju Programa so se seveda pojavile številne ovire, ki so delno onemogočale tekoč potek Programa. Soba, v kateri se je izvajal Program, je sicer bila primerna, ampak se je iz hodnika nenehno slišalo govorjenje policistov paznikov in loputanja z vrati, kar pri izvajanju meditativnih vaj v tišini ni najbolj optimalno. Obsojenci so bili nastanjeni v sobah z drugimi

osebami in z drugimi omejitvami življenja v zaporu so bile možnosti za neodvisno dnevno prakso, kjer bi izvajali vaje v tišini, med srečanji minimalne. Na cd-ju so šele na sredini Programa dobili avdio posnetke vodenih vaj, a so jih le redki imeli možnost poslušati, saj večina ni imela naprav za predvajanje. Kljub vsemu je veliko udeležencev Programa poročalo o neformalnemu izvajanju krajših vaj tekom dneva.

3.2.2.3 Vzorec

Pet oseb je izpolnilo podpisano izjavo za sodelovanje, opravljeni pa so bili štirje intervjuji. Z eno osebo intervju ni bil opravljen zaradi slabe komunikacije med mano in osebjem ZPKZ Koper, kasneje pa izvedba intervjuja ni bila možna, saj je udeleženec že odslužil kazen in ni bil več prisoten v Zavodu. Vsi štirje udeleženci so bili moškega spola, ker je ZPKZ Koper namenjen le moškim. Starost udeležencev je bila od 33 do 49 let, vse osebe pa so imele zaključeno vsaj srednjo ali poklicno šolo.

3.2.3 Zbiranje podatkov

3.2.3.1 Demografski in ostali podatki

Demografski in ostali podatki so bili zbrani z vprašalnikom, katerega so obsojenci, ki so želeli sodelovati v raziskavi, dobili na zadnjem srečanju Programa in ga prinesli izpolnjenega na intervju. Primer vprašalnika je v prilogi C, preglednica s podatki v nadaljevanju.

Preglednica 3.2: Demografski in ostali podatki o udeležencih

Starost	49	47	48	33
Dokončana izobrazba	poklicna/srednja šola	višja/visoka šola	višja/visoka šola	poklicna/srednja šola
Partnerski status	ločen	ločen	poročen	samski
V zavodu za prestopanje zaporne kazni je	tretjič ali več	drugič	prvič	tretjič ali več
Vrsta kaznivega dejanja	oviranje pravosodnih organov	poslovna goljufija	rop	različna
Dolžina zaporne kazni	1 leto in 2 meseca	5 let in 10 mesecev	1 leto in 10 mesecev	1 leto in 9 mesecev
Čas do preteka zaporne kazni v času intervjuja	10 mesecev	6 mesecev	10 mesecev, pogojno 1 mesec	1 leto in 4 mesece
Opravljanje vaj med srečanji	1–3-krat na teden	več kot 3-krat na teden	vsak dan	1-krat na teden
Udeleženos na Programu	7-krat	7-krat	7-krat	8-krat

3.2.3.2 Izvedba intervjujev

Intervjuji so bili izvedeni en mesec po zadnjem srečanju z udeleženci, junija 2015. S tremi udeleženci so bili izvedeni v sobi za obiske v ZPKZ Koper. V sobi z udeleženci sem bila sama in nihče nas ni motil pri opravljanju intervjuja. Eden od udeležencev je bil v obdobju enega meseca po zadnjem srečanju s skupino premeščen na oddelk v Novo Gorico. Z njim sem intervju opravila v tamkajšnjem zavodu, kjer sva ravno tako za intervju imela omogočeno sobo. Časovno pri nobenem intervjuju nisem bila omejena. Dolžina intervjujev je bila od 60 do 80 minut, posneti so bili z diktafonom s privolitvijo udeležencev in osebja ZPKZ Koper ter oddelka v Novi Gorici.

3.2.3.3 Pripravljene teme in vprašanja za intervju

Intervju je bil zasnovan kot diskusija okrog glavnih tem, ki so bile prepoznane kot oporne točke na podlagi obravnavane teorije in izbrane raziskovalne metode. Začetek intervjuja sem odprla z vprašanjem, ki je dovolilo udeležencu, da začne pripovedovati o sami izkušnji in se tako sprostí v pogovoru. Upoštevala sem priporočeno število odprtih vprašanj oziroma tem (od 6 do 10) z dodatnimi podvprašanji po potrebi (Smith in drugi 2009). Oblikovane teme se navedene spodaj:

1. Tema: Izkušnja Programa na splošno

Vprašanja: Ali mi lahko poveš, česa se sam spomniš o izkušnji v okviru Programa čuječnosti? Kaj je bilo zate najbolj pomembno v teh 8 tednih? Kaj ti je ostalo v spominu?

2. Tema: Motivacija za priključitev

Vprašanja: Kaj je bil razlog/motivacija za priključitev v Program?

Kaj je bilo tisto, zaradi česar si prihajal na srečanja vedno znova? Ko/če nisi prišel, kaj je bil takrat razlog?

3. Tema: Nadaljevanje izvajanja vaj po Programu

Vprašanja: Ali še vedno izvajaš vaje, ki smo se jih učili na Programu? Če ja, prosim opiši svojo izkušnjo tega. Kako pogosto si izvajal vaje med našimi srečanji?

4. Tema: Možen dolgoročen učinek vaj

Vprašanja: Ali si zaznal kakršnekoli spremembe v času Programa in/ali zdaj v zadnjih mesecih na sploh, kot posledica udeležbe na Programu? Če ja, na kakšen način? Kaj ti pomenijo te spremembe?

5. Tema: Učinek Programa na odnose z drugimi osebami

Vprašanja: Ali si zaznal kakršnekoli spremembe v odnosu do drugih ljudi? Mi lahko poveš več o tvojem odnosu do drugih oseb? V odnosu do sobsojencev, policistov, ostalih pomembnih oseb v tvojem življenju?

6. Tema: Odnos do samega sebe

Vprašanja: Kako bi opisal sebe kot osebo? V kakšni meri si zadovoljen sam s sabo? Tvoje dobre, slabe lastnosti? Ali je izkušnja Programa čuječnosti vplivala na to, kako gledaš nase? V odnosu do svojih čustev, fizičnih občutkov in misli?

7. Tema: Možni zunanji vplivi na spremembe

Vprašanja: Ali lahko opišeš ali je karkoli drugega izven izkušnje naših srečanj pomagalo ali pa ni pomagalo pri spremembah, ki so se morda zgodile tekom časa, ko se je izvajal Program?

8. Tema: Vpliv na življenje po prestani kazni

Vprašanja: Kako vidiš povezavo med izkušnjo, ki si jo pridobil s Programom, z življenjem po prestani kazni? Meniš, da bi lahko izkušnja Programa imela kakršne koli vplive? Če ja, kako? Vpliv na odnose z bližnjimi? Vpliv na odnose na delovnem področju? Vpliv na iskanje zaposlitve?

9. Tema: Način reintegracije

Vprašanja: Kakšni so tvoji načrti po prestani kazni?

Kako jih imaš namen doseči? Meniš, da bi lahko naredil nekaj v to smer že znotraj zavoda?

Pomembno je poudariti, da ta vprašanja služijo le kot primer, saj je bil vsak intervju izpeljan na nekoliko drugačen način, a vseeno se vsebina vprašanj ni toliko razlikovala. Tudi zaporedje tem si ni sledilo pri vsakem intervjuju enako ali tako, kot je navedeno zgoraj. S tem je bil omogočen prost tok pogovora, ki ga nisem želela prekinjati. Vseeno pa sem se trudila, da bi se dotaknila vseh zgoraj navedenih tem v vsakem intervjuju. Nekateri udeleženci so že takoj na začetku sami začeli govoriti o temi, ki je bila predvidena proti koncu intervjuja, pri nekaterih pa so se vprašanja in teme prepletale ob pripovedovanju. Težava, s katero sem se največkrat soočala, je bila, da pripeljem sogovornika nazaj na obravnavano temo, saj so pogosto začeli pripovedovati zgodbe, za katere sem ocenila, da nimajo povezave s področjem raziskovanja. Pri izbrani metodologiji je to lahko zelo občutljivo, ker ne iščemo pravih in napačnih odgovorov, še vedno pa skušamo potek pogovora ohranjati na temi raziskovanja. Smith in ostali (2009) pravijo, da je najti razmerje med načrtovanim urnikom in izpeljavo dobrega intervjuja ena najtežjih stvari pri opravljanju intervjuja.

3.2.4 Analiza podatkov

3.2.4.1 Transkript intervjujev

Z analizo pri IPA želimo predvsem interpretirati pomen vsebine tega, kar udeleženec pove, kar ne zahteva zelo podrobnega transkripta (točno določen čas premorov, navajanje vseh neverbalnih izrazov), ampak le navajanje tistih pojavov, ki jih raziskovalec zazna kot pomembne pri razlagi vsebine. Besede se črkuje konvencionalno, razen določenih besed, ki so

uporabljene v narečju oziroma pogovorno (Smith in drugi 2009). V spodnji tabeli so navedeni načini uporabe znakov za lažje razumevanje pri branju citatov v analizi.

Preglednica 3.3: Pravila zapisovanja v transkriptu

(tišina)	daljši premor v govoru
...	nedokončana misel
((smeh))	paralingvistični (nebesedni) pojavi (smeh, globok vdih, telesna govorica)
[...]	izpuščeno besedilo iz transkripta
[šport]	besedilo za razlago konteksta dodano s strani raziskovalca

3.2.4.2 Koraki analize podatkov

Pri obdelavi podatkov sem sledila pristopu obdelave IPA (Smith in drugi 2009, Pietkiewicz in Smith 2014), ki si sledijo:

1. Branje in ponovno branje transkripta posameznega intervjuja z zapisovanjem deskriptivnih, lingvističnih in konceptualnih zapiskov.
2. Razvoj in pojavljanje tem v posamičnem transkriptu.
3. Raziskovanje možnih povezav med pojavljajočimi se temami znotraj posamičnega intervjuja. Nekatere teme so se pojavile večkrat, druge le enkrat, a so imele močan pomen in za nekatere teme sem presodila, da nimajo specifičnega pomena glede na obravnavano tematiko.
4. Po obravnavi vseh štirih intervjujev, na način, ki je opisan v zgornjih dveh točkah, je bil naslednji korak iskanje povezav in vzorcev med temami vseh štirih intervjujev.

Po opravljenem zgoraj opisanem postopku sem določila glavne teme in podteme, ki so se povezovala med posamezniki, si bile nasprotujoče ali pa prisotne samo pri enem, dveh ali treh. Proces analize je bil kljub omenjenim točkam krožne narave in ne toliko linearne, saj sem se večkrat vračala k branju intervjujev in svojih komentarjev ob procesu določanja tem posameznega intervjuja in pri določanju tem celostno z zajemanjem vseh štirih. Tovrsten proces me je pripeljal do spoznanja, da analiza krajšega dela transkripta in spoznanja ob tem lahko spremenijo moje razumevanje celotne zgodbe, kar pomeni, da sem naslednjič brala transkript z drugačnim dojemanjem.

Smith in drugi (2009) navajajo več načinov interpretacije transkriptov. Tisti, ki IPA delajo prvič, kamor uvrščam tudi sebe, se velikokrat srečajo z izzivom, da so preveč previdni in analiza ostaja na bolj opisovalni ravni. Nasprotno temu pa obstaja "nevarnost" psihoanalitične interpretacije pri raziskovalcih, ki imajo tovrstno ozadje, zato je pomembno iskanje ravnovesja med opisovanjem izkušnje udeleženca in različnimi vrstami interpretacije le-te (Elliot in drugi 1999). Kot specializantka psihodinamske psihoterapije, katere teoretični koncepti temeljijo na psihoanalizi, to ozadje imam, vendar sem se vedno znova vračala k nameri razumeti doživljanje udeležencev najbolje kot lahko le iz informacij, ki so mi jih podali sami in tako prek lastnega razumevanja oblikovala interpretacijo njihove zgodbe.

3.2.5 Spoštovanje uporabe izbrane metodologije

IPA je namenjena raziskovanju izkušnje udeleženca, brez da bi vnaprej predvidevali odgovore ali iskali točno določene odgovore (Larkin 2006; Smith in drugi 2009; Pietkiewicz in Smith 2014). V mojem primeru je primarni namen raziskovanje njihove izkušnje Programa čuječnosti, vendar sem sekundarno raziskovala tudi možne učinke na reintegracijo obsojencev po izpustitvi iz zapora. Posledično sem se odločila oblikovati glavne teme v zavedanju obeh perspektiv, ki na prvi pogled morda ne temeljijo izključno na doživljanju udeležencev, ampak se bolj skladajo s postavitvijo tem pred izvajanjem intervjujev. Vendar sem se v okviru vsake glavne teme in pri naslavljanju podtem najboljše kot lahko nanašala na doživljanje udeležencev in tako ohranjala raziskavo temelječo na IPA.

3.2.6 Kakovost in kredibilnost

Področje kakovosti in kredibilnosti kvalitativnih raziskav temelji na drugačnih predpostavkah kot pri kvantitativnih raziskavah. Raziskovalec na tem področju se mora zavedati, da je nemogoče popolnoma na stran postaviti lastno perspektivo in to niti ni namen. Še vedno pa je s sposobnostjo samorefleksije in zmožnostjo prevpraševanja teorije ter lastnih vrednot (razumevanje in raziskovanje kot da tovrstno zgodbo slišimo prvič) omogočeno razumevanje in predstavitev izkušnje udeležencev na najbolj zadovoljiv način kot le lahko. Kvalitativne raziskave so zahtevne in zahtevajo veliko časa, a velikokrat se nanje gleda kot na "raziskave brez specifične metode", zato je pomembno biti seznanjen s smernicami in le-tem slediti najboljše kot lahko (Elliott in drugi 1999).

Z zavedanjem, da je te vrste poglobljeno kvalitativno raziskovanje zame relativno novo in sem se prvič srečala z raziskovanjem temelječim na IPA, sem si vzela veliko časa za razumevanje načina dela in natančno sledila smernicam za izvedbo IPA (Smith in drugi 2009). Prav tako sem se seznanila s smernicami za kakovostno kvalitativno raziskovanje (Elliott in drugi 1999; Yardley 2000).

Ena od pomembnejših smernic je samopozicioniranje in samorefleksija (Elliott in drugi 1999; Yardley 2000), saj razumevanje in interpretacija raziskovalca izvira iz življenjskih izkušenj (Gadamer 2006). Tako želim na tem mestu na kratko opisati svoje ozadje in odločitev za raziskovanje izbranega področja. Sem v četrtem letniku izobraževanja na Inštitutu za psihodinamsko psihoterapijo in sem se v zadnjih letih poglobljeno izobraževala na področju psihologije in psihoterapije. Razumevanje doživljanja druge osebe v meni vzbuja radovednost in željo po raziskovanju brez vnaprej postavljenih predpostavk. Lansko leto sem zaključila tudi izobraževanje Raziskovalnega pogovarjanja v okviru 10-tedenskega tečaja pod vodstvom dr. Mateja Černigoja, ki je poudaril, da je skušati razumeti zgodbo in doživljanje druge osebe primarnega pomena. Z lastno prakso čuječnosti sem začela pred štirimi leti in se od takrat naprej izobraževala (teoretično in izkustveno) na tem področju, med drugim tudi za učitelja čuječnosti na Univerzi v Bangorju (Wales, VB). Vodenje Programov čuječnosti in sorodnih aktivnosti vidim kot svojo življenjsko vizijo, kjer je vsakodnevna osebna praksa tudi pomemben del mojega življenja. Tematika zaporov in socialno ogroženih skupin me spremlja že vse od prvega letnika študija, ko sem prvič pisala seminarsko nalogo na temo življenja v zaporu. Nato pa sem se s to tematiko ponovno srečala na magistrski stopnji v okviru teme socialnega podjetništva. Iz želje združevanja čuječnosti z iskanjem načinov za bolj kakovostno življenje socialno ogroženih skupin pa se je rodila ideja za to raziskovalno delo. Sama pred tem projektom nisem imela izkušnje ali stika z zaporniki in se je ideja pojavila predvsem z željo pomoči tistim, ki so je redko deležni.

4 ANALIZA INTERVJUJEV

Glavni namen tega dela je raziskovanje izkušnje Programa čuječnosti pri obsojencih, ki so se ga udeležili. V okviru raziskovanja izkušnje je zajeta tudi želja ugotoviti, kakšen učinek je Program na njih imel ter ali lahko naredimo povezavo z možnostjo boljše integracije v družbo po izpustitvi iz zaporu. V analizi se je pokazalo sedem glavnih tem, ki so bile prisotne pri vseh štirih udeležencih. Teme sem določila z željo ohranjati namero dela, slediti smernicam IPA in najbolje kot lahko zgraditi zgodbo, ki bo bralcu omogočila boljše razumevanje udeležencev kot oseb, njihovega življenja v zaporu, doživljanja Programa čuječnosti in kako si predstavljajo svojo prihodnost. V skladu s tem sem za prvo glavno temo določila *Kdo sem in kaj me določa*, pri kateri sem želela iz pogovora z udeleženci nakazati, da so veliko več kot le nekdo, ki je "pristal" v zaporu. Druga tema *Življenje v zaporu* nam lahko pomaga bolje razumeti razmere, v katerih obsojenci živijo in njihovo doživljanje izkušnje zaporu. Ta tema je prišla močno do izraza, kljub temu da v načrtu vprašanj in tem za intervju nisem imela namena neposredno postavljati vprašanj o njihovem doživljanju življenja v zaporu. V okviru tretje teme je krajše predstavljena njihova *Motivacija za udeležbo na Programu čuječnosti*. Pokazalo se je, da je imela tema življenja v zaporu vpliv na njihovo *doživljanje Programa čuječnosti*, okrog katerega se je oblikovala četrta tema, saj so se udeleževali Programa in izvajali vaje med srečanji znotraj zaporu, kar pojasni neločljivost druge in četrte teme. *Izvajanje vaj*, v okviru srečanj in tudi samostojno, riše peto temo in nam pokaže, kako so udeleženci doživljali izvajanje vaj ter kako pogosto in katere vaje so izvajali. Trije od štirih udeležencev so poročali o *Učinkih in spremembah*, ki so jih pripisali Programu in izvajanju vaj, pod šesto temo. Sedma tema *Življenje po izpustitvi* je predstavljena kot zadnja, a zato nič manj pomembna - predstavljene so želje, vizije in razmišljanja o prihodnosti udeležencev.

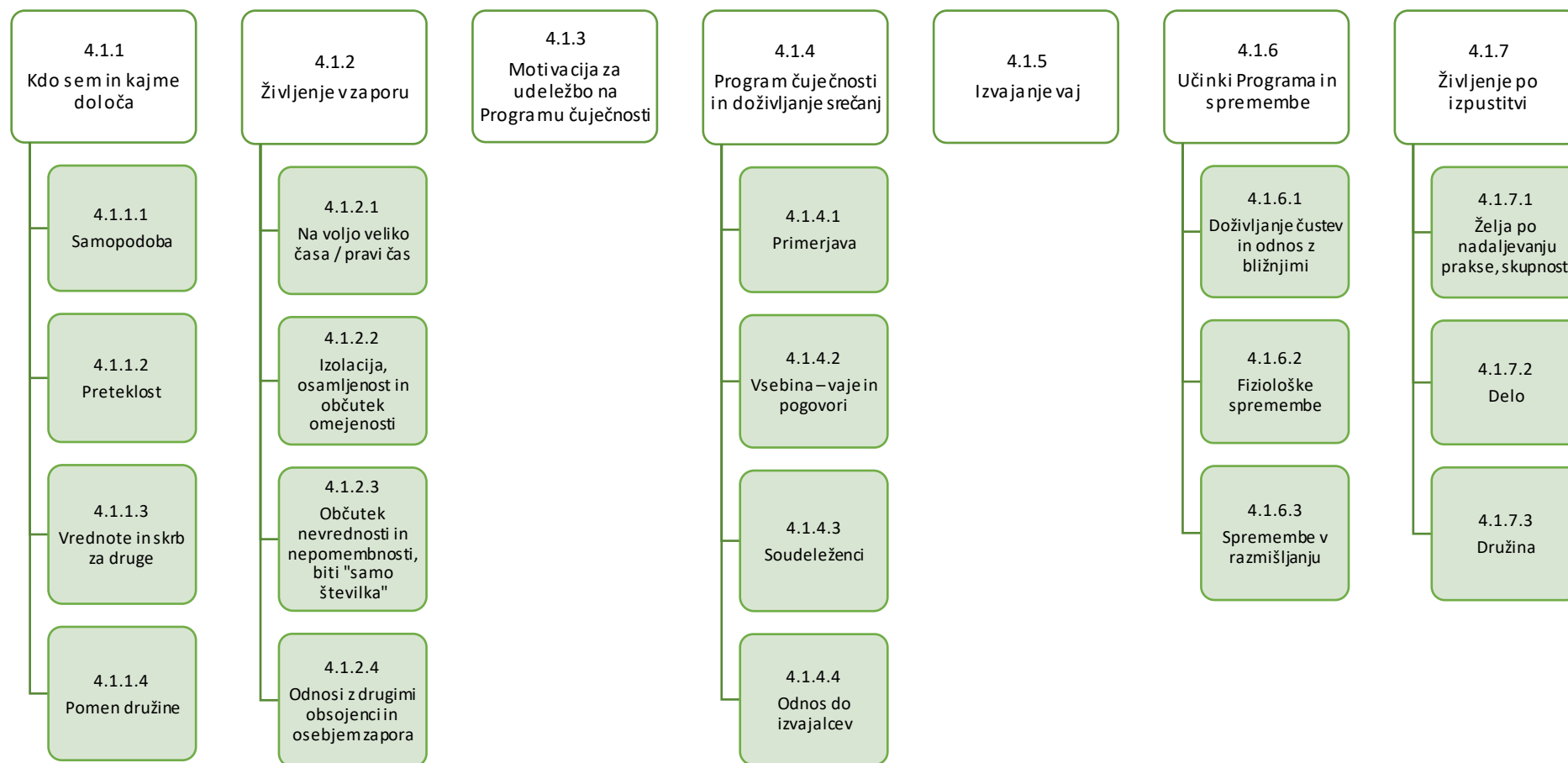
Vrstni red tem je določen na način za katerega sem predvidela, da bo bralcu omogočilo postopno seznanjanje s celotno zgodbo in tako boljše razumevanje. Teme si kronološko sledijo, prva tema je usmerjena na bolj oddaljeno preteklost vse do dneva, ko je bil opravljen intervju; nato si sledijo teme, usmerjene na bližnjo preteklost in sedanost v okviru izkušnje življenja v zaporu in Programa čuječnosti; pri zadnji temi pa je pozornost usmerjena v prihodnost in možnosti, za katere menijo, da so jim na voljo.

Pomembno je zavedanje, da so te teme samo ena možnost predstavitve doživljanja udeležencev. Ne pokrivajo vseh področij izkušnje udeleženca in so bile izbrane tudi na podlagi

raziskovalnih vprašanj in namere dela. Interpretacije temeljijo na subjektivnem dožemanju in drugi raziskovalec bi se morda osredotočil na druge aspekte v intervjujih. Glavne teme so skupne vsem štirim udeležencem, a so prisotna področja, kjer so razlike ali celo nasprotja v doživljanju izkušnje. Pomembno je poudariti, da tudi tam, kjer je doživljanje navidezno podobno, nikoli ni popolnoma enako, saj ima vsak udeleženec svoj unikaten doživljajski svet, ki ga dela edinstvenega.

V preglednici 4.1 na naslednji strani je grafično prikazanih sedem glavnih tem. Teme 1, 2, 4, 6 in 7 so opisane skozi dodatne tri ali štiri podteme, temi 3 in 5 pa nimata podtem in sta nekoliko krajši, a zato nič manj pomembni, da jima ne bi namenila svojega mesta.

Preglednica 4.1: Glavne teme in podteme



4.1 Teme

4.1.1 Kdo sem in kaj me določa

Prva glavna tema nam omogoča boljšo predstavo o osebah, ki so v intervjujih delile del svoje življenjske zgodbe. Na sedanost in to kdo smo v danem trenutku vplivajo različni dejavniki, ki nas pripeljejo do situacije, v kateri smo. Tako imajo udeleženci tečaja, ki so tudi obsojenci, svojo zgodbo in delček te bom skušala ubesediti v okviru naslednjih podtem. Kot prvo podtemo sem navedla *Samopodoba*; *Preteklost*, druga podtema, pa tukaj igra pomembno vlogo, saj je ta v veliki meri povezana z njihovim doživljanjem samih sebe. V okviru preteklosti so omenjali travme, ki so jih zaznamovale, stik s kriminalom in drogo ter pozitivne izkušnje, ki so jih povezovali z izkušnjo Programa čuječnosti. *Vrednote in skrb za druge* sem prepoznala kot sicer posredno naslovljeno a pomembno skupno podtemo, s tem pa se povezuje tudi podtema *Pomen družine*.

4.1.1.1 Samopodoba

Pri dveh udeležencih je vprašanju o samopodobi sledila tišina, vzela sta si čas za razmislek in nanj odgovorila s počasnim in umirjenim tonom.

U1 (2015): "Hmmm, kako bi samega sebe opisal? (tišina) ((globok vdih)) Veš kaj, lahko bi si reku, prežvečen junkie, z zavoženim življenjem, ki ima pa v sebi še vedno toliko ljubezni kot malokdo, ki ni zavožil življenja in misli, da dobro živi. [...] Za enega junkija imam še kar dosti mesa na kosteh. ((smeh)) Nisem čisto zanemarjen, kot se ljudje na ulici po navadi zanemarijo. To [joga in šport] me je mogoče tudi na eni distanci držalo, da nisem čisto zabluzil."

Udeleženec U1 sam sebe dojema kot odvisnika od droge (junkie), ki je zaznamovala velik del njegovega življenja (več v 4.1.1.2 Preteklost). Je glavna in edina beseda, s katero se opiše in tej doda še "z zavoženim življenjem", kar se kaže kot dojetje življenja kot končanega, kjer ni več možnosti za to, da bi bilo drugače. Nasproti temu postavi ljubezen kot glavno vrednoto, za katero čuti, da jo ima v sebi veliko. To mu daje občutek vrednosti in smisla, da vse le ni brezupno, navkljub preteklosti, ki ga je močno zaznamovala. Kot drugo pomembno informacijo o sebi izpostavi skrb za telo, saj pove, da je kljub življenju odvisneža ves čas skrbel za svoje telo, saj sta mu gibanje in šport omogočala stik s skrbjo zase. Zaveda se, da bi bilo lahko njegovo življenje še veliko slabše in ima kljub slabi samopodobi "junkija" močno pozitivno dojetje sebe v povezavi z vrednoto ljubezni in fizičnega zdravja. Kljub resnosti

prvega dela odgovora, se v drugem delu pošali sam o sebi, kar nakazuje na nekoliko več lahkotnosti.

Udeleženec U2 je v pogovoru v okviru svojih psihološko-delovnih izkušenj deloval zelo samozavestno in prepričan v svoje sposobnosti, kar mu daje občutek moči. A je ob vprašanju samopodobe njegov odgovor predstavljal nasprotje.

U2 (2015): "Če bi mi rekli zmanipuliraj jo, da bo rekla tako in tako, ti garantiram, da mi to rata v nekem določenem času. Da narediš ti tako poročilo, kot sem si jaz zamislil. [...] In bi mi ratalo. Če bi vedel kakšna je tarča, imam tarčo, imam cilj, to je to. Vem, da mi bo to ratalo 100 %." [...]

U2 (2015): "Moja samopodoba? Hmmm. Uh. Težko vprašanje. Mmmm (tišina)."

Eva: "Kakšne so tvoje lastnosti?"

U2 (2015): "Niso lih najboljše. (tišina) Zdajle se lahko prebudim v vsaki situaciji. Nikjer ne izstopaš in vse lahko kontroliraš. Predstavljaš si nekoga, kamorkoli ga boš dala. Dobiš tisto, kar hočeš, če hočeš. Po drugi strani pa nimaš nobenih želja več. Ni več tistega, da bi sploh karkoli bilo še zanimivo."

Eva: "Tako vidiš sebe? "

U2 (2015): (tišina) "Na žalost ja. Dobim tisto, kar mi paše, da hočem met in bom že tako zrihtal, da bo tako, kot bi jaz želel. Samo nimaš želja. Zdaj še edino še tako, da mi je ... V principu sploh ne vem, kaj bi počel, če ne bi imel tamalga [sin]. Dejansko. (tišina) Smešno."

Udeleženec U2 težko opiše samega sebe, vzame si čas za razmislek in z resnostjo razloži svoje doživljanje, ki pa v njem vzbuja žalost, saj nima več nobenih želja in kljub občutku vsemogočnosti življenje izgubi smisel. Želi si, da bi bilo drugače, kar je zaznati z "na žalost ja", a sam ne ve, kako bi to bilo zanj možno. Sin mu trenutno v življenju predstavlja smisel, kar nakazuje na pomembnost odnosa z njim. Beseda "smešno" je v nasprotju z vsem, kar je povedal pred tem, kjer je izrazil občutke žalosti in s tem morda skuša omiliti intenzivnost doživljanja žalosti.

U3 (2015): "Jaz sem, kot sem že rekel, humorno zabaven za ljudi bil. Kakšen bom zdaj, še ne vem, ker se moram vrniti v okolje civilno. Da sem se iz resničnih stvari pohecal, ljudje so pa to za ful humor jemali. Družaben karakterni, zelo. [...] Sem pa neke vrste pol samotar, pol

družabnik. Do neke mere družabnost. [...] Pač če imaš hudo bolezen [bipolarna motnja], moraš tudi huda zdravila jemati in tako je žal tudi pri meni."

Udeleženec U3 na vprašanje o samopodobi začne govoriti skozi preteklost in si težko predstavlja sebe v zunanjem svetu v času pogovora. Bolezen bipolarne motnje, zaradi katere je bil dvakrat hospitaliziran po več mesecev, doživlja kot hudo in za to tudi jemlje močna zdravila. Za bipolarno motnjo je značilno nihanje razpoloženja med depresivnim in maničnim stanjem (Clark in drugi 2002). Sebe vidi kot družabnega in večkrat v intervjuju pove, da se zelo rad pogovarja. Takoj za tem pa se označi kot samotarja, torej se vidi v obeh aspektih. Poleg bipolarne motnje pa večkrat omenja tudi druge zdravstvene težave *"... jemljem pač vsa tista zdravila, in za glavobol in za astmo in za bipolarno motnjo."* Tudi on doživlja odnose s svojim sinom in družino kot zelo pomemben del (več v poglavju 4.1.1.4 Pomen družine).

Udeleženec U4 neposredno ni odgovarjal na vprašanje o samopodobi, a je prek navajanja izkušenj z delom (delal na različnih področjih in imel svoje podjetje), omenjanjem izobrazbe (uradne in tega, da veliko sam bere) ter ciljev za prihodnost zaznati samozavest.

U4 (2015): "... sigurno bom šel delat na svoje, ker vem, da sem veliko več zmožen narediti, kot pa se vreči v to podganjo dirko ..."

U4 (2015): "Ker recimo prej [pred 3 leti], takšen kot sem bil, o tem nočem niti govoriti. Jaz sem se ful spremenil. Dobro, spremenil, spremeniš se, če si želiš. Ti ne more noben pomagati, če si ne želiš spremeniti. To je bila pač moja osebna odločitev, da nočem pač tako živeti, na ta način, ker pač vzorec mojih staršev je pač takšen in mi živimo po vzorcih, pač normalno kot so nas starši naučili živeti. Jaz valda ne bi rad tako, zato pol sem šel iskat razne metode."

Doživljanje sebe opisuje skozi primerjavo sebe v preteklosti in danes ter velikih sprememb v zadnjih letih, kjer je zaznati samozavest in moč v tem, da se je spremenil. Razlog za spremembe je življenje v misijonu, kjer je bil zadnja tri leta, preden se je vrnil nazaj v Slovenijo in so ga obsodili na kazen iz leta 2006. Tam je skrbel za ljudi potrebne pomoči (več v 4.1.1.2 Preteklost). Ima močno zavedanje, da si lahko pomaga samo on sam, pove, da je bila njegova osebna odločitev, da bo živel življenje drugače. Želel si je preseči iz primarne družine izhajajoče vzorce, po katerih je živel.

4.1.1.2 Preteklost

Ta podtema ima pomembno mesto iz več razlogov, predvsem v povezavi vpliva preteklosti na udeležence kot osebe. Vsi štirje udeleženci so večkrat v pogovoru omenjali dogodke iz preteklosti in njihov odnos do teh dogodkov. Dva udeleženca sta govorila o dogodkih iz preteklosti, ki sem jih opredelila kot travmo, eden od njih dveh je tudi povedal, da ga je strah srečanja s spomini iz preteklosti; vsi štirje pa so v preteklosti na različne načine doživljali stisko. Pri dveh udeležencih je del preteklosti zaznamoval stik z drogo. Vsi štirje so se spominjali tudi izkušenj in zanimanj, ki so vplivale na to, kdo so kot oseba danes in so jih povezovali z izkušnjo Programa.

- Travma, stiska in kako nas oblikuje življenje

Dogodki iz preteklosti, pri katerih je bilo ob pripovedovanju zaznati stisko, so bili prisotni pri treh udeležencih, kar pa ne pomeni, da udeleženec, ki ni govoril o potencialno travmatskih dogodkih, teh izkušenj ni imel.

U1 (2015): "Jaz vse vem, kaj je prav. Imam tudi želje in točno vem, katere so utopične in katere so izvedljive in je vse čisto samo od mene odvisno, koliko potrpljenja bom zmogel in koliko ne. Vztrajnost v bistvu, ne tok potrpljenje kot vztrajnosti. Mene ... vedno vedno izzivi potegnejo in ... Po navadi se ne konča dobro ... Ker aaam. Jaz grem, jaz sem ..." [Na tem mestu je utihnil in globoko vdihnil. Začel je pripovedovati o izkušnji iz preteklosti, ko so na medenih tednih v sosednji sobi posiljevali njegovo ženo, on pa je bil zvezan na stolu. Uspel se je rešiti, nato še njo in sta zbežala.] "Ja, to so take bedne izkušnje (tišina) ((globok vdih)). V zvezi s čim sem zdaj govoril o tem?"

Eva: "Ko sem te o spremembah spraševala."

U1 (2015): "Ja ... am ... Ma ja ... (tišina) Aaa. Tko to je ... Tako te gnete pa oblikuje življenje, ne. Itak smo samo glina ne, ki nas življenje oblikuje ((pove počasi in žalostno)). (tišina) Mene je prežgodaj valar povozil ((smeh))."

Udeleženec U1 se jasno zaveda svojih dejanj in realnih možnosti zanj, ne krivi nikogar drugega in prevzema odgovornost zanje. Zaveda se tudi, da je za njegovo prihodnost pomembna vztrajnost, a je tudi to premalo, ko ga "izzivi potegnejo". Čeprav se zaveda, da posledice ne bodo dobre zanj, se ne more upreti novemu "izzivu", kjer je lahko zaznati občutke nemoči in ujetosti. Te občutke je zaznati tudi ob pripovedovanju zgodbe iz preteklosti in izkušenj, na

katere ni imel vpliva, ne nadzora nad tem, kaj se mu je zgodilo, kar opiše tudi s prisposodobno *"itak smo samo glina ne, ki nas življenje oblikuje"* in valjarja, ki ga je povozil in ne nekaj, kar je storil on sam. Ta izkušnja, ko je bil še mlad, je bila lahko celo ključna pri preobratu v njegovem življenju.

Udeleženec U2 zaznava strah, da bi se spomnil stvari iz preteklosti, katere je *"pospravil v neko škatlico"* in bi v njem sprožile močne občutke, katerih ne bi zdržal, niti priznal.

U2 (2015): "In potem sem jaz zdaj [pri izvajanju vaj] začel odklapljat, kot da bi nekje neko škatlico odprl pa nazaj ... In to me je razdražilo. In potem sem imel probleme sam s sabo. [...] Tudi nobeden od naših [sodelavcev v vojski] ni imel nobenih posttravmatskih sindromov, a več in takih pizdarij. Sem bil od Bosne, Srbije pa kjer je bilo možno, ne. Sem marsikaj dal čez, pa mi to ni šlo skupaj. Znaš odklopit vse a na drugi strani ... [...] In potem me je začelo dražiti, ne, zato ker ... Hmm. Ker vseeno določene stvari iz preteklosti zaklepaš, ne in to me je potem začelo malo, tisto ... [...] Pol se človek malo ustraši. [...] Ker se vedno bojiš, kdaj te bo preteklost zmotila. Če bi slučajno trčil na preteklost (tišina). In tukaj nastane problem."

Eva: "Kakšen problem?"

U2 (2015): "Pri takih zadevah, ki te potem ... Kjer si probaš dovoliti, da bi nekaj čutil in te udari kot kladivo. Dobesedno kot kladivo. Ker ne bi nikoli tega priznal, ma ni boga. Kako hudiča?"

U2 se zaveda, da možnost za posttravmatsko stresno motnjo (PTSM) pri njem obstaja zaradi dogodkov iz preteklosti, a sam pravi, da teh težav ni imel zaradi zmožnosti "odklapljanja". Nasproti temu omeni doživljanje strahu pred preteklostjo, da bi se spomnil, zavedal dogodkov, ki bi v njemu sprožili PTSM. Navaja dva ekstrema, kjer je popolni "odklop", ni čutenja na eni strani in "dovoliti si čutiti", kar mu predstavlja velik stres *"in te udari kot kladivo"*, na drugi strani.

Udeleženec U3 je doživljal stisko povezano z duševno boleznijo, zaradi katere je bil tudi hospitaliziran dvakrat po več mesecev.

U3 (2015): "Tako, na ta način sem tudi ženi že prezentiral, ker jo je strah, kaj bom počel, da ne bom spet zablužil v psihični stiski na kaznivo dejanje."

Udeleženec U4 pa se je zavedal slabih vzorcev iz družine, kar je navedeno v poglavju 4.1.1.1 Samopodoba.

- Droga in kriminal

Stik z drogo sta navedla dva udeleženca, pri čemer ga je udeleženec U4 le omenil.

U4 (2015): *"Kaj je bilo zame prej? Prej je bilo, ne vem. Na hitro naredit denar, žurat, uživati, punce, kazinoji, seks, droga, rock and roll".*

U1 pa je povedal, kako močan vpliv je to imelo nanj. Opisal je "začaran krog", kjer je imel vedno manj nadzora in vedno težje je bilo živeti drugače kot v stiku z drogo in kriminalom, kar ga je v dolgem časovnem obdobju (*"glej, če si 30 let na junku"*) pripeljalo do tega, da je ostal brez doma in nenazadnje tudi do večkratnega zapora. Kraja mu je predstavljala način preživetja in vračanje v zapor je zanj postalo nekaj normalnega.

U1 (2015): *"Lahko pri kmetu za hrano delaš, pa za posteljo. Kakorkoli že ... Imam tudi te izkušnje. Dokler sem bluzil na tak način okrog, sem se dejansko stran od droge držal. Čim sem prišel pa v mesto, ne, preživeti moraš. Jaz sem kradel, ne. Pol aaam ... Vmes te zasačijo kirkrat, moraš odležat tisto. Prideš ven, spet na novo začeti, je vedno težje, ne. In potem sem navezal poznanstva z raznoraznimi ljudmi, sem dobil to, sem dobil ono. Tako da sem potem se z drogo začel ukvarjat, ne samo trošiti. In pol te pa pripelje tako. [...] Tudi način življenja je tak. V igralnicah sem delal. In potem kar na enkrat si na cesti, ane."*

- Izkušnja nečesa kar so povezali s čuječnostjo

Vsi štirje udeleženci so v preteklosti že imeli izkušnjo z nečim, kar so na nek način povezali z izkušnjo Programa čuječnosti. Dve osebi sta poročali, da sta v preteklosti že izvajali neke vrste meditacij, U3 v okviru psihološkega zdravljenja in U1 v povezavi s prakso joge, s katero se je srečal že pri 16-ih letih. U2 in U4 sta omenjala zanimanje za branje psiholoških knjig, do katerih sta prišla samoiniciativno. Udeleženec U4 je opisal izkušnjo, ki ga je močno spremenila že preden je nazadnje prišel ponovno v zapor, ko je tri leta živel v misijonu in skrbel za druge (več pri naslednji podtemi 4.1.1.3 Vrednote in skrb za druge):

U4 (2015): *"Po pravici povedano, jaz na žalost nisem videl, da bi na sebi doživel neke spremembe, saj ti pravim, zato ker jaz sem s tem delal. Pač tri leta tega programa, ne 8 tednov in bil sem vodja in aaam. Ne. Cele hiše, tako da sem jaz vodil in poznam to stvar. [...] Meni je*

ta skupnost ogromno pomagala, težko zdaj rečt, da mi je tvoj program ful neki pomagal, ker je tvoj program toliko enak naši skupnosti. Meni je totalno spremenilo življenje. Komplet mi je obrnilo življenje. Čisto drugače gledam na svet, kot sem gledal prej."

4.1.1.3 Vrednote in skrb za druge

Skrb za druge ter vrednote, po katerih se ravnaajo, tako znotraj kot zunaj zapora oblikujejo tretjo podtemo, ki nam omogoča jasnejšo sliko, kdo so udeleženci kot osebe.

V povezavi tudi z drugo glavno temo (4.1.2 *Življenje v zaporu*) sta dva udeleženca govorila o doživljanju sočutja in želji pomagati soobsojencem, ki so imeli težave z drogo. Pri obeh je bilo zaznati občutke nemoči, da bi lahko pomagala in sočutja ter jeze ob tem.

U2 (2015): "Potem te ljudi gledaš ne ... Po par letih. Me je ... Malo me je vrglo veš. Pa nimaš kaj pomagat, ne. (tišina) Ko sem probal enemu gor neki pomagat ... Pa me je tako našponal in sem jaz samega sebe – pa saj si res bik. Kaj se pa grem. In potem na koncu me je neki našponal, da mu dam nekaj denarja in potem okrog letal kot opica. A veš, ko si jezen sam nase. A prej se je pocajtal, ker je bil tri mesece z mano ne in je bil na nuli. To me jezi. In potem sam zajebeš. Ehh. Že to je bilo preveč, da sem si dovolil imet občutke okrog tega."

Udeleženec U2 je vložil energijo in čas v časovnem obdobju treh mesecev, da bi pomagal soobsojencu. Do njega je čutil naklonjenost, saj sta vzpostavila določen odnos v času, ko sta v zaporu živela skupaj. Doživljal je frustracijo in jezo ob tem, da si je dovolil čutiti skrb zanj in na koncu razočaranje, ker mu ni uspelo. Udeleženec U4 je prav tako izrazil žalost in sočutje do obsojencev, ki imajo težave z drogo, zaznati ni bilo nobenega obsojanja, ampak zavedanje težkih okoliščin teh oseb, ki jih on vidi kot žrtve kazenskega sistema, ki ne spadajo v zapor temveč na zdravljenje.

U4 (2015): "Za moje pojme itak zgrešena logika naših sodišč, sistema in vsega skupaj. Totalno zgrešena logika. Ker narkoman je za it na zdravljenje, ne pa v zapor, da ga naredijo še večjo budalo in iz njega naredijo še večjo opico in še večjega lopova, kot je bil. Ker tu je šola kriminala v zaporu, nič drugega. Ne vem, dobiš veze, dobiš to in vsak te vzpodbuja k še večjemu kriminalu. Sploh pa da ne govorimo, kako te odpustijo, ne. Brez vsega, tako da si dobesečno prisiljen neki naredit, ne. Sploh pa če nimaš staršev. Tuki recimo nekateri nimajo staršev, nimajo kam it, spustijo te ven brez enega eura in kaj boš naredil. Jest moraš. Kaj narediš? Ne. Meni je žal za

te fante res. Ker na koncu se vrne nazaj in rečejo, ja povratnik. Ja zakaj se je vrnil nazaj, vrnil se je nazaj ... Kaj ste mu pa omogočili? Nič."

V zgornjem citatu je zaznati tudi občutke krivice in nevrednosti, kar je širše opisano v poglavju 4.1.2.3 *Občutek nevrednosti in nepomembnosti, biti "samo številka"*.

Tema pomoči drugim in sočutja se je pri dveh udeležencih pokazala tudi prek pripovedovanja o preteklosti. Udeleženec U3 je pri svojem delu v preteklosti zaznal, da so mu ljudje zaupali in so se lahko obrnili nanj za pomoč.

U3 (2015): "... da sem s temi ljudmi dihal, komuniciral. Oni so se pa potem na mene začeli obračat sami, ker so opazili, da sem človek, ki jim ne bom zabijal noža v hrbet kot nekdo drug, ampak da jim bom prej pomagal."

Udeleženec U4 je tri leta, preden je prišel nazaj v Slovenijo in so ga obsodili zaradi kaznivega dejanja iz leta 2006, sodeloval v skupnosti, kjer so nudili oporo in pomoč osebam s težavami z odvisnostjo od drog.

U4 (2015): "Jaz sem prav vodil celo skupino fantov, od začetka, ko pridejo, od narkomana, do ... dokler ni postal tak, kot je treba. Ne vem kako bi ti povedal. So prišli fantje notri, čisto zadrogirani iz ulice. [...] Jaz lahko osebno zase povem, sem dobil fanta, je bil cel čas z mano, jaz sem se mu probal čim bolj približat, se spustit na njegov nivo in potem ga počasi dvigat."

Red in spoštovanje v zaporu sta dvema udeležencema predstavljala vrednoti, po kateri sta se ravnila.

U3 (2015): "Red je. Lahko preneseš iz sobe v sobo, ampak mora lastnik dovoliti. Ne smeš samovoljno to delati. Saj v študentskem domu bi bil neki red, bi se šikalo da je. Tako da ... [...] S pazniki ... Jaz sem se odločil, da bom eno visoko stopnjo soodnosa delal, ne. Gospod paznik. Ne ti paznik. Čeprav v pravilniku piše, da se moramo osebje in zaporniki vikati. Ampak se ga v praksi ne držijo ne eni ne drugi."

U1 (2015): "Meni red vedno več pomeni. (tišina) Celo življenje se borim proti pravilom. Anarhija čista. Panker bivši, totalno. Zdaj pa kar ... Sem si sebi postavil pravila in tudi od drugih pričakujem in včasih se moram prav v rit brcnit: pa daj nehaj, pa kaj si jim ti, da boš ... [...] Potem pa še, če tako pomisliš ... Ugašanje luči, ravnanje odgovorno z detergentski, da jih čim

manj porabiš in to ... Ampak to je že bolj globalno. Jaz sem se pa začel po vseh teh letih, ko sem isto delal tudi o tem ... Delat na tem, da ne delam škode državi."

Poleg vrednote reda se kaže tudi pomembnost družbene odgovornosti pri udeležencu U1, s tem ko se zaveda sicer majhnih a pomembnih dejavnikov, se kaže njegov odnos do drugih ljudi in družbe. V poglavju 4.1.1.1 *Samopodoba* se je pri udeležencu U1 ljubezen pokazala kot glavna vrednota.

4.1.1.4 Pomen družine

Vsi štirje udeleženci so v času intervjuja vsaj enkrat omenili vsaj enega od družinskih članov. Udeleženec U4 je povedal, da se je iz tujine vrnil zaradi rojstnega dneva svoje hčerke, ostali trije pa so v več kontekstih govorili o svojih bližnjih. Udeleženec U1 je povedal, da je pisal pesem za mamin rojstni dan, kar pomeni, da imata stik in ji želi nekaj podariti za njen rojstni dan. Ob vprašanju o prihodnosti je omenil pomoč bratranca, o čemer več pod temo 4.1.7 *Življenje po izpustitvi*. Velikokrat pa je omenjal tudi bivšo partnerko, s katero sta še vedno v stiku, a si zanjo želi, da bi živela dobro življenje, zato se je tudi sam umaknil iz tega odnosa.

U1 (2015): "Saj jaz sem jo v bistvu odgnal od sebe, ker sem videl, da bo zablužila, če bo z mano. [...] Čeprav sva še vedno na vezi, sva prijatelja."

Močan pomen stika s sinom je navedel udeleženec U2, kar je navedeno že pri podtemi *Samopodoba 4.1.1.1*, ko je rekel: *"V principu sploh ne vem, kaj bi počel, če ni bi imel tamalga."* Ima pa tudi hčerko, ki ga skupaj s sinom obiskujeta v zaporu. Več o pomenu stika s sinom pri podtemi 4.1.6.1 *Doživljanje čustev in odnos z bližnjimi* in temi 4.1.7 *Življenje po izpustitvi*.

Podporo družine in pomen stika z njimi prav tako opiše udeleženec U3. Družina ga je v zaporu redno obiskovala, kar mu je veliko pomenilo, to pa je vplivalo tudi na njegovo razpoloženje, saj je postal bolj vesel in živahen, kar je opazil tudi njegov sin.

U3 (2015): "To sem jaz zapažal že pri obiskih družine, kako sem se razživel in to. Pa enkrat mi je sin rekel: pa saj ti ni tako švoh tlele. Joj sem rekel, če bi bilo meni tlele švoh, pol bi jaz kar pogodbo sklenil, da ostanem, če bi bilo tisto kao ... Ja pa si tako živahen, je rekel. Veš zakaj sem tako živahen, zato ker vas vidim, prvič družina, tebe sin, drugič pa zato, ker je tako pomembno, da komuniciram z ljudmi, ki prihajate od drugje."

S strani družine U3 čuti oporo, na katero se lahko zanese. Je pozoren na to, da jih ne obremenjuje, a še vedno izrazi željo po stiku, ki mu je zelo v pomoč ob stiski, ki jo doživlja v zaporu.

U3 (2015): "Sem se pa odločil, da bom kar družino gnjavil, ker vem, da zdaj že končujejo šolanje in sem jih v sredo klicaril, včeraj, danes, da bi mi malo pomagali, da se ven izvlečem iz te psihološke spremembe."

Če povzamem, nam te štiri podteme orišejo različne dejavnike, ki določajo udeležence. Pomemben del tega, kdo so v sedanjosti in kako doživljajo sami sebe določa njihova preteklost in izkušnje, ki so jih zaznamovale, tako tiste, ki jih označujejo za negativne, kot tiste, za katere menijo, da so nanje imele pozitiven učinek. Boljšo predstavo o njih kot osebah lahko dobimo s poznavanjem njihovih vrednot in odnosa z drugimi, kjer se je pokazalo doživljanje sočutja in želja pomoči drugim. Kdo smo kot oseba določa tudi sistem, v katerem živimo, manjši sistem je lahko družina, večji pa skupnost. Eno vrsto skupnosti predstavlja tudi zapor, naslednja glavna tema opisuje doživljanje njihove izkušnje zapora in kakšen vpliv ima na njih in njihovo življenje.

4.1.2 Življenje v zaporu

Na koncu prejšnje teme sem se dotaknila pomena vpliva skupnosti, v kateri živimo. Skupnost predstavlja tudi zapor, kar je opisano v spodnjem citatu:

Zapor, predvsem v sociološkem pogledu, predstavlja posebno družbeno skupnost. Na relativno majhnem prostoru se proti svoji volji znajdejo ljudje različnih osebnosti, socializacije, starosti in kulture. Tako se osnovnemu konfliktu med zaprto osebo in državo pridruži še nešteto konfliktov med njimi samimi. Če k temu dodamo še dejstvo, da je za nekatere zapornike značilno disocialno vedenje in/ali uživanje psihotropnih substanc, je situacija še bolj zapletena (Peteh v Meško in drugi 2006, 265).

Udeleženec U1 v intervjuju deli svoje dojemanje zapora, pri katerem je zaznati podobnost z zgornjim opisom. Zapor vidi kot "svet v malem" in opiše, da je to, kako doživlja življenje v zaporu, tisto, ki te omeji bolj kot sama stavba in njegov namen.

U1 (2015): "Itak ti je to svet v malem zdaj, ker drugega nimaš na voljo in ga ne smeš vzeti kot zgradbo s celicami. Ampak moraš oddelke vzeti kot republike, posestvo pa svojo sobo, oziroma

tisto kar imaš na razpolago. Preveč so ... Dogmatiziramo, preveč se pustimo ujet. Sploh ni treba, da si ujet, tudi če si v zaporu. Saj fizično si lahko noter, ampak če ne vidiš rešetak, se počutiš bolje."

Udeleženec U4 doživlja kazenski sistem in tudi sistem družbe kot zelo krivičen, to posredno in neposredno omenja cel čas intervjuja.

U4 (2015): "Ker je vedno več je ljudi, ki ne vedo več kaj bi, ker država nas itak toliko stiska, nas bremeni, da ... Ne vem ... Je škoda besed sploh. Od medijev naprej, od laži in vsega. Da eni lahko delajo dobesedno kaj hočejo. Saj to veš sama, saj vidiš kaj se dogaja. Tako kot en Bavčar ne bo šel nikoli v zapor, ker ima denar. [...] Ker dosti jih ne vidi cilja, ne vidijo več rešitve, so nekako obupani. Saj vidiš, kako je država, država nas je dobesedno spravila na kant, naša lepa Slovenija. Ko bi lahko tako lepo živeli, pa smo dobesedno, večina jih je ob živce spravljениh in ne vejo kaj bi."

Nasproti temu pa se njegova narava kaže kot neobsojajoča, ko govori o doživljanju meditacij in različnih načinov vodenja izvajalcev.

U4 (2015): "Sicer jaz pa ne poznam meditacij, kot sem rekel, ne. Lahko pa je na ta način meditacija, lahko da je to to. Da moraš tako. Ne bom nobenega obsojal, al pa krivil, da on dela narobe, al pa da ti delaš prav. Ne vem."

Tako ima druga glavna tema življenja v zaporu pomembno mesto, saj je doživljanje udeležencev življenja v zaporu povezano z vsemi ostalimi glavnimi temami, predvsem pa je pomembno vključiti to glavno temo zaradi vpliva življenja v zaporu na njihovo doživljanje Programa čuječnosti. Tukaj so se pojavile štiri podteme, in sicer so trije udeleženci omenjali, da je v zaporu *na voljo veliko časa*, kar oblikuje prvo podtemo 4.1.2.1; vsi štirje udeleženci so delili občutke doživljanja *izolacije, osamljenosti in omejenosti* znotraj zapora, na kar se nanaša druga podtema 4.1.2.2. Trije udeleženci so jasno izrazili doživljanje sebe znotraj zapora kot *nevredne in biti "samo številka"* v podtemi 4.1.2.3. Vpliv na njihovo življenje v zaporu so imeli *odnosi tako z drugimi obsojenci kot tudi z osebjem zapora* pod podtemo 4.1.2.4.

4.1.2.1 Na voljo veliko časa, pravi čas

V okviru te podteme se prepletata dva spektra, in sicer dva udeleženca omenjata, da je v zaporu na voljo veliko časa za razmišljanje in za branje. Trije udeleženci v povezavi s časom

pripovedujejo, da je bil "pravi čas" za to, da so se začele dogajati spremembe, tudi nepovezano s Programom in da je bil Program dodatna motivacija ali sprožilec za nekaj, kar se je že začelo oblikovati znotraj njih v času zapor. Ta dva spektra sta med sabo lahko neločljivo povezana ali pa tudi ločena, kar se kaže skozi različne načine pripovedovanja udeležencev.

Eva: "Rekel si, da ne veš ali je naključje ali ne, kaj misliš, da bi lahko bilo to, da je sprožilo v tebi [spremembe]?"

U1 (2015): "Mislim, da je čas ... Čisto nič me ni presenetilo, ker prej [pred zaporom] nisem imel časa tudi razmišljat o tem. Sem se ukvarjal z življenjem, s preživetjem vsakdanjim. Zdaj v arestu ... Tuki noter sem imel čas, potem pa še ta skupina čuječnosti mi je stimulans bil, da je neki kar se je pripravljalo vzpodbudilo."

V pripovedovanju udeleženca U1 je zaznati, da mu je hitro življenje izven zapor onemogočalo stik s sabo, čas, ko bi razmišljal o tem, kako si želi živeti življenje. Pove, da je bil njegov fokus usmerjen zgolj v preživetje. V zaporu, kjer je imel več časa za razmišljanje, se je znotraj njega pojavila želja po spremembi in udeležba v Programu je tako zanj predstavljala nadaljevanje procesa, ki ga je sprožil že prihod v zapor. Svojo izkušnjo podobno opiše udeleženec U2.

U2 (2015): Že to je bilo preveč, da sem si dovolil imeti občutke okrog tega [sočutje in skrb do soobsojenca (več v 4.1.2.4 Odnosi z drugimi obsojenci in osebjem zapor)].

Eva: "Kdaj pa se je to zgodilo?"

U2 (2015): "Mogoče en mesec preden smo imeli ta program. Potem sem pa na ta program priletel, pa lih una knjiga je takrat prišla, pa to, pa sem rekel, nič grem jaz to pogledat. Zaporedje takih dogodkov. In se meni tukaj [na programu] isto zgodi [stik s čustvi]. [...] To je pa zdaj vse sovpadlo, še program, in začnem jaz o tem razmišljat. [...] Saj, če bi bilo to [Program] pol leta nazaj, najbrž ne bi nič odnesel. Zdaj pa lih zaporedje dogodkov. Ne znam povedat."

Vsi štirje udeleženci so omenili, da so v času zapor tudi veliko brali. Od verskih vsebin, psiholoških knjig in knjig za osebno rast, do časopisov in novic. Udeleženec U3 je veliko časa namenil branju časopisov in na ta način iskanju možnosti za delo, ko bo prišel iz zapor (ta del se povezuje tudi z glavno temo 4.1.7 *Življenje po izpustitvi*). To, da je veliko bral, mu je omogočal čas, ki ga je imel veliko v zaporu in želja, ki se je pojavila brez kakršne koli zunanje prisile.

U3 (2015): "Je pa ena stvar, ki sem jo cel čas zapora delal. Bral, bral, bral. Zelo veliko sem bral. Zdaj mi sicer malo peša branje, ker mi je tudi vid začel pešati in malo težje berem. Ampak sem pa blazno informacij nabral. Vse v kontekstu kaj početi. [...] Eno vrečo imam časopisnih izrezkov in revije in vsega tega, kaj vse lahko počnem kot oblikovalec. Najprej na Povšetovi, ja časopis, a bi se dalo kaj dobiti, pa so prinesli dan dva stare časopise. Jaz sem lepo prebral, kar je bilo zanimivo in sem si izrezal in začel spravljati informacije."

4.1.2.2 Izolacija, osamljenost in občutek omejenosti

Zapor je že sam po sebi ustanova, ki človeka do določene mere izolira, osami in omeji. Kot je opisal udeleženec U1 v poglavju 4.1.2 *Življenje v zaporu*, so omejitve fizičnega telesa jasne in določene, a kako vsak posameznik doživlja sebe v zaporu je tisto, kar postane njegova resničnost. Občutke izolacije, osamljenosti in omejenosti so omenjali vsi štirje udeleženci, pri dveh pa je bilo to jasno in neposredno izraženo.

U3 (2015): "Prideš na nekaj novega, ne [Program], kar se meni ves čas zapora še ni zgodilo, da bi na karkoli kam šel. Bil sem zgolj zaprt v celicah. Komunikacija s pazniki, osebjem in to je bilo vse kar je bilo. [...] Zato ker fizično si tukaj zaprt od zunanjega okolja in ko sem jaz prvič stopil ven, sploh nisem vedel kaj naj naredim. Pa je rekla [žena]: ja pejmo tle do klopce, ne. Aja ... Zmeda v glavi ne. Totalna. Kar se tiče pa psihološko in to. Dejansko zakrnel si v zaporu. Vsaj za čas Povšetove, Gorice in Doba ne. So možgani čisto zakrneli, ker tam je bilo pa ... Ne še manj. Tam sploh ni bilo komunikacije možne. Malo v Gorici no, malo. Ampak sem vsak teden raport pisal, da je socialna delavka prišla in ker mi je sama dala možnost ... [...] In je sprejela na znanje, da meni paše, če lahko z njo kot osebo ženskega spola poklepetava mal. Ni bilo ne vem kaj, ampak sva pač razne teme odprla in je bil tisti dan za mene uff. In sem potem spet lahko en teden zdržal."

Udeleženec U3 svoje življenje v zaporu pred Programom doživlja kot monotono in izolirano, kar se kaže z "bil sem zgolj zaprt v celicah", z zelo malo stika in komunikacije z ostalimi. Omejevanje doživlja kot frustracijo predvsem glede komunikacije, ki je zanj zelo pomembna in mu ni bila omogočena na način, kot si jo je želel in potreboval. Vpliv se je zanj kazal tudi v zmedenosti in izgubljenosti, ko je prvič šel izven zapora, kar sam svoje psihološko doživljanje opiše z besedo "zakrnel" zaradi pomanjkanja komunikacije. Poskrbel je zase tako, da je vedno znova vzpostavljajal stik s socialno delavko, ki mu je omogočila pogovor. Kljub temu da je bil ta

časovno in vsebinsko omejen, je zanj imel zelo velik pomen, kar izrazi z *"je bil tisti dan za mene uffff"*. Stik in pogovor z nekom, ki ga je poslušal, mu namenil pozornost, je bila morda edina stvar v tednu, ob kateri se je počutil nekoliko bolje. Pomen daje tudi temu, da je bila ta oseba ženskega spola, kar se navezuje na poglavje 4.1.4.4 *Odnos do izvajalcev*. Občutke izoliranosti in nezmožnosti komunikacije je doživljal tudi v odnosu do soobsojencev (več v poglavju 4.1.2.4 *Odnosi z drugimi obsojenci in osebjem zapora*).

U3 (2015): *"Saj takih niste imeli iz mojega oddelka, ni niti eden prišel gor k vam na skupino in s temi se jaz sploh nisem mogel. S kakšnim kdaj, če je kakšna beseda padla, ampak to je bilo tako piš me v uhovsko, da se niti nisem trudil. Tako da jaz sem bil nekje ... Zaznal, da me na oddelku imajo za enega izoliranca, outsiderja."*

Svoje doživljanje izoliranosti, osamljenosti in omejevanja opiše tudi U1.

U1 (2015): *"Zapolnilo mi je ... Pozitivno mi je zapolnilo čas. Popestrilo, ne [Program]. Glede na to, da si tle soočen z monotonijo, sami s sabo smo, ne. In popestritev je že, da neki dogaja, kar ti ni odveč in če ti ni odveč, je vse dobrodošlo."*

Beseda "zapolniti" nakazuje na to, da udeleženec U1 doživlja čas v zaporu kot praznega in monotonega. S tem ko reče "sami s sabo smo" uporabi množino, kar je na nek način paradoksalno, saj doživlja izoliranost in osamljenost znotraj skupnosti, kjer so prisotni tudi drugi. V tem se kaže tudi občutek nepomembnosti, da se nihče zares ne zanima za njih (več v naslednjem poglavju 4.1.2.3 *Občutek nevrednosti in nepomembnosti, biti "samo številka"*).

Dva udeleženca sta poročala o tem, da ju nihče v zaporu zares ne pozna, da ne delita ničesar iz svojega osebnega življenja z ostalimi obsojenci, kar sicer direktno ne nakazuje na občutek osamljenosti, kaže pa na izolacijo od ostalih, kjer sama ostajata s svojim doživljanjem in svojima zgodbama.

U2 (2015): *"Saj je smešno tisto, kako hudiča sem rekel, zdaj je smešno, ampak kako bo zdej ena smrkla neki sprovcirala, če sem jaz specialist za to, da drugega spravim v čuden položaj, ne. Ampak noben me ne pozna, če tako pogledaš, tudi ti me ne poznaš."*

U1 (2015): *"Razen parih bližnjih, nobeden sploh ne ve, zakaj sem noter. Ker se o tem ne pogovarjam, niti nikogar ne briga. Tudi če nas vprašajo ... Ja, je tega. In to je to."*

Udeleženec U4 svoje življenje v zaporu doživlja na dva načina. Na nek način se je sam izoliral od ostalih, da drugi soobsojenci ne bi imeli vpliva nanj in se na ta način zavaroval. Večino časa namenja treningom in branju knjig, tako ni v stiku z drugimi. Prav tako svojo kazen in kazni soobsojencev doživlja kot kratke in s tem sam ne čuti omejevanja ter prikrajšanosti za stik z bližnjimi in zunanjim svetom v primerjavi s tistimi obsojenci, ki so v zaporu daljše časovno obdobje. Vseeno pa je prisoten občutek nemoči in ujetosti, kar je zaznati v stavku, ki ga ne dokonča *"ker tukaj sem prav ..."*, saj ima cilje in želje, a ga zapor pri tem omejuje. Stik z drugimi obsojenci in pogovori o kaznivih dejanjih pa lahko imajo nanj slab vpliv, zato mora vlagati veliko energije v to, da se temu izogne.

U4 (2015): "Ta stvar je zanimiva, kar si ti predstvala, ampak za nas tukaj, zapornike, ki imamo te majhne kazni, 6 mesecev, 3 mesece, un ima eno leto. Mi smo še v stiku z okolico zunanjo, ne. A veš imamo ogromno stikov. [...] Samo upam, da čim prej to mine, da lahko začnem gibat, ker tukaj sem prav ... (globok izdih) Trenirat, trenirat in ni druge. Čim več kondicije nabirat, brat knjige in to je to. In čim manj poslušat teh bedarij. Ker tukaj itak vsi samo sanjarijo, kako bodo kradli, kako bodo nazaj na stara pota šli, ne. [...] Bi te dal tle en mesec notri poslušat te zgodbe, od razih ljudi, ki so abnormalne, pa po moje bi si tudi ti želela se ne zavedat, da grejo mimo tebe. Da grejo skozi eno uho noter, skozi drugo ven. [...] Ker tukaj itak vsi samo sanjarijo, kako bodo kradli, kako bodo nazaj na stara pota šli ne. Na žalost. Ne moreš itak nobenemu dopovedat, da je to začaran krog, da bo itak spet bil tukaj."

Udeleženec U3 opiše tudi občutek omejenosti v odnosu do soobsojenca, s katerim si je delil sobo, kar mu je povzročalo veliko stresa, več v poglavju 4.1.2.4 *Odnosi z drugimi obsojenci in osebjem zapora*. Omejevanje in izolacijo, ki ju čuti v zaporu, omenja v povezavi z občutkom nepomembnosti in nevrednosti, kar je širše predstavljeno v naslednjem poglavju.

4.1.2.3 Občutek nevrednosti in nepomembnosti, biti "samo številka"

O občutkih nevrednosti in nepomembnosti so pripovedovali trije udeleženci.

Na koncu prejšnjega poglavja sem omenila povezavo doživljanja omejenosti z doživljanjem nevrednosti, kar opiše udeleženec U4.

U4 (2015): "Veš nobenega druženja ni v zaporu, nobenih takih prireditvev, kej tazga, kakšnih izobraževanj, tega ni v zaporih, ne. Nas pustijo tam, smo kot ene številke, čas teče, čas beži

mimo in nimamo nobenih priložnosti, če vprašaš za šolo, za bilo kaj, s težko muko komu odobrijo, da naredi osemletno na primer."

Udeleženec U4 najprej opiše doživljanje življenja v zaporu kot čas brez aktivnosti, ki bi bile zanj smiselne, kot so druženja podobna Programu čuječnosti. Kljub temu da je v prejšnjem poglavju zaznati njegovo željo po odmik od ostalih obsojencev, se tukaj pokaže, da si želi stika in druženja v okviru dogodkov, prireditev in izobraževanj. Sam meni, da tega v zaporu sploh ni in to pove v povezavi z občutki nepomembnosti in nevrednosti - *"smo kot ene številke"*, saj se nihče ne ukvarja z obsojenci in s tem tudi z njim samim na način, da bi mu to omogočilo kakršnokoli možnost, kot je na primer šolanje. Zapor doživlja kot neaktivno in neproduktivno minevanje časa. Občutek nepomembnosti in krivice je omenjen tudi v poglavju 4.1.1.3 *Vrednote in skrb za druge*, ko izrazi jezo in frustracijo ob doživljanju kazenskega sistema v Sloveniji, ki po njegovem dosega ravno nasprotno od želenega. Sam meni, da nihče ne poskrbi za obsojence, ko so odpuščeni in tako prepuščeni sami sebi ponovno storijo kaznivo dejanje.

Udeleženec U1 daje velik pomen stiku s socialnimi delavkami zaradi občutka vključenosti, sprejemanja in običajne človeške interakcije, ki mu je v zaporniškem okolju primanjkuje in to mu je dajal pogovor v skupini z osebami ženskega spola, takrat se je počutil sprejet.

U1 (2015): "V arestu je to zelo pomembno, da ... Se udejstvuješ, čim več takih srečanj, ker lažje živiš sam s sabo pol. Tudi te skupine bodočih socialnih delavk, ki so hodile ... isto sem na to skupino hodil. Tudi fajn. Čvek, pa veliko bolj prijazno vse skupi, zato ker so bile punce. In aaam. Same tematike so sekundarnega pomena že samo zaradi tega, ker čist normalne organske zadeve se dogajajo. Včasih je dost že, da si v istem prostoru z nekom, ki ti je na normalen način všeč. Ne da se počutiš kot ta zadnji bozurant. In to je zelo dobrodošlo."

Udeleženec U3 prav tako opiše pomembnost tega, da se nekdo resnično zanima zanj kot osebo in da je to zanimanje poglobljeno, ne le površinsko, da ima nek smisel. Kot zapornik se počuti odrezan od sveta, kar nakazuje na občutke nevrednosti, da si ne zasluži biti del družbe, ampak je iz nje izločen. Pove, da so drugi obsojenci primerjali Program in raziskavo s poskusom na živalih, s čimer se je identificiral tudi sam, dokler ni dobil izkušnje, da je zanj drugače. Iskreno zanimanje druge osebe mu daje občutek zaupanja in sprejetosti.

U3 (2015): "Vi ste se mi zdeli, kot študentka, ki se s specifiko, v tako branžo poglobljate, ki se reče tudi ... Kot mi zaporniki, da nismo mi odrezani od sveta, ampak da se tudi nas ... Ne kot

poskusne zajce, kot so nekateri govorili, da nas tuki preizkušate ... Ampak sem videl, da poskušate tudi to populacijo, strukturo družbo zanalizirati. Ugotoviti ali smo ali nismo, kakšni smo in pa kaj nam tovrstna zadeva, ki jo vi izvajate, omogoča."

4.1.2.4 Odnosi z drugimi obsojenci in osebjem zapora

Odnosi znotraj zapora imajo pomembno vlogo, saj so za obsojence večino časa edini stik, ki ga imajo z drugimi osebami. V prejšnjem poglavju sta udeleženca U1 in U3 dala pomen stiku z osebami ženskega spola, ki jima je omogočal pogovor, v katerem se nista počutila obsojana ali nevredna pozornosti. Ta pogovor, ne glede na vsebino, jima je olajšal bivanje v zaporu. Trije udeleženci so omenjali pozitivni pomen stika z soobsojenci, ker jih je tudi skrbelo za njihovo dobrobit in so jim želeli pomagati, kar je opisano v poglavju 4.1.1.3 *Vrednote in skrb za druge*. V tem poglavju je predstavljeno doživljanje odnosov v zaporu z drugimi obsojenci in s policistom (odnosi med udeleženci Programa tu niso opisani, več v poglavju 4.1.4.3 *Soudeleženci*).

Pri udeležencu U3 v poglavju 4.1.2.3 *Občutek nevrednosti in nepomembnosti, biti "samo številka"*, v okviru doživljanja sebe kot "izoliranca," smo že lahko zaznali doživljanje odnosov z drugimi obsojenci kot neprijetno. Kljub želji po stiku in pogovoru z drugimi ljudmi, se je od obsojencev na svojem oddelku raje izoliral. V nadaljevanju U3 opiše svojo izkušnjo s soobsojencem, s katerim sta si delila sobo, kot zelo stresno in celo škodljivo za njegovo fizično in psihično počutje.

U3 (2015): "Samo sem imel pa zamenjavo cimra, ki mi je pa živce požrl, totalno. En Srb je po narodnosti in ima tiste karakteristike, ustaške, vojaške in me je maltretiral že od jutra naprej, čez dan, zvečer, ponoči. On se je ob dveh zbudil in je šel gledat televizijo. Pa da bi vsaj po tihem to naredil. Ne, on je bum, tresk, lom, lomastil, ne. [...] To mi pač na žalost negativno vpliva, ne. Dejansko mi privre v spomin, koliko sprememb je že bilo, koliko ljudi je že šlo in spet ena soba, dvanajsta po vrsti že in to izmuči. Izmuči me dobesedno. In zdaj opažam, da malo slabše spim, jemljem pač vsa tista zdravila za glavobol in za astmo in za bipolarno motnjo. [...] Mislim ... Kaj je počel z mano. [...] Tako da se ni dalo konverzacije z njim nikakor vzpostaviti."

Eva: "Kako je bilo pa tebi ob vsem tem?"

U3 (2015): "(globok izdih) Ja ... Zelo nelagodno. Oz bo rekel, psihično me je to zelo nerviralo. Strah sem zaznaval tudi. Z ničemer si nisem znal pomagati, ker je ... Potem sem zgurntal, da se

bom pa jaz njemu umaknil iz sobe. Pa je hitro za mano prišel. Sem prav videl, da je rabil žrtev, enega, ki se ga bo ..."

V navezovanju na poglavje 4.1.2.2 *Izolacija, osamljenost in občutek omejenosti* se udeleženec U3 počuti ujet znotraj svoje sobe, saj mu soobsojenec, s katerim sta skupaj v isti sobi, povzroča veliko stisko, kateri se ne more izogniti. *"Kaj je počel z mano"* pokaže na občutke nemoči, da resnično ni imel izhoda iz zanj travmatične izkušnje, v kateri je doživljal nemir in tudi strah. Intenzivnost stiske je lahko zaznati z *"me je maltretiral že od jutra naprej, čez dan, zvečer, ponoči."* Počutil se je žrtev psihičnega nasilja, iz katerega ni imel izhoda. Ob pripovedovanju o odnosu s soobsojencem se spomni še drugih sprememb v času zaporu in tega, da je že dvanajstkrat zamenjal sobo, kar ni imelo negativnega vpliva le na njegovo psihično stanje, temveč tudi na fizično počutje. Posledično je zaradi slabega fizičnega in psihičnega stanja redno obiskoval zdravnico in psihiatra, kar mu je omogočilo tudi komunikacijo, ki je bila zanj zelo pomembna, a je v zaporu ni mogel vzpostaviti z drugimi soobsojenci ali pazniki. Sicer enkratna a zanj pomembna izkušnja je bil pogovor s paznikom.

U3 (2015): *"Pazniki so lih tako na tri četrt zaprti tuki notri kot jaz. S pazniki sem dojel, da so skoraj bolj zaporniki, kot jaz, ker jaz sem prišel in bom odšel, on se pa vsak dan vrača sem. In dejansko se je enkrat zgodilo, da sem se z enim simpatičnim paznikom, ki sem ga samo enkrat videl in potem nikoli več, sva se v pogovor zakačila na hodniku in dejansko je sam povedal, da sam razmišlja, da po dveh letih ne bo več, da išče službo, da ne prenese uniformiranost, zaprtost, to s ključi gor dol in ... Potem sva se izjadala al kako se reče. Jaz njemu in on meni. [...] Sem dobre volje takrat lahko samo, ko se mi zgodi neka komunikacija človeška."*

Prisotnost nezaupanja do drugih soobsojencev je zaznati pri vseh štirih udeležencih, le da trije niso doživljali stiske, ampak so poskrbeli zase z umikom in bolj zaprtim odnosom do drugih.

U2 (2015): *"Ostalih tle [v zaporu] itak ne spustiš dost blizu, ne. A veš. To ni šanse, ne. Si ne moreš dovoliti, da spustiš kakšnega preblizu. Že tako imaš probleme, ki jih upravljaš, da imaš potem mir."*

U1 (2015): *"Ker tle je zelo velik tega, kako en na družga gleda se, ne. Zelo malo je takih, kot jaz, ki me ne briga, kaj si bo mislu tisti, ki sedi zraven mene, al pa ker ga sploh ni zraven. Pa kaj bo govoril za mojim hrbtom. Mi dol visi."*

U4 (2015): "Ker recimo marsikdo je doživel marsikaj med meditacijo, kar ni upal izrazit. Med obsojenci določene stvari tudi ne moreš povedat, da te ne bi potem zafrkavali, da te ne bi obsojali. [...] Tuki vsak zase, vsak sam in v bistvu nimaš komu kaj povedat. Ne moreš nobenemu zaupat, ker ti vsak zarije dobesedno nož v hrbet, ne."

Kljub stiski in temu, da bi bili obsojani ali izigrani, pa ima U1 pozitivno izkušnjo z drugimi obsojenci, predvsem zaradi njegovega dojemanja in sprejemanja življenja v zaporu.

U1 (2015): "Ni težko preživet rubije, težko se je naučit rubije. Preživi jo vsak, tako ali pa drugače. Ampak, da jo pa brez obremenitev, da te ne moti vse, da te ne živcira vse. Pride en v sobo, brčne stol, un, drug, tret, četrt. Pa kaj ti je stol naredil, jezen si nase, dej se zašamari. Na ta način ... Da pač sprejmeš stvari takšne, kot so. Če jih nisi ... Če si si to zakuhal, jih z živciranjem, razbijanjem, ne vem čem ne boš spremenil."

4.1.3 Motivacija za udeležbo na Programu čuječnosti

Ob vprašanju kaj jih je motiviralo, da so se udeležili Programa, so udeleženci navajali različne osebne razloge. Dva udeleženca sta omenila željo po boljšem življenju v zaporu in ponovno je en udeleženec izpostavil pomen ženskega spola. Dva udeleženca sta si idejo o Programu ustvarila na podlagi izkušenj iz preteklosti in knjig, ki sta jih brala, pri vseh štirih pa je zaznati, da so že na prvo srečanje prišli z neko idejo, česa si želijo.

U3 (2015): "Potem pa piše letak na steni – čuječnost, delavnica, to, uno, tretje. Jaz tisto ene dva tri dni študiram, bi, ne bi, bi. Pa to moram it probat, to sigurno, da nekaj bo. [...] torej, omenjalo se je tudi depresijo. Da iz nje ven greš. Potem, da se vaje meditacije dogajajo. Zdaj sem že pozabil, kaj je bilo na letaku. Je bilo več besed in te več besed je mene vsaka za sabo, vsako sem prežvečil, verbalno, smiselno in sem si mislil – tole bi bilo in tole bi tudi bilo. Iz tega ven – tudi to bi bilo. Neki v plus, neki od kjer bi ven šel. Kar bi dejansko znalo mi pomagati, celo. Pomagati v smislu bivanjsko v zaporu. Da ne hodim na neke aktivnosti samo, da mi čas mine ampak, da dejansko nekaj počnem, s čimer se bom dejansko okupiral."

Udeleženec U3 se je za udeležbo odločil premišljeno. V Programu je videl način, ki bi mu pomagal iz depresije (značilnost bipolarnе motnje, za katero tudi sam trpi, opisano v poglavju 4.1.1.1 *Samopodoba*.) in stiske, ki jo je takrat doživljal. Želel si je smiselnega preživljanja časa, kar bi mu lahko tudi pomagalo in olajšalo življenje v zaporu, ki ga je doživljal kot stresnega (kar

smo spoznali v poglavju 4.1.2.4 *Odnosi z drugimi obsojenci in osebjem zaporu*). Spremembe življenja v zaporu si je želel tudi udeleženec U1. Naveličan življenja v zaporu si je želel izkušnje, ki bi mu ne le zapolnila čas, temveč tudi dala možnost boljšega, predvsem psihičnega, počutja. Prav tako kot pri udeležencu U1 je bila njegova odločitev za udeležbo iz zanimanja in osebne motivacije.

U1 (2015): "Se spustim v vse duhovne izkušnje, no. Zaradi tega, ker te puhlosti, ki je tukaj prisotna, imam poln kufer. In če kaj popestri oziroma obogati tole, duha in telo, ne, je fajn, ne. Sej delaš v sobi sklece, trebušnjake, ne vem kaj, ne. Ampak še en drugačen pristop. [...] Ne bi hodil na neki, kar mi ni zanimivo, pa kar me ne sprostí. V bistvu kar mi ne olajša bivanja tuki noter, ne."

Udeleženca U2 in U4 sta si ob tem, ko sta prebrala letak, ustvarila svojo idejo o tem, kaj naj bi Program predstavljal. U2 je pritegnil že sam naslov in beseda čuječnost, kar si je razlagal kot nadzor nad okoljem, budnost na dogodke v okolici, a kasneje spoznal, da je pozornost usmerjena tudi na notranje doživljanje vsakega posameznika. U4 pa je povedal, da je zanj psihološka tematika zelo zanimiva in sam bere veliko knjig s tega področja z željo po poglobljanju v samega sebe. Želel se je naučiti nekaj novega, spoznati, kaj je to meditacija, saj do tega Programa ni imel izkušnje z meditacijo. Tako kot U2 je kasneje spoznal, da se je Program pokazal zanj drugačen od tega, kar si je predstavljal. Motivacijo za redno udeleževanje, kljub temu da je bilo drugače od pričakovanega, sta opisala v nadaljevanju v poglavju 4.1.4 *Program čuječnosti in doživljanje srečanj*.

4.1.4 Program čuječnosti in doživljanje srečanj

Četrto temo oblikujejo doživljanja udeležencev na srečanjih Programa. Pripovedovali so o izkušnji same vsebine, vaj in pogovorov; na odnosni ravni je imel velik pomen stik s soudeleženci tečaja in tudi z izvajalcema. Program so doživljali različno, nekateri udeleženci so srečanja opisovali prek doživljanja vaj, drugi s fokusom na odnosih do soudeležencev in izvajalcev, kar je predstavljeno v naslednjih podtemah in skupaj sestavlja glavno temo pomen in doživljanje tedenskih srečanj Programa. Srečanja so bila za udeležence dovolj pomembna, da so se jih redno udeleževali. Trije udeleženci so bili odsotni le na enem srečanju, U1 je bil odsoten zaradi napake osebja zaporu, U3 pa je imel prebavne motnje. U4 je bil prisoten na

vseh osmih srečanjih. Omenili so tudi izkušnje in dogodke, ki so jih primerjali s Programom, kar je na kratko opisano v prvi podtemi, ki sledi.

4.1.4.1 Primerjava

Trije udeleženci so omenili druge izkušnje v povezavi s Programom in tudi na ta način opisali svoje doživljanje le-tega. Udeleženca U3 in U1 sta omenila dogodek, ki je bil v zaporu po končanem Programu. Udeleženec U1 se je dogodka udeležil, a je izkušnjo opisal kot komično in umetno, s čimer pove, da je zanj zelo pomembna pristnost izvajalca (več v poglavju 4.1.4.4 *Odnos do izvajalcev*). Udeleženec U3 pa se zaradi samega opisa in kratkega trajanja niti ni odločil za udeležbo in tako potrdi, da se ne bi udeleževal dejavnosti.

U3 (2015): "Vmes smo imeli tudi od Hare Krišne neki, je en človek prišel ampak, ko sem prebral v tekstu, mi ni delovalo ... Kaj pa bomo v tistih dveh urah pa pol se neko jogo šli. In sem se odločil, da tisto ne bom šel preizkušat, ker mi ni pisano na kožo. To kar sta vidva z Žanom imela, da smo pravzaprav teh 8 terminov imeli, tudi po dve meditacijski vaji."

Udeleženec U1 je pred začetkom Programa besedo čuječnost povezoval z vero, a je nato spoznal, da je ravno nasprotno in prav to je bilo zanj pomembno. Pomemben mu je direkten stik z lastnim doživljanjem, delom na sebi in prevzemanjem odgovornosti za svoje življenje.

U1 (2015): "Čisto drugače, kot se je prej, začetka [pred začetkom tečaja] mislilo, da je ta čuječnost neki na tem nivoju, neki v tem stilu in mi je mogoče čuječnost lih zaradi tega tako všeč, ker je tako neverska, ker se točno dela na poglobljanju človeka vase, ne pa prek natarjev ala Bude, Jezusa, ne vem, do Boga, ne. In ne rabiš nobenega posrednika, ampak se sam s sabo soočiš takrat in tam kjer si. Ni treba nobenega prosit nič, ne. Daš si tolk, kokr si si pripravljen dat, ne."

Udeleženec U4 je jasno opisal podobnost, ki jo čuti med Programom in skupnostjo, v kateri je preživel tri leta. Vsebina Programa zanj ni imel pomembne vrednosti, saj se je velika sprememba dogajala prav v tej skupnosti, kot dolgotrajen proces spreminjanja.

U4 (2015): "Meni je ta skupnost ogromno pomagala, težko zdej rečt, da mi je tvoj program ful neki pomagal, ker je tvoj program toliko enak naši skupnosti, jaz sem dal 3 leta skupnosti čez, ne 8 dni, 3 leta, ne. Tako da ... Meni je totalno spremenilo življenje. Komplet mi je obrnilo življenje. Čisto drugače gledam na svet, kot sem gledal prej."

Doživljanje Programa je bilo različno glede na njihove pretekle izkušnje. Za udeleženca U3 je bil Program dolgotrajen proces, medtem ko je za udeleženca U4 osem tednov predstavljalo kratko obdobje v primerjavi s tremi leti dela na sebi v skupnosti (opisano v poglavju 4.1.1.2 *Preteklost*).

4.1.4.2 Vsebina – vaje in pogovori

Srečanja so bila sestavljena iz vodenih vaj, pogovorov in kratkega podajanja teorije. Izvajanje vaj jih je pritegnilo, a so trije udeleženci opisovali predvsem pomen pogovorov z drugimi udeleženci Programa in z izvajalcema. Dva udeleženca sta izrazila željo po tem, da bi srečanja trajala več časa.

U1 (2015): "Veš kaj pride v eni taki stvari, ki ti je všeč, ne ... Željno pričakoval vsak teden in čakal na uro. ((smeh)) In ko so mi 1x zamudili, sem znorel, čist, ko niso po mene prišli. In dežurnega in vse sm pokonc ... Če ti je nekaj všeč, potem delaš na tem, da delaš regularno stvari. Točnost, resnost in te zadeve. Se potrdiš, da to delaš tako, kot je treba ali pa ne, ne. [...] In ja ... mislim, da je predvsem malo prekratek čas bil ... Tudi premalo časa ... Časovno je bil, uro pa pol, dve uri, to je premalo. Minimalno tri urce, po moje. Glede na to, da za dober dan in adijo se ponuca ena ura, ne. Amm. Je za ostali program, za pogovore in te stvari ... Pol tista ta druga urca malo zmanjka in je treba hitet mal pol in ... Včasih mi je prehitro minilo."

Ob pripovedovanju udeleženca U1 lahko prepoznamo, kako pomembna so bila zanj srečanja. V njemu je sprožilo močan čustven odziv, ko mu s strani osebja zapora ni bilo omogočeno, da bi se udeležil srečanja in mu je bilo s tem odvzeto nekaj pomembnega. Sam Program je bil zanj prekratek, želel si je več srečanj in tudi sama srečanja opiše kot prekratka, kjer predvsem čuti prikrajšanost za pogovore. Želel si je, da bi imeli več časa, kjer bi pozornost namenili raziskovanju doživljanja vsakega posameznika, ne le površinskim in hitrim pogovorom. Več časa pa si je želel tudi za meditacijske vaje in s tem izrazil pomembnost ne le pogovorov, temveč tudi samih vaj.

Pri udeležencu U4 je naklonjenost do izvajanja vaj izvirala iz njegove potrebe po druženju in želje po intimnih pogovorih, čeprav slednja ni bila popolnoma izpolnjena.

U4 (2015): "Pač bilo mi je lepo, na teh srečanjih mi je bilo lepo. Smo dali to meditacijo skozi, vsak je povedal svoje občutke, ne, različne."

Eva: "Mi poveš kaj več o tem, kaj je bilo fajn na teh srečanjih?"

U4 (2015): "Veš kaj, fajn mi je bilo to, da smo se ... Veš nobenega druženja ni v zaporu, nobenih takih prireditvah, kaj tazga, kakšnih izobraževanj, tega ni v zaporih, ne. [...] Jaz sem pač poslušal, jaz sem povedal svoje, kaj sem jaz doživel. Pač poslušal sem druge, kaj drugi doživljajo.

Eva: "Prej si omenil, da bi si želel več nečesa, kaj si mislil s tem več?"

U4 (2015): "Jaz sem pričakoval, realno sem pričakoval kaj več od tega, da bomo šli kam bolj, kaj več naprej. [...] Da bi bolj govorili o teh stvareh ... Ammm. Kaj nekdo dobesedno doživlja. Ampak res doživlja to in potem se malo poglobit v to, izvleč iz človeka ven, nekako resnico, da se odpre. To je meni manjkalo, da se človek odpre, da pove res uno, kar čuti, kar ... ne ... Ker jaz kot sem opazil, to je bilo vse bolj tako. Neki bolj na zafrkanciji kot na resnosti. Ne vem, lej jaz sem bil v skupnostih in v misijonih in sem se navadi. Mi smo imeli tako isto, smo se usedli in si povedal svoje občutke, pa si povedal svoje občutke res dobesedno, kaj čutiš."

Udeleženec U4 se je spominjal srečanj kot prijetnih, a je zanj imelo največji pomen druženje, kar se navezuje na podtemo 4.1.2.2 *Izolacija, osamljenost in občutek omejenosti*. V okviru pogovorov mu je bilo pomembno, da je sam lahko delil svoje doživljanje, kot tudi to, da je poslušal druge. Želel si je bolj poglobljenih in intimnih pogovorov, kjer bi lahko delili tisto, kar resnično čutijo. Ni čutil, da bi lahko delil svoje doživljanje do te mere, kot si je želel in je že imel izkušnjo iz misijona, da je zanj možno in tudi pomembno. Izrazil je željo po več resnosti, kjer bi se lahko razvil bolj pristen stik in povezovanje. Obenem pa se je tudi zavedal, da je takšen način pogovora v zaporu težko mogoč, kar je predstavljeno v poglavju 4.1.2.4 *Odnosi z drugimi obsojenci in osebjem zapora*.

Trije udeleženci so na srečanjih doživljali tudi frustracijo. Udeleženec U3 je eno srečanje zapustil pol ure pred koncem zaradi slabega psihičnega počutja. Opisal je, da ni več mogel zdržati, saj je bila stiska, ki jo je pripisoval nejemanju antidepressivov premočna. Udeleženec U4 je omenil težave z utrujenostjo med izvajanjem vaj, U2 pa je čutil frustracijo zaradi nerazumevanja namena Programa in samega izvajanja vaj.

U4 (2015): "Večinoma ja, večinoma sem s tem se boril, s spanjem."

Eva: "Kako pa ti je bilo to, ko si se boril s spanjem?"

U4 (2015): "Pa nič kaj. Ne vem kako bi rekel, borba prihajat nazaj na to dihanje se spomnim. Vedno sem pomislil, aha ok, da začutim to dihanje in vedno sem se vrnil na dihanje nazaj. Ko sem zaspal, sem se nekako vzravnaval, se vrnil na dihanje, se spet nekako naštimal."

Srečanja so bila za udeleženca U4 v času, ki ga je sicer namenil počitku, vendar se je kljub temu udeležil vseh srečanj. Utrujenost je premagoval s pomočjo vodenja in zavedanja dihanja. Njegov trud pri sledenju vaj pa kaže na vztrajnost in željo po sodelovanju.

U2 (2015): "Ta prvo me je vse bolelo. Res, mislim to pa ... Vse me je bolelo. Ne samo hrbet, še prsti. Veš uno, pa kaj zdaj to. Potem pa ne vem, ali sem se navadil al ne vem. Veš kaj je pa zanimivo ratalo, da me je nehalo bolet, ko sem začel sledit navodilom. Od začetka sem se zgubljal, ne. Jaz ne vem, kako sem se zgubil. [...] Zdaj pa sem rekel, čak, hipnotizirala me sigurno ni, nemogoče. A veš pa sem vse živo preštudiral. ((smeh)) In pol sem si rekel: evo danes bo pa boljše. Kot tekmovanje, a veš. Ne bo me spet uspavala. In spet zaspim. Kako hudiča. Ne morem v eni uri zaspāt. Nemogoče."

Udeleženec U2 je imel težave s fizičnimi bolečinami in utrujenostjo med izvajanjem vaj. Ugotovil je, da se bolečina spremeni, ko usmeri pozornost na vodenje, ki mu je sicer na začetku tudi težko sledil. Želel si je odgovorov in nadzora nad svojim doživljanjem, a se je tudi to spremenilo, kot bomo spoznali v naslednjih citatih.

U2 (2015): "Ene dve, tri srečanja sploh nisem vedel, kaj hudiča naj počnem. Sem bil vmes zgubljen, kot da bi bil en šolarček, ne. In to me je pol jezilo, ne. Ko sem bil tam in te vprašal, vse je prav. Ja a sem jaz bedast, al kaj je narobe z mano, jaz to kontam, pa to hudiča, to neki ne štima. Al je z mano kej narobe ali je pa s programom, neki mora bit. Saj je smešno ampak ... vse je prav. Prav je, če ne misliš, če misliš, vse je prav. Ja kako hudiča je vse prav. ((smeh)) Tisto ne ... Ne more bit vse prav. In potem sem pa kontal, da je uganka samo v tem ... No ne vem, če sem prav skontal, kaj sem si jaz zamislil. V bistvu je vse prav, kar se ti dogaja, samo da se umiriš, pa da pač, ne ... da nimaš nekih, kaj jaz vem."

Prav tako je doživljal frustracijo ob nerazumevanju namena Programa, želel si je razumeti in ker ni našel "pravih" odgovorov, je to v njem sprožalo občutke nemoči, kar opiše s primerom izgubljenega šolarčka. Hotel je jasen odgovor in ni mogel sprejeti razlage izvajalke, da je "vse prav", koncept sprejemanja doživljanja ni bil zanj nekaj naravnega, obstajali so le črno-beli "prav" in "narobe" odgovori. A na koncu opiše svoje razumevanje, da je vse prav, kar se ti dogaja, kjer se *"to kar se ti dogaja"* nanaša na lastno doživljanje. Svojega razmišljanja ne dokonča, a lahko bi razbrali, da je sprejel in si na svoj način razložil razlago, da napačno doživljanje ne obstaja, pomembno je opazovanje, sprejemanje in nereagiranje – *"da pač ne ..."*

da nimaš nekih". Zanimanje za vaje, ki so v njem sprožile tudi nefrustrirajoče zanimanje in naklonjenost Programu nato tudi sam opiše spodaj.

U2 (2015): "Drugače pa mi je vseč zadeva kot taka. [...] To, da se lahko v bistvu ... To je sistem, ki praviš, da lahko misli, ki ti pridejo v glavo nekako samo tako, kot bi jih mal pošiljal sem pa tja. Kot da bi imel zaslon pred sabo ne. Kot da bi jih v kakšnem programu šibal malo sem malo tja. Tisto. Vizualno lahko prikazal, ne, ne vem, kako bi to razložil. To je tisto, ne. Ker jaz sem si jih itak kot neke vzorce predstavljal, ker imam tudi spomin vizualen. [...] da se lahko sprostiš na nek način, ne da bi karkoli ... Ne da samo blokiraš. Ker drugače jih odmakneš, jih ni, čau. Pa zanimivo mi je bilo, da mi 1x ni bilo treba pozabit vsega, kar sem vidu, ne. A veš, ko si naučen, ko pozabiš."

Kljub frustraciji, ki jo je doživljal, je izrazil naklonjenost in zadovoljstvo z Programom in vajami. Odnos do misli opiše kot neobsojajoč, ko so misli prihajale v njegovo zavedanje jih je "pošiljal sem pa tja", ni se jih oklepal ali se zapletel v miselni tok. Zase meni, da ima vizualni spomin in način dojemanja in tako je vajo izvajal na svoj način, kot se je njemu zdelo najbolj dostopno. Velik pomen daje sprostivni, ki jo postavi nasproti blokiranju, česar je bil do sedaj vaje. Da si je lahko dovolil zavedanja misli, ko so prišle, ter jih opazoval brez blokad.

4.1.4.3 Soudeleženci

Pri treh udeležencih je bilo razbrati nezaupanje do drugih udeležencev Programa. Udeleženec U3 na srečanjih ni želel govoriti o svojih zdravstvenih težavah, o katerih je veliko povedal na intervjuju. Udeleženca U2 in U4 sta izrazila nezaupanje do drugih udeležencev, a jima je bilo to, da je Program potekal v skupini, vseeno pomembno.

Eva: "Tvoja izkušnja naših srečevanj?"

U2 (2015): "Dost v redu. Dost v redu. Pa tudi bom tako rekel, glede na to kje smo, se mi je zdelo dost v redu. A veš. Ne vem, kako je s tem, kaj jaz vem. Določene stvari te pač zmotijo, zato ker ... Ne upaš določenih stvari povedat, zato ker ... Zaradi ostalih. Saj veš, najbrž je povsod tako. [...] Sem pa probal tako, da si brez maske, a veš uno. Eee pol sem mel pa jaz probleme sam s sabo, to je bil problem. Veš tisto, če nisi navajen izkazovati čustva pa tega, je to potem orng problem, ne, nastane. Jaz znam zelo dobro postaviti zid. Cak. Izničiti, ne. Najprej sem mogel to odblokirati, da sem jih spustil čez, mhm, pol sem pa začel premišljevati, je bil pa problem spet. [...] Je pa zanimivo, ker te potem s svojimi temi občutki, al ne občutki, ravno to uspejo, da

začneš gruntat, kaj on govori. Pa te to malo pol. Par stvari me je kar malo pretreslo, ker nisem ... Ne poznaš ne. Tudi tuki v zaporu sem dosti stvari videl ... Koliko je problemov, ki se meni sploh ne zdijo problem in kaj potem naredijo iz ljudi."

Kljub temu da se je Program odvijal v zaporu, je bila izkušnja srečanj zanj pozitivna, kar tudi dvakrat ponovi z *"dost v redu"*. Vseeno ni čutil dovolj zaupanja, da bi povedal določene stvari zaradi prisotnosti drugih udeležencev, ampak si je predstavljal, da bi bilo zanj podobno tudi, če bi se Programa udeležil izven zapora. Kljub nezaupanju si je dovolil biti "brez maske", si dovolil priti v stik s svojimi čustvi, kar mu je predstavljalo velik problem in to večkrat poudari. Prisotnost drugih in poslušanje njihovega doživljanja mu je omogočilo drugačno razmišljanje kot sicer. Izkušnje drugih so ga ganile, čutil je sočutje do soudeležencev in tudi drugih obsojencev, kar je predstavljeno v poglavju 4.1.2.4 *Odnosi z drugimi obsojenci in osebjem zapora*.

U4 (2015): "Sam dobro potem tudi z ekipo, ki je bila, ni niti možnosti, da bi šli kam bolj naprej. [...] Ali veš uno, kar je med obsojenci določene stvari niti ne moreš povedat, da te ne bi potem zafrkavali, da te ne bi obsojali. [...] Zdaj pač tako v skupini, v zaporu je to malo težko. Ker bi prihajalo ven do raznih ... Ja izkoristijo potem tvoje slabosti in ... Tako da po moje marsikdo ni povedal unih svojih resničnih občutkov. Tudi jaz sem izbiral besede kaj povedat, kaj ne povedat. Ker ne moreš dejansko povedat, kar si občutil dobesedno. [...] Recimo jaz sem parkrat hotel neki povedat, pa je uni Hrvat začel neki zafrkavat. Sej takrat sem mu tudi rekel, če ti kaj ni prav, bodi tiho ali pa zapusti prostor. Me je dobesedno razjezil. Sej pol od tistega dneva se na žalost nisva niti več pogovarjala."

V prejšnjem poglavju (4.1.4.2 *Vsebina – vaje in pogovori*) smo spoznali, da si je udeleženec U4 zelo želel bolj poglobljenih pogovorov, a meni, da zaradi samih okoliščin zapora to ni bilo mogoče zaradi strahu pred obsojanjem. Na srečanjih je bil previden, ko je govoril o svojem doživljanju in ni čutil dovolj varnosti za izražanje svojega resničnega doživljanja. Opiše tudi izkušnjo s srečanja, ko mu je bilo neprijetno zaradi obsojanja soudeleženca in je na to reagiral z jezo, ki ni ostajala z njim še naprej, je bila le trenutna. A kljub temu se je s tem dogodkom prekinil stik med njima izven tečaja in za to mu je bilo žal, želel bi si, da se zaradi tega dogodka ne bi nehala pogovarjati. Kljub nezaupanju, podobno kot U2, je v njem bilo prisotno zanimanje za doživljanje drugih in pomen druženja. Pomen druženja in pogovorov je opisal v povezavi z občutki osamljenosti in izolacije (poglavje 4.1.2.2 *Izolacija, osamljenost in občutek*

omejenosti). "Biti skupaj" postavi nasproti "vsak sam". Zaznati je močno željo po stiku z nekom, ki bi mu lahko zaupal, željo po pogovoru, kjer ga ne bi skrbelo za svoje življenje. A ker mu v zaporu to ni omogočeno, čuti pomanjkanje, ki ga je lahko vsaj nekoliko zmanjšal na srečanjih, kar opiše spodaj.

U4 (2015): "Prihajal sem zato, ker me je zanimalo. Da smo skupaj, kaj ljudje doživljajo. Zanimalo me je v bistvu kaj, dobesedno kaj drugi doživljajo, kako se imajo, pa da smo skupaj, a veš, da smo v eni skupini, da si nekaj povemo, da smo skupaj. Ker tega v zaporu ni, ne. Tuki vsak zase, vsak sam in v bistvu nimaš komu kaj povedat. Ne moreš nobenem zaupat, ker ti vsak zarije dobesedno nož v hrbet, ne."

Tako kot udeleženca U2 in U4, je tudi U1 doživljal močan pomen druženja in skupnosti, le da je bil ta pomen zanj veliko večji in močno dominanten pri opisovanju odnosa s soudeleženci.

U1 (2015): "Zbližali smo se aaaam in kar eno zaupanje, ki ni imelo podlage, je zraslo. Ker se na teh seansah spoznaš tudi kot človeka, kot en individuum čisto na drugačen način kot neke zunaj na igrišču, kjer ne govoriš o sebi. Govoriš samo tisto, kar je potrebno. Pa po navadi folk napihuje stvari in se duva z negativo. Mi pa tuki lih kontra stvari ... Se pogovarjamo, razglabljamo, razmišljamo na drugačen način. Nekaj kar v arest sploh ne paše. [...] Dočim s fanti iz skupine ne, se pa lahko tudi take stvari pogovarjaš. Kar je potem skupina po skupini ... To se integrira v življenje, pol ti noter, ne. Aaaaam. Ja, mislim, kolikor sem jaz opazil ima pozitivne učinke ta čuječnost na udeležence. [...] Lepo je bilo eno skupnost začutit, eno ... ena taka intima je to, kot ena družinica, na ta način."

Za udeleženca U1 je zaupanje v zaporu nekaj nenavadnega, a ga je sam začutil v odnosu do drugih udeležencev v času trajanja Programa. Z besedo "zraslo" nakaže, da se ni pojavilo kar takoj, ampak se je razvijalo na vsakem srečanju v osmih tednih. Odnose na srečanjih je doživljal kot drugačne od odnosov znotraj zapora z drugimi obsojenci, s katerimi ni govoril o svojih stiskah ali čutil intimnosti. Pogovore z drugimi obsojenci izven Programa opiše kot površinske in še te velikokrat neiskrene ter negativne. Razliko v dojemanju soudeležencev pripisuje vzpodbujanju raziskovanja in samospoznavanja v okviru Programa, prek katerih se je razvilo zaupanje. Ni bil več sam s svojimi vsebinami, saj se je z osebami, s katerimi je delil izkušnjo Programa, lahko pogovarjal tudi o zanj intimnih stvareh. Na Programu, ki mu je omogočal dovolj varen prostor, se je odprl do te mere, da je ohranjal in gradil zaupanje tudi izven srečanj,

kar je zanj predstavljalo novo in pozitivno izkušnjo. Soudeležence je doživljal kot skupnost, celo družino, ki mu je omogočila, da je bil del nečesa in nič več sam, ločen od ostalih.

4.1.4.4 Odnos do izvajalcev

Trije udeleženci so pripisovali velik pomen odnosu z izvajalcema. Dva udeleženca sta izrazila močno zaupanje in spoštovanje ter poudarila pomen prisotnosti osebe ženskega spola, en udeleženec pa je poročal o frustraciji, ki jo je doživljal v odnosu do izvajalke.

U3 (2015): "Jaz sem pa zelo tak, kako bi rekel, tričetrť na ženske sem vezan, komunikacija mi odgovarja. Sicer vi ste bila edina oseba ženskega spola, ste se mi zdeli pa sploh, tako bom rekel, ne simpatična v smislu moški ženska, ampak kot mladenka, študentka, ki se s specifikjo, tako branžo poglobljate. [...] Žan mi je bil tudi simpatičen. Njega sem pa sploh začutil blizu svojemu sinu ne. [...] Skratka sem vas osvojil, oba z Žanom, takoj. [...] Tudi vidva kot osebe, z Žanom sta svoje pripomogla, da sem jaz lahko komuniciral neobremenjujoče. [...] To sem opazil, da mi je zelo pasalo, ko smo se pogovarjali. Oziroma pravzaprav, da ste vi in Žan pripovedovala stvari, razlagala, opisovala."

Udeleženec U3 je čutil naklonjenost in zaupanje do obeh udeležencev tečaja že od vsega začetka. Večji poudarek je dal stiku z žensko (smo že prepoznali v poglavju 4.1.2.2 *Izolacija, osamljenost in občutek omejenosti*). To pove previdno, kar nakazuje na spoštovanje izvajalke in ne želi, da bi bila njegova naklonjenost napačno razumljena. Naklonjenost pa je čutil tudi do izvajalca, kar potrdi s povezovanjem občutkov, ki jih ima do sina. Drugače kot udeleženca U1 in U4 v prejšnjem poglavju ni čutil povezanosti z drugimi udeleženci skupine, pomen pogovorov omeji le na stik z izvajalcema. S tem ko je poslušal razlago teorije, kot tudi občutek sprejetosti, ko je ob izvajalcih čutil, da lahko neobremenjeno pove svoje doživljanje.

U1 (2015): "Poleg tega pa je v arestu zelo pomembno, da mentorice pridejo. Ker to je ena taka sprememba, ki daje dinamičnost vsej sceni. ((kratek smeh)). Sicer je postranskega pomena, ampak v bistvu je pa nosilna, ne. Tudi ko sem se pogovarjal z drugimi o tem. Najprej ne, kakšna pa je, a veš. Mislim. Na ta način, da je tuki se gleda na to. Potem je šele vse ostalo. Vse ostalo je sekundarnega pomena. ((smeh)). [...] Dekleta s tem pogledom na svet in s tem obnašanjem v zaporu delat – super. Ti si mi en tak ... Eno spoštovanje imam do tebe, ker si tako ... Meni si fajn no. Pa ne ... Mogoče lih zato, ker nisi umetna, pa ker si tako naravna, sproščena, zaradi tega imam spoštovanje. [...] Nisem niti za trenutek pomislil ali resno misliš kakšno stvar ali

glumiš ali samo se delaš al karkoli. Ampak sem vedel, da govoriš tako kot misliš oziroma tako kot čutiš. [...] Za razmere zapora se je tuki v Kopru v tej tvoji skupini precej odpiralo, so se kar ljudje sprostili. Zato pa povem vam tudi, za v zaporu sploh, kdo pride pa kakšen je. Ali je glumac ali je naraven."

Udeleženec U1 podobno kot udeleženec U3 pove, da je sam stik in prisotnost druge osebe za pogovor bolj pomemben od vsebine pogovora. Še bolj poudari pomen ženskega spola, kar je lahko povezano z omejitvami zapora v stiku med moškim in žensko. Izvajalko je doživljal kot odprto in neobsojajočo, kljub temu da je Program potekal v zaporu. Jasno a na previden način izrazi spoštovanje do izvajalke kot osebe z lastnostmi, ki njemu predstavljajo vrednost. Meni, da je tudi odnos izvajalke vplival na to, koliko se je odprl in sprostil, to pa je zaznaval tudi pri drugih udeležencih. Večkrat poudari, da ni vseeno kakšna oseba dela v zaporu, kjer je predvsem pomembna pristnost in iskrenost, kar je brez dvoma prepoznal pri izvajalki.

U4 (2015): "Ne vem, meni se je bolj dopadlo, ko si ti vodla. Vseeno tudi ta tvoj glas me je bolj pritegnil. Mi je bilo všeč, tako ko si nas vodila skozi to meditacijo. Edino veš kaj me je motilo, motilo me je, ker sem hotel ene dvakrat kaj več povedat, pa si me v bistvu tudi ti zaustavila. Tko da nisem mogel potem točno se lih izpovedat do konca, kar sem občutil. To mi je bilo edino tako žal, ker bi povedal kaj več, kar sem občutil, bi se odprl kaj več. Po moje bi blo treba dat malo več časa vsakemu, ker človek včasih tudi ostane v tišini, ne ve kako bi se izrazil, je malo v dilemi, pa potem vseeno, če ga pustiš, spregovori ne. Po moje bi mogli dat malo več pozornosti na to."

Pri udeležencu U4 je sicer posredno in bežno a tudi zaznati preferenco ženskega glasu in vodenja meditacij, kar tudi kaže na naklonjenost, ki jo je čutil do izvajalke. Naklonjenost in željo po stiku je razbrati tudi iz frustracije, ko mu ni bilo omogočeno, da bi povedal več o svojem doživljanju, ko ga je izvajalka prekinila.

4.1.5 Izvajanje vaj

Izkušnje izvajanja vaj med srečanji in tudi po končnem Programu so bile za vsakega udeleženca drugačne. Dva udeleženca sta navedla slabe pogoje v zaporu, ki so jima kljub želji močno oteževali izvajanje.

U4 (2015): "V zaporu te priložnosti nimaš, z osmimi al pa šestimi osebami v sobi. Soba je malo večja, kot vidiš zdaj to [3x4m], mogoče za 1 meter še širša. Zdaj si pa predstavlja, dva pograda

tu, dva tu, dva tu, dva tu, osem oseb, na sredini ena taka miza in šest omar, ali pa štiri omare in si deliš z nekom omaro. Kje boš meditiral, nemogoče."

Udeležencu U4 se je izvajanje vaj v zaporu zdelo nemogoče predvsem zaradi prostorske stiske, ki jo opiše kot zelo omejujočo. Potreboval bi mir, za katerega sam ne vidi nobene možnosti, saj je v eni sobi šest ali osem zelo različnih ljudi, kjer vsak počne svoje stvari.

U3 (2015): "Da sem pa na stolu delal, sem pa dopoldansko, jutranje, ko je bil še kolikor toliko zaspan oddelek. To je pa to bilo tam največ deset minut do četrte ure, da sem se lahko osredotočil. In tudi zaradi tišine, miru in tudi da sem sam zmogel, bolj samo na podlagi teksta delat. Samo to je bilo, se pravi, sredo, četrtek, petek. Sobota, nedelja že ni šlo več. V sobi na oddelku, sem že takrat povedal, sem zelo težko delal, so bili ti dražljaji prehudi, ker so tudi za oknom ... Je sprehajališče, notranje, ne, so zaporniki na sprehodu in čvekali, debatirali in enostavno ne moreš se toliko zbrati."

Udeleženec U3 je kljub slabim pogojem, ki so bili zanj predvsem različni zvoki iz okolice, iskal načine za izvajanje vaj in ugotovil, da mu dopoldanski čas najbolj ustreza, ampak največ za 10-15 minutno izvajanje vaje. Avdio posnetkov ni poslušal, saj ni imel te možnosti in si je pomagal z besedilom iz izročkov, ki so jih prejeli na srečanjih. V času trajanja Programa je tri dni po srečanju lažje izvajal vaje, kasneje pa ne več. Po končanem Programu vaj ni več izvajal zaradi stiske, ki jo je doživljal ob soobsojencu, ki je opisana v poglavju 4.1.2.4 *Odnosi z drugimi obsojenci in osebjem zapora*. Željo je še vedno imel in poskusil izvajati vaje popoldan, a je v tem času doživljal dosti večjo stisko kot dopoldan in izvajanje vaj zanj ni bilo mogoče.

U4 (2015): "Ker jaz sem poslušal te cd-je in so fajn. Sem ga parkrat poslušal in je bilo super. Me je prav pomirilo in sem prav spomnim, ko sem bil še ful živčen zaradi sodišča in sem si ga dal gor in sem se prav lepo zrelaksiral. Tako da sem se res sprostil, poslušal. Takrat mi je res pomagalo. Sem se res pomiril, ampak to je bilo 1x in še to sem imel tako srečo."

Prav tako je udeleženec U4 poskusil z izvajanjem vaje, ko je imel to možnost, a je to storil le enkrat, ko je imel možnost. Le-ta je nanj delovala pomirjujoče in mu olajšala stisko, ki jo je doživljal.

Udeleženec U1 je imel sobo samo zase in mu zgoraj omenjene omejitve niso onemogočale izvajanja, tako je lahko vaje izvajal redno in jih je tudi vključil v svojo vsakodnevno rutino fizične vadbe.

U1 (2015): "Sej delaš v sobi sklece, trebušnjake, ne vem kaj ne. Da bi čisto vsak dan ne, ker čisto vsak dan tudi telovadim ne. Ampak še en drugačen pristop, recimo, pri ogrevanju, pred ogrevanjem, da sprostiš telo na en tak način, je fajn. Prakticiram zdej to. Tko da si ene pol urce vzamem dejansko za pregled telesa. Dihanje. V bistvu sem obnovil te meditacije, ki sem jih že prej poznal, pa jih nisem prakticiral 15, 20 let. Recmo temu, da je marsikdo že marsikaj počel, pa se ne spomni in da ga te stvari spomnijo, da se spet začne ukvarjati s sabo. Ammm. Kot ... Na drugačen način no. Ne samo s fiziko, da gre tudi od znotraj ne ven. In ammm. To sta vidva vzpodbudila."

U1 je vaje izvajal pogosto, predvsem pregled telesa, ki je bil zanj prijetna vaja in mu je predstavljala način sproščanja. Tovrstne vaje zanj niso bile nekaj novega, saj je podobne vaje izvajal daljše časovno obdobje v preteklosti, le da je na njih pozabil. V vajah vidi priložnost nameniti pozornost sebi, ne le fizičnemu telesu s telovadbo, ampak tudi razvoju sebe kot osebe, kar opiše z *"da gre tudi od znotraj ne ven"*.

Udeleženec U2 je ob izvajanju vaj doživljal veliko frustracij, ki so ob rednem izvajanju prerasle v naklonjenost.

U2 (2015): "Imaš razpored za cel dan in točno veš, kaj boš počel naprej. In potem daš meditacijo vmes in v tej uri se meni vse sesuje. In se zajebavaš sam s sabo – zakaj zaspim, zakaj uno, zakaj tretje. Naredim si veliko problemov za cel dan. ((smeh)) A veš to me zdraži. No, ne zdraži, ampak mam sam s sabo tolik dela, da si ne moreš mislit. In kar delam z nečim, ko nič ne delam. Ko bi vsaj kaj naredil. Najprej mi je bil to izgubljen čas. Eno uro sem pač bluzil. Sedim. Ok to je to. Kje je hasak v tem, ne? To me je vznemirjalo, ne."

Eva: "Meditiraš zdaj še?"

U2 (2015): "Na žalost še. Samo ne me izdat. ((smeh)) Zanimivo je to, da jih zdaj vsak dan počnem. Saj to mi ne gre zdaj skupi, zakaj. To je zdaj ... to je mal čudno no. Ampak je zanimivo. [...] Najprej sem kontal v čem je štos, da se jaz samega sebe matram, da me vse boli. Pol sem si naštimal vse živo in nič ni blo. Pol sem jaz to sprobaval, ne. No na konc je bil pa štos v tem, da je to men čisto lepo ... Kako bi rekel, sploh ne vem kako, kako bi to obrazložil. Ampak, da mi je bilo zanimivo, da se lahko, ne izklopiš, ampak se umiriš na nek način, pa da se ne izklapljaš."

Svoj dan v zaporu opiše kot strukturiran in vnaprej določen. Vaja je zanj predstavljala frustracijo, saj v času izvajanja ni imel nadzora in ni razumel, zakaj doživlja stvari tako kot jih.

Razmišljanju in iskanju odgovorov je namenil veliko časa, ki je bil zanj dragocen in to ga je obremenjevalo. Kljub bolečinam in frustraciji je vztrajal in spoznal, da so vaje nanj imele pozitiven učinek, kar opiše z "je to men čisto lepo". Opiše, da si je dovolil čutiti in opazovati doživljanje, brez da bi ga blokiral (več v poglavju 4.1.6 *Učinki Programa in spremembe*).

4.1.6 Učinki Programa in spremembe

Kako je Program čuječnosti vplival na udeležence oblikuje šesto glavno temo. Trije udeleženci so opisali spremembe, ki so jih označili kot posledico Programa in izvajanja vaj. Le-te so si med seboj različne in imajo za vsakega posameznika svoj pomen. Izluščile so se tri podteme, pri katerih so udeleženci zaznali spremembe, in sicer v doživljanju lastnih čustev in v odnosih z bližnjimi; fiziološke spremembe na telesni ravni in spremembe v razmišljanju. V tem poglavju bom namenila več prostora različnim aspektom, ki kažejo na spremembo pri posameznem udeležencu, kar pomeni, da bom navajala več citatov, ki bodo pokazali, na kakšne različne načine se kaže učinek Programa pod določeno podtemo.

Udeleženec U4 ni zaznal, da bi Program nanj izrazito vplival, ampak postavlja v ospredje podoživljanje izkušenj, ki jih je že imel v svojem triletnem bivanju v misijonu. Kako je misijon ključno vplival na spremembe v njegovem življenju, smo spoznali v poglavjih 4.1.1.2 *Preteklost*, 4.1.1.3 *Vrednote in skrb za druge* in 4.1.4.1 *Primerjava*.

U4 (2015): "Točno to kar ti v bistvu učiš, to mi isto učimo ljudi. Tko da bi zdaj name to neki posebno vplivalo ne, mi je bil pa fajn, ker sem bil nekako v stiku s tem. Me je nekako držalo še bolj po konci. In če bi bilo naprej, bi hodil še naprej na ta predavanja. Ker ni nič kaj takega v zaporu, kar bi ti dalo neko motivacijo, neko voljo, neki kar se lahko nekomu izpoveš."

4.1.6.1 Doživljanje čustev in odnos z bližnjimi

Udeleženca U2 in U3 sta pripovedovala o spremembah doživljanja lastnih čustev in odnosa do bližnjih na do sedaj nepoznan način.

Eva: "Ko si ravno omenil spremembe, se ti zdi, da bi bil kakršen koli vpliv tega programa nate?"

U2 (2015): "Ne vem, če je dober vpliv. Sej nisem punca no, to je zame sej veš. Čustvovanja so za ženske, zame niso, to je bilo pri meni zmir tko. In to je mene spravilo v nek čuden položaj, ne. Ne moreš, ne vem ... V konflikt sam s sabo sem prišel. Kako to potem ustaliti ne. [...] Zame je to preveč tisto, kako bi reku, ker se preveč pokažeš vsem ostalim in to je zame največji

problem. [...] Tudi včasih se malo več smejem in to je zdaj že problem. Mislim, zame problem. Se počutiš potem, kot da bi se malo preveč omehčal. Nimaš več neke zaščite, nečesa vmes."

Eva: "Bi mi povedal kaj več o tem, kako je?"

U2 (2015): "Grozno."

Eva: "Kaj je grozno?"

U2 (2015): "Kako kaj je grozno?! To, da se preveč pokažeš, kaj čutiš v določenem času. Po navadi se potem zaplete in to je tisto potem ... Ne vem no. Ne vem kako bi se lahko uravnal. Potem se pa spet na hitro zapreš. Se pravi sem bil bolj brez ščita. Potem pa kontaš, ne, a sem ga polomil, da sem šel na to čuječnost."

Udeleženec U2 ni prepričan v to, da je Program nanj imel dober vpliv in se sprašuje, če je celo naredil napako s tem, ko se ga je udeležil, saj je spremembo zaznal v stiku s svojimi čustvi in ranljivostjo, kar je v njem povzročilo konflikt. Prepričan je, da ranljivost in nežnost ni nekaj kar bi lahko on kot moški pokazal navzven. Konflikt je doživljal, ko si je dovolil čutiti čustva, a jih ni želel pokazati pred ostalimi, ker bi se tako preveč izpostavil v svoji ranljivosti "sem bil brez ščita". V poglavju 4.1.1.2 *Preteklost* je opisal, da je bil navajen "izklopiti" svoje čutenje in hladno, brez posledic travme opravljati naloge. Tokrat pa je začel prihajati v stik s svojimi čustvi, kar je bilo zanj zelo intenzivno in nekaj čisto novega, celo ogrožajočega, saj bi drugi, pa tudi on sam videli "pravega" njega, "brez mask", kot je opisal v poglavju 4.1.4.3 *Soudeleženci*. Čutenje čustev doživlja kot nekaj čudnega, a kljub temu je zanj zelo pomembno in mu predstavlja glavno motivacijo za ohranjanje prakse meditacije. Ta sprememba se je pokazala tudi v odnosu do njegovega sina, kar opiše spodaj.

Eva: "Kaj pa je potem tisto, kar te motivira, da še vedno meditiraš?"

U2 (2015): "Ja ne vem. Ne znam povedat točno kaj. Ni enga unga razloga zakaj. Ampak zato, ker mi je zanimivo, da 1x za spremembo ... kaj jaz vem. Mogoče, da kaj čutiš."

Eva: "Kaj to pomeni čutiti? Kako je, ko čutiš?"

U2 (2015): "Zelo čudno. Mislim, zame čudno, zame. Se je pa pokazalo to zdaj odzunaj. Ko je tamau prišel na obisk, ki je 5 let star. A veš, ko sej veš ... Je on ... Mislim, kaj jaz vem ... Zdej me je pa objel ane. A veš tisto, prej sem zmrznil, zdaj pa nisem ne. Al sm pa zmrznu in sem nazaj prišel. Am, a ... kako pa kaj. Ups. [z roko nakaže na solze v očeh]. A veš tisto, ko neki nenavadnega narediš, ne. Za vse ostale je to normalno, zame to ni normalno. Ne, da ni

normalno. Sej ne znam povedat. Ampak na koncu se počutiš, kot da bi se mi že mešalo. Ne vem, mogoče se res čudno sliši to, ampak ... Nisem navajen tega no ..."

Težko razloži, kaj je doživljal ob tem, ko ga je sin objel. Težko govori o svojih čustvih in se pri tem počuti zelo ranljivega, kar je razbrati iz nepovezanega govora. To, da ga je sinov objem ganil do solz, je zanj nekaj novega in izrednega. Stik z ganjenostjo in ljubeznijo do sina je bil zanj zelo intenziven, *"kot da bi se mi že mešalo"*, saj ni imel kontrole pri blokiranju čustev, ampak so ta sama od sebe prišla v ospredje doživljanja.

V odnosu do svojih misli, čustev ali telesnih občutkov je največjo spremembo opazil pri odnosu do čustev in na koncu kljub nelagodju in frustraciji pove, da je s tem zadovoljen. Zaveda se, da ni preprosto, a je pripravljen delati na tem, da bo lažje sprejemal svoja čustva in se manj zapiral.

U2 (2015): "Fajn je sam, je malo težji to nardit. Bom rabil še nekaj časa za tole."

Udeleženec U3 je prav tako zaznal spremembe v doživljanju čustev in v odnosu do svoje družine ter soobsojencev.

U3 (2015): "Nekaj sem začel opazati že. Torej po tistem, ko smo se mi poslovili, ane. Da se smejim tako z domačimi, kot s kakšnim pogojno zapornikom, če je normalen. Tega jaz nisem imel. Pri meni je bil nasmeh tako malo ... Bolj pokimanje. Zdaj pa zapažam, teh 14 dni, da se uspem nasmejati in ne morem sicer z gotovostjo trditi, da je to posledica, vzročna iz meditacije, ampak bi pa nagibal se v opcijo, da izhaja iz tega, ker pred tem nisem jaz nič drugega počel v zaporu, teh zadnjih 9 mesecev in sem bil kot kisl kumara. Tudi ko so na obisk prišli, se nisem nasmejal, sem suhoparno govoril stvari. Zdaj pa res, zadnjih 14 dni ... Je tudi žena rekla – si pa kar nekam dobre volje. [...] Bivanje v zaporu, komunikacija s pazniki, s sozaporniki ni moglo pripomoči k temu, da bi se odprl kaj. Možnost bi dal tudi na to malo, da sem komuniciral z domačimi, zdaj že civilno. Da se je že v meni nekaj preklopilo. Ampak dejansko en sprožilni mehanizem, tako kot pri pištoli udarna igla, sta bila pa vidva z Žanom. Oziroma vajin predmet pogovora, meditacije, čuječnosti. Da se je to meni pozitivno uleglo noter."

Po končanem Programu je opazil spremembo v razpoloženju v odnosu do družine, ko so ga obiskovali in celo do nekaterih obsojencev, s katerimi prej ni vzpostavljajal stika in se je držal večinoma zase. Dobro voljo in nasmeh je pri sebi opazil prvič in je zanj predstavljalo veliko spremembo, saj kot nasprotje uporabi metaforo "kisl kumara", s katero je opisal sebe v času

zapora. Je odprt tudi za druge možnosti, ki bi lahko vplivale na to, a je kljub razmisleku največji vpliv pripisal udeležbi na Programu čuječnosti in stiku z izvajalcema, kar opiše s *"sprožilni mehanizem, tako kot pri pištoli udarna igla"*.

U3 (2015): "Prepoznavam drugačno komuniciranje z zunanjim okoljem. Sem doma bil, stresel koš v smeti, pa je sosed rekel: o a ste že doma, in sem spontano lahko spregovoril. Ni bilo neke zaprtosti. Ker prej ne ... Ko sem smeti nosil ... Kot sem že rekel, nasmeh ne, nič. Nasmeška jaz nisem znal spustit iz sebe. [...] Odprem se, kakor se pokrov košu dvigne, enostavno, če ga na pravi način pritisneš ... Recimo nečak je prišel k nam na obisk domov, me je hotel videt, se že dolgo nisva videla. In ko je pa prišel in sem se ga razveselil in sem ga objel. Me je kar začudeno pogledala, kaj pa zdaj to jaz delam, ne. Ne vem. Od kje ... Ker jaz te navade, da jaz koga objamem. Ampak to sem jaz takrat doma, ko je nečak prišel skozi vrata, no, saj je že star skoraj 30 let, in ... Ja, živijo, kako si ... Jaz pa na njega [ga je objel]. [...] Moram rečt, da kar neke vrste sproščenost, odprtost se mi je razvila. Kako bi rekel. Če si ukleščen, te ukleščenosti ni več tako izrazite."

Ne le z bližnjimi ampak tudi v odnosu s sosedom je opazil razliko med komunikacijo, preden je šel v zapor in zdaj. Čutil je več sproščenosti in odprtosti pri pogovoru, celo z nasmehom na obrazu mu je odgovoril. V poglavju 4.1.4.4 *Odnos do izvajalcev* je že omenil, da sta mu ne le Program in vaje omogočila neobremenjujočo komunikacijo, ampak tudi pogovor z izvajalcema. Metaforo pritiska koša za smeti na pravem mestu lahko povežemo tudi z metaforo udarne igle na pištoli. Nad njegovo reakcijo je bil presenečen tudi nečak, s katerim se je srečal po dolgem času, ko je imel prost izhod in je šel domov. Spontano je izrazil naklonjenost do nečaka, ko ga je objel. Da je zanj to nekaj, kar ne počne, je želel poudariti s tem, da nečak ni otrok, temveč odrasel človek, katerih prej ni objemal.

4.1.6.2 Fiziološke spremembe

V poglavju 4.1.1 smo spoznali, da ima udeleženec U3 veliko zdravstvenih težav, od astme, alergij, napetosti v telesu do tresavice rok. Opazil je specifične telesne spremembe na treh področjih kot posledico Programa, saj nikoli prej ni zaznal kaj podobnega.

U3 (2015): "Najbolj sem se zavedal tega segmenta vaje – vračanje na dihanje, pljuča, trebuh, trebušna prepona. Kar je pri meni, ker sem pljučni bolnik, res izrazite težave imam, in mi je to zelo pomagalo, sem tudi opazil, da sem po vaji, določenega dne, ko ste bili, srede ali kdaj smo

se dobivali, nisem tako čutil potrebe izrazito po inhalatorju kot tretji, peti, sedmi dan [po srečanju]. In to sem zasledil in sem tudi vodil evidentno po vaji. Dejansko sem pogruntal, da tovrstna vaja meditacijska vpliva na dihalne poti, pljuča, sinuse, ker imam astmo. [...] Ker drugače moram 3x na dan inhalatorje vzeti. Prav terapevtsko, ker če ne jemljem, se mi začne dušenje povečevati in posledica dušitve je seveda kaj, možgansko slaba prekrvavitev in glavoboli. Zato imam potem še tretjo vrsto zdravil – naglesin forte, da bolečino v glavi odpravi, ne. No in te dneve se je to pokazalo, da ni bilo treba."

Eva: "To si prvič zdaj opazil na tak način?"

U3 (2015): "Ja prvič. V življenju tega nisem še nikoli ... Ker tudi nisem nikoli hodil na tovrstne zadeve, meditacije. [...] Zdaj ali bo s časovnim ponavljanjem, dolgotrajno izboljšavo povzročilo ali pa bo prešlo v neodzivanje, da bo pasivno ratalo. Ampak si s tem ne delam težav."

Udeleženec U3 je doživel močan učinek vaj na sproščanje dihalnih poti, saj takoj po srečanju ni potreboval inhalatorjev, ki jih je sicer redno uporabljal, česar ni zaznal še nikoli prej. Opazovanje sprememb je resno vzel s tem, ko je vodil evidenco in opazil, da je največji učinek takoj po srečanju, ki pa začne popuščati bolj kot se dnevi oddaljujejo od srečanja. Posledično mu ni bilo treba jemati tudi zdravil za glavobol, saj kot on opiše, ta ni bil prisoten zaradi sproščenih dihalnih poti.

U3 (2015): "Sem se odločil, da bom delal vajo, ane. Čutim, da imam tremo, tresavico, huda oblika, včasih je tudi takšna, da mi roke trese in moram pod noge dati. Torej. Potem ko sem pa začel obnavljati vajo in v prvih parih minutah sem zaznal pri pljučih spremembo. Oziroma, tisto zavedanje, da obvladujem. Aha. Obvladujem, obvladujem. Potem sem pa tudi zaznal, da roke počasi popuščajo, se umirjajo."

Kljub tresenju rok je U3 nadaljeval z izvajanjem vaje opazovanja dihanja in v nekaj minutah najprej opazil spremembo pri pljučih, nato pa še pri tresenju rok, ki so se začele umirjati. Nad tresenjem rok sicer ni imel kontrole in jih je obvladoval lahko le tako, da se je nanje usedel in jim preprečil tresenje. Z opazovanjem dihanja pa je čutil, da ima kontrolo, da obvladuje svoje telo in s tem se je umirilo tresenje rok kot tudi dušenje v pljučih. Poleg spremembe pri dihanju in tresenja rok pa je opazil tudi spremembo v napetosti v ramenih, ki so postala bolj sproščena. To je potrdil tudi sin, saj mu je masiral ramena, ko so prišli na obisk in zaznal, da so ramena veliko mehkejša.

Fiziološke spremembe je po izvajanju vaj opazil tudi udeleženec U2, a za razliko od udeleženca U3 mu je to povzročalo frustracijo, saj si ni znal razložiti povišanega utripa.

U2 (2015): "Sem šel čez celo vajo in na koncu jaz mam utrip za 15 višji. Zame je to že neka, neko preveliko odstopanje. Zakaj se mi je povečal? Saj nisem nič delal. Ti se umiriš ne. Sem pazil, da se nisem niti premikal ne nič, ne. In potem me je začelo dražiti, ne, zato ker ... hmm. Ker vseeno določene stvari iz preteklosti zaklepaš, ne in to me je potem začelo malo, tisto ... Kaj jaz vem ... ne vem."

Udeležencu U2 se je utrip po izvajanju vaje povišal, kar je nasprotno od umirjanja, ki ga je opisoval udeleženec U3. Kljub temu da se ni premikal, je opazal zvišanje utripa, kar je v njem sprožalo frustracijo in zaskrbljenost, da mogoče prihaja v stik s čustvi in bolečimi dogodki iz preteklosti, kar smo spoznali v poglavju 4.1.1.2 *Preteklost*, kar je povezal s povišanim srčnim utripom.

4.1.6.3 Spremembe v razmišljanju

V poglavju 4.1.6.1 *Doživljanje čustev in odnos z bližnjimi* je predstavljen drugačen odnos do svojih čustev pri udeležencu U2, ki je prišel v stik z lastno ranljivostjo. Ob povečani ranljivosti je začel opazovati tudi spremembe v svojih miselnih tokovih, kar mu je povzročalo frustracijo.

U2 (2015): "Sem imel en kup enih misli, čisto nepovezanih in je problem spet nastal. Če imaš preveč misli kar naenkrat in tisto, ko nisi navajen ne ... Od tamalga, od unga, od tretjega. Ooooo. Halo! Kako bom vse to prenesel? Preveč naenkrat. Ni mi problem gledat 20 diagramov naenkrat in jih spremljat na ta velikemu zaslonu in jih popravljat. A tuki sem se čisto zgubljal. Zakaj se jaz zgubljam? Z nečim ki ... Za kar praviš, da je nepomembno, pač pustiš, ne. Ne moreš kar neki pustiti, mislim, pustiš in obenem se izgubiš. Pol pa zaspiš. In to je potem na koncu rezultat, ne. Kot da bi se pregrel, pok in izklopil. [...] A zdaj vruga, sem začel o tem še premišljevati. Zakaj sem jaz do tega pač dovolil. To je pa naporno. Vse za nazaj premišljuješ. Vse napake pridejo ven, ki bi jih lahko samo pospravil. In je potem problem. To premišljevanje je zame težje, dosti težje."

To, da se je pojavilo veliko misli U2 opiše kot problem, saj jih je bilo dosti več, kot je bil vajen in jih ni mogel kontrolirati, kar opiše z občutki izgubljenosti. Veliko lažje mu je elektronsko slediti diagramom, kar bi marsikomu predstavljalo nemogočo nalogo, a zanj je bilo veliko bolj naporno biti s stiku z lastnim doživljanjem in mislimi. Občutki izgubljenosti so se stopnjevali in

nikakor jih ni mogel nadzorovati, posledično pa se je "izklopil" tako, da je zaspal. To opiše kot izgorelost zaradi preveč intenzivnega doživljanja ob izvajanju vaje, ki mu je sprožila razmišljanja o preteklosti in napakah. Veliko lažje bi mu bilo "pospraviti" misli in spomine, ko je izgubil kontrolo pa je bilo razmišljanje zanj, sicer naporno, a neizogibno.

Pri udeležencu U1 so se učinki Programa najbolj intenzivno kazali pri spremembah v razmišljanju, za katere pravi, da so se zanj pojavile prvič.

U1 (2015): "To sta vidva vzpodbudila, da sem začel zbujat se. [...] Mene so ta srečanja stimulirala, da sem sploh začel delati tiste okvire za načrte ... Ko bom zapustil arest. Mogoče je naključje ali pa tudi ne, ker jaz v naključja ne verjamem. Da sem začel v tem obdobju razmišljat o tem. Sam kokr sebe poznam, mislim da je ena klika mogla bit, da mi je nekaj moglo spodbudit in mislim, da je ta čuječnost to. Ker ko sem delal vaje za sprostitve, se pravi dihanje, pregled telesa in to, sem začel te stvari razmišljat. Takrat, ko sem bil tako umirjen, sem veliko bolj jasno lahko razmišljal o tem. Aaaam. Ne da imaš namen, ampak čisto samodejno, brez pritiska ... [...] Prej mi je bilo tako vseeno za vse skupaj, pa ne da bi se zdaj sekiral. Samo nekako sem začel planirat stvari, ki so sicer še zelo daleč, ampak ene osnovne orise sem si pa zadal, na kakšen način bom zaživel, ko bom prišel od tukaj ven. [...] Sem si tudi kako urco že vzel za to, da sem razmišljal o tem, kaj bi bilo dobro spremeniti, ne. Če ne že kar nujno, ne. Itak imam 50 let in že 40 let štalo živim, oziroma od 15 leta."

Program čuječnosti, srečanja in izvajalca U1 vidi kot sprožilec za začetek drugačnega razmišljanja, usmerjenega v načrte za prihodnost, ko bo prišel iz zapora. Na drugo stran postavi možnost, da bi lahko bil vzrok kje drugje in kljub dvomom ponovno potrdi vpliv čuječnosti nanj. Med izvajanjem vaj se je umiril in lahko prišel v stik z razmišljanjem s katerim prej ni imel stika. Brez da bi ga kdo drugi ali sam sebe silil v to, da bi razmišljal življenju po izpustitvi, so ideje začele prihajati same od sebe, le priložnost si je moral dati za to. Ko se je umiril, ni razmišljal o drugih stvareh. Vaja je v njem to vzpodbudila, nato pa si je vzel še dodatno čas za razmišljanje in se ob tem tudi začel zavedati, da so spremembe zanj nujne, ne le ena od možnosti.

U1 (2015): "Tuki noter sem imel čas, potem pa še ta skupina čuječnosti mi je stimulans bil, da je neki kar se je pripravljalo vzpodbudilo, da sem začel ... da sem vklopil možgane. Prej sem jih imel na off in nisem razmišljal o ničemer, kar bi me lahko obremenilo, kar bi me utrudilo, kar bi mi nelagodje povzročalo. Aaaa. In s to čuječnostjo sem se pa soočil tudi sam s sabo na

drugačen način. Tudi predvsem pusti, da ti pride. Ta nasvet, ne ... Tvoj. Pusti, da ti pride misel in jo spusti in naj gre, ne se jo oklepat. V bistvu lih s tem mi je olajšalo. Ta nasvet mi je olajšal pristop k vsemu na sploh. Sam to to ... to se me ne bi prijelo par let nazaj, še ne. Ker še nisem bil pripravljen na to. Mislim, da moraš že v osnovi imet dorečene stvari sam pri sebi, potem greš pa po ta pomagala, kot je čuječnost, da ti pomaga jih realizirat. K ena bergelca."

Poleg sprememb v razmišljanju je U1 zaznal tudi učinek Programa kot vzpodbudo, da se je proces spremembe, za katerega meni, da se je že dogajal znotraj njega, začel dogajati tudi navzven. To se kaže v spremembi do lastnega doživljanja, do sebe in nelagodja, katerega si je zdaj dovolil opazovati in čutiti. Navodila vaje, naj se ne oklepa misli, ampak jih le opazuje, so imela velik pomen zanj in mu celo olajšala stik z nelagodjem, ki ga je doživljal. Pove pa tudi, da ta sprememba ni odvisna le od vaj in Programa, ampak od njegove odprtosti in pripravljenosti za to. Čuječnost vidi le kot pomoč "k ena bergelca" in ne kot rešitev. Začetek sprememb, ki so se mu začele dogajati, pripiše svojemu načinu razmišljanja in življenja v preteklih letih, s čimer je postavil "temelje" za to, da je lahko zdaj imel korist pri udeležbi na Programu.

Podobno kot udeleženec U1, je tudi U4 na kratko omenil pojavljanje misli in razmišljanja o prihodnosti med vajami:

U4 (2015): "In te stvari so mene spreletavale vmes. Kako bo spet, kaj bom jaz, ko pridem ven. Neki mam, neki nimam. Kaj bom, kam bom šel."

4.1.7 Življenje po izpustitvi

Trije udeleženci so o planih in željah glede svoje prihodnosti, ko bodo izpuščeni iz zapora, začeli pripovedovati sami, še preden jim je bilo postavljeno vprašanje. O življenju, ki ga bodo živeli so veliko razmišljali, kot smo spoznali v prejšnjem poglavju, je bil za udeleženca U1 sprožilec prav Program čuječnosti. Udeleženca U3 in U4 se zavedata izzivov, ki ju čakajo, a sta kljub temu ambiciozno pripovedovala o načrtih za prihodnost, U2 pa je jasno izrazil edini načrt, ki ga ima za prihodnost. Pod glavno temo *Življenje po izpustitvi* so se iz njihovega pripovedovanja o prihodnosti oblikovale 3 podteme. Želja nadaljevanja prakse in skupnosti je bila prisotna pri vseh štirih udeležencih, drugo podtemo oblikujejo razmišljanja o tem, kakšnega dela si želijo po izpustitvi, v tretji podtemi pa se pokaže pomen stika z bližnjimi, katere vidijo kot del svoje prihodnosti.

4.1.7.1 Želja po nadaljevanju prakse, skupnosti

Vsi štirje so izrazili biti v stiku z ljudmi, ki imajo podobne interese. Misel in želja, da bi imeli stik s skupnostjo, v obliki skupine za ohranjanje prakse čuječnosti, je bila prav tako prisotna pri vseh štirih.

U1 (2015): "Ker jaz bi se rad tudi zunaj vklopil v te skupine in sem imel tudi že, zdaj že par let, imam v glavi, da bom da bom,... Se hotu priklopit, pol pa kar ne najdeš časa ... zdaj si pa bom eno druženje omislil, na tem nivoju. Po možnosti s kakšno kombinacijo psihofizične vadbe. Ne vem eno skupnost začutiš, a veš. Jaz rabim družbo, jaz sem tko družaben. In potem ti lahko postane, tako kot je tebi, stil življenja, način življenja ... Ker je tolk fleksibilno, ampak še vseeno v enih tirih."

Eva: "Kaj je tisto kar ti postane smisel?"

U1 (2015): "Kaj je to tisto? Skupnost. Druženje. Delitev mnenj o različnih pojmihi."

Udeleženec U1 izrazi močno željo po skupnosti, saj mu to veliko pomeni, pove, da je zanj celo potrebno. Želja biti del skupnosti je zanj prisotna že več let, a za realizacijo ni še ničesar naredil. Tokrat je bolj prepričan, da mu bo uspelo uresničiti željo, da bi se pridružil skupini, ki bi združevala fizično vadbo in prakso čuječnosti. Tako kot je pomembna fleksibilnost in svobodna izbira del kakšne skupnosti si želiš biti, je tudi pomembna neka kontinuiteta in struktura, ki ti pomaga, da ostaneš "v enih tirih". Na vprašanje o smislu odgovori jasno in s tem povzame, kar smo spoznali v poglavju 4.1.2.4 *Odnosi z drugimi obsojenci in osebjem zapora* – močan pomen druženja in povezanosti z drugimi ljudmi, kjer lahko deli svoje doživljanje in posluša druge, kar mu daje občutek pripadnosti.

Udeleženec U2 si želi nadaljevati s prakso čuječnosti na način, kot je bil Program v zaporu.

U2 (2015): "Neki si bom umislil. Mogoče bolj zaradi samega sebe. Nekak tak program. Isto kot je to, samo da bo tam v našem koncu."

Eva: "Da bi hodil na srečanja?"

U2 (2015): "Ja. Veš kaj sem probal tudi tako, da bi ko sem sam pa mi spet ne paše. Je smešno, ampak rabiš, da je paralel, tudi če nič ne rečeš. Samo da so pač tam. Kako je smešno, da se ne počutiš ... Malo čudno no. [...] Samo da si nekaj naredim en tak ... samo da imam malo miru za sebe in to je to."

Za U2 namera izhaja iz želje poskrbeti zase, se bolj spoznati in poglobiti v svoj notranji svet, kljub frustraciji in strahu, ki smo ga zaznali v poglavju 4.1.6 *Učinki Programa in spremembe*. Ugotovil je, da mu bolj ustreza, če bi prakso lahko nadaljeval v skupini, kar mu je bilo na tečaju na nek način neprijetno, a vseeno pove, da je prisotnost drugih ljudi zanj pomembna. Tudi če nihče ne bi nič povedal, mu sama prisotnost drugih ljudi daje boljši občutek.

Udeleženec U3 ima jasno namero, da bo doma še naprej izvajal vaje, kjer bo imel več možnosti kot v zaporu, prav tako kot U1 in U2 tudi on izrazi željo po nadaljevanju prakse v skupini.

U3 (2015): "Sicer ne bom jodlal in ponavljal kar naprej, ampak ko si bom vzel čas za sebe, ker to pa vidim, da si ga moram. Kar zdaj nisem delal v življenju. Služba ali pa družina. Za sebe pa nisem nič naredil. Moram rečt, da vsakič, ko vidim v omari cd-jko si rečem: o fajn, ko pridem domov, bom pa res to začel, ker ima predvajalec cd-ja, da se lahko s tem poigram. Ker jaz to tako pozitivno jemljem kot poigrat se, neki za dušo narediš ne. [...] Želja mi je pa res bila pri zadnjem, predzadnjem obisku, da ko smo imeli opcijo, da bi se, če bi bila za vas lokacijsko ane ... Da bi se, če bi bilo možno tovrstno neko, v tem rangi skupino ... Tudi če bi bilo kaj za plačati, v manjšem obsegu, bi zmoget jaz plačevati ne ... Mislím, zmerno ceno."

Izvajanje vaj v prihodnosti ne vidi le kot nekaj kar bo opravljal, ampak kot način kako bo poskrbel zase in si namenil ta čas, ki bo namenjen negovanju sebe – *"neki za dušo narediš"*. Meni, da bo imel doma več možnosti za izvajanje vaj, že zaradi boljših pogojev, imel bo sobo, v kateri bo sam, in imel bo možnost poslušanja vodenih avdio vaj. Poleg izvajanja vaj ima tudi on, tako kot U1 in U2, željo stika s skupnostjo in izvajanja vaj v podobni skupini, kot je bila v zaporu, za katero je pripravljen tudi plačati, kolikor bi zmoget kljub finančnim omejitvam. V intervjuju ni omenil pomena skupine in prisotnost drugih udeležencev na Programu čuječnosti v zaporu, a tukaj je zaznati, da je bila izkušnja zanj pozitivna, saj si želi prakso nadaljevati na podoben način.

Udeleženec U4 izrazi zanimanje za Program čuječnosti zunaj zapora. Pove, da bi ga zanimalo, kako poteka izven zapora, a ne izrazi želje, da bi se tudi sam priključil skupini po izpustitvi kot ostali trije udeleženci. Kljub temu da je v času trajanja Programa vaje izvajal le nekajkrat, v njem ostaja želja, da bi sam kasneje izvajal vaje z zapisovanjem doživljanja. V zadnjih letih je bral veliko knjig na temo osebnostne rasti in izvajal vaje, ki so mu zelo pomagale in s tem potrdi željo, da je njegova namera pristna.

Eva: "Potem kasneje si še kdaj pomislil na to, da bi te vaje še kdaj delal, zdaj ko se nekaj časa nismo videli?"

U4 (2015): "Ma po pravici povedano, pomislil sem in ko odprem mapo, vidim cd ... In sem razmišljal, da ko bom prišel ven bom jaz to sam prav pregledal, sam pa probal naredit. Zato nisem hotel zdaj niti izpolnjevati, sem pustil vse prazno in bom res probal potem sam, ne. Ker me res zanima, kaj je na koncu ta ... Kaj pride ven iz tega."

4.1.7.2 Delo

Trije udeleženci sorazmišljali o možnostih za delo, ko bodo prišli iz zapora. Vsi trije imajo željo, a se obenem zavedajo, da ne bo lahko in so predvsem pripravljeni na začetku delati karkoli, šele nato razvijati možnosti za delo, ki jih bo tudi veselilo. Udeleženec U2 pa omeni (v poglavju 4.1.7.3 *Družina*), da ima pokojnino in nima skrbi glede služenja denarja za preživetje.

U1 (2015): "Prvo kot prvo moram iz mesta it ven, ne. To je dejstvo. Vedno, ko sem se vračal v mesto ... Na podeželju, če hočeš karkoli delat, lahko delaš brez tega, da se ukvarjaš s hitrim zaslužkom. [...] K bratrancu se bom najprej zatekel, ker ima v hribovju, tam kjer sem imel jaz hišo, par km stran kmetijo. So gor, sir delajo, z živino se ukvarjajo in še v službo hodi. V glavnem velika familija je zdaj tam in ne bo odveč, če bom tam, ker znam pa vse delat. Je ni stvari ... Sem delal in v gostinstvu in na kmetiji. Ni da ni, ne. Oral, branil z nakladalkami. Ma vse kar se kmečkih del tiče vse obvladam. In stroje in ... Poznam zemljo."

Udeleženec U1 se zaveda, da ne sme iskati službe v mestu, saj ga je to v preteklosti "potegnilo" v svet kriminala in "hitrega zaslužka". Nasproti temu postavi podeželje, kjer ima sorodnike in tam zase vidi možnost novega začetka. Drugače kot v preteklosti je začel razmišljati, kam si želi iti in ne kako bo služil denar. Dovolj bi mu bilo, če bi lahko najprej delal v zameno za hrano in spanje, brez da bi zraven še kaj zaslužil. Ne dvomi v to, da bi se našlo delo zanj, obenem pa tudi ne dvomi v svoje sposobnosti, saj ima že veliko izkušenj z delom na kmetiji in je prepričan, da bi lahko bil koristen. Omeni tudi možnost dela v tujini, kjer je bil v komuni in pomagal pri delu, kar mu je bilo zelo všeč.

U1 (2015): "Tam sem bil v komuni dvakrat in sem spoznal ljudi, ki smo vzpostavili eno tako ... En odnos fajn in sem vedno dobrodošel za delat. Da bi dve, tri leta ovce pasel, delal sir ... Strigel jih, pač te stvari. Prav z možgani na off, knjigo v roke, ovce ..."

Udeleženec U3 se zaveda, da bo takoj, ko bo prišel iz zapora, moral iskati načine zaslužka in brez sramu prizna, da ropanje, zaradi česar je tudi pristal v zaporu, ni eden od načinov.

U3 (2015): "Potem sem razglabljal, da po vrnitvi bom mogel vsekakor začeti nekaj delati. Ne spet ropati zaradi denarja. Ker ko se jaz vrnem domov, se vrne tudi ena tretjina stroškov dodatnih. In sem prišel do zaključka, da bi bilo pametno, da jaz začnem delat kaj na svoji branži. Sem pa naštudiral kakšna oblika, kje, pri komu do tega prit. Včasih jaz tega nisem nikjer zasledil. Članek o firmi, direktor, slika, sponzorirajo, podpirajo talentirane dijake, nudijo mecenska sredstva. In sem začel to zbirati in imam tega ... [...] Lotil se bom sistemsko stvari obdelovati. Eno firmo, drugo firmo. Pa razčlenil sem na take segmente, kje bom lahko že zdaj noter prodril takoj, da me bodo sprejeli celo delati, ampak tako za par ur, pa spet čez tri dni par ur. Pa če bo to 200 evrov na mesec, bo pa 200, boljše kot nič. Malo mi je že odveč sedet tukaj, ker me program teh 69 listov čaka, ne, da se tega lotim."

Udeleženec U3 ne misli, da bo zanj poskrbela družina ali država, ampak si želi denar služiti sam, o čemer je že veliko razmišljal ves čas zapora. Bral je časopise in kolumne, si izrezoval informacije, ki so se mu zdele zanimive in si vse shranjeval za čas, ko bo prišel iz zapora. Zaveda se, da dela ne bo lahko dobiti in je pripravljen vložiti veliko truda v to, saj ima že pripravljen seznam, kam vse se želi obrniti, kjer bi lahko izkoristil svoja znanja oblikovalca. Že majhnega zaslužka bo vesel in si nato želi napredovanja, čeprav bo to počasno. Edina stvar za katero pravi, da ga zdaj omejuje, je to, da je zaprt v zaporu, ko ne more ničesar realizirati ampak lahko samo čaka.

Prav tako ima udeleženec U4 svoje želje jasno oblikovane in se obenem zaveda, da bo treba začeti "na novo".

U4 (2015): "Sigurno bom šel delat na svoje, ker vem, da sem veliko več zmožen narediti kot pa se vržt v to podganjo dirko, tako kot, ne ... Plačuj položnice in na koncu ti ostale lih toliko za hrano in na koncu si v temu in kreditih in am ... Te dobesečno ujamejo v past, v to past sigurno nočem past. In niti ne bom padel. Zdaj službo, ko pridem iz zapora, bom si mogel za začetek sigurno najt, ne, ampak potem bom pa sigurno šel nekaj na svoje spet. Sem imel že restavracijo, lokal in firmo svojo, tako da bom sigurno odprl neki. Verjetno bom odprl firmo z avti, prevozi, prevozništvu, prodaja avtomobilov, servisiranje. Bomo videli kaj bo pripeljalo, a veš, jaz ne morem zdaj neki, ker to bi bilo spet filozofiranje in sanjarjenje, brez veze, to je spet sanjarjenje."

Imam pa vsaj v sebi sigurno svoje cilje, svoje želje, kaj pa kako pa s kom, pa koga si želim ob sebi pa koga si ne želim ob sebi."

Udeleženec U4 se zaveda, da ima že veliko izkušenj, ki mu bodo pomagale pri iskanju nove službe. Na dolgi rok si želi delati nekaj, kar ga bo veselilo, imeti svoje podjetje, kjer se ne bi počutil izkoriščenega. Kljub temu pa se zaveda, da si bo po izpustitvi za določen čas najprej mogel poiskati službo, ki ne bo takšna, kot si je želi. Realno vidi možnosti in obenem ima željo slediti svojim željam in ciljem, kar tudi samozavestno pripoveduje. Zaveda se, da ideje in želje niso dovolj za realizacijo in da zares nima kontrole nad tem, kakšno bo njegovo življenje po izpustitvi, zato se tudi ustavi v pripovedovanju glede točnih načrtov. Prepričan je v svoje cilje glede ljudi, s katerimi želi sodelovati in jih imeti v svojem življenju, kjer jasno izrazi, da se nima nobenih namenov vračati v način življenja, ki ga je živel pred leti.

U4 (2015): "Vračat se v staro okolje se sigurno ne mislim. Mislim, ni da je meni težko, jaz se lahko vrnem v svojo Izolo, lahko tako povem in sem v svoji Izoli brez vsakega problema, mi ni problem se srečat s prijatelji, s katerimi sem bil v nečednih poslih, se bom tako izrazil. Mi ni to več ovira, da bi zapadel nazaj v ta kriminal, to me več sploh ne mika. To sem dojel, da ni to to."

4.1.7.3 Družina

Družinske člane vsaj posredno omenijo vsi štirje udeleženci, kakšen pomen imajo v njihovi prihodnosti pa eksplicitno izrazita le dva udeleženca.

Eva: "Če te še vprašam, kakšni so tvoji plani, ko prideš ven?"

U2 (2015): "Zelo enostavni. Lepo s tamalim v Milano. Tamalga imam zdaj okupiranega. Malo moram poštimit in to je to. Malo bomo hodili smučat, malo na morje, zdaj bo začel s šolo. Lepo v penzionu, da ne vidim nikjer nobenega."

Udeleženec U2 je v pokoju in nima skrbi glede službe ali kako se bo preživljal. Njegova edina namera in želja je preživljanje časa s sinom, ki mu pomeni tudi edini smisel v življenju, kot je opisal v poglavju 4.1.1.4 *Pomen družine*.

Tudi udeleženec U3 ima tesen odnos s sinom, kateremu želi pomagati, ko bo prišel iz zapora. Sin si želi več prijateljev in stika z drugimi ljudmi in pri tem mu bo U3 pomagal, celo tako, da bo svoje potrebe po druženju z določenimi ljudmi postavil na stran, z željo pomagati sinu, ob čemer čuti tudi ponos in zadovoljstvo.

U3 (2015): *"No in mi je zadnjič potarnal [sin], kje bi lahko kakšno družbo in to. Samo malo še potrpi, sem mu rekel, bom jaz tebe vpeljal, ko pridem domov, v določene kroge ljudi, ki jih poznam, pa bom jaz sebe distanciral, ti boš pa tam, da boš po svoje lahko šel, da boš navezoval stike."*

Vsi štirje udeleženci imajo dokaj jasno predstavo, česa si želijo, ko pridejo iz zapor, obenem pa se vsi razen U2, ki nima skrbi, s čim se bo preživljal, tudi zavedajo, da ne bo lahko in bodo mogli vložiti veliko truda v to, da bodo našli ravnovesje med službo, ki jim bo prinašala dohodek, in delom, ki jih bo veselilo in tudi notranje izpolnjevalo.

4.2 Diskusija

V poglavju Konceptualno-teoretski okvir sem pisala o tematiki čuječnosti, čuječnosti v zaporu in reintegraciji obsojencev. V diskusiji bom povezala obravnavano teorijo in analizo intervjujev. Moja namera v diskusiji je izpostaviti povezave, katere na podlagi mojih ugotovitev najbolj izstopajo, zato bi se bralcu morda zdelo, da bi lahko določeno teorijo bolj temeljito obravnavala. Glavni namen dela je dobiti vpogled v doživljanje udeležencev, zato bom v diskusiji povezala izkušnje s tistimi teorijami, ki se najtesneje ujemajo, kar bom predstavila v štirih poglavjih. V prvem je vzpostavljena povezava med poročanjem udeležencev o stiski, ki jo doživljajo med bivanjem v zaporu in poročanjem o stiski iz drugih virov. Drugo poglavje povezuje koncept čuječnosti z osebnostjo obsojencev, kjer je zaznati nekaj podobnosti. Nato je predstavljena primerjava učinkov čuječnosti, o katerih so poročali udeleženci, s tistimi, ki sem jih navedla v teoretskem delu. Zadnje poglavje diskusije prikaže, kako bi udeležba na Programu udeležencem lahko pomagala pri lažji integraciji v družbo po izpustitvi.

4.2.1 Stiska življenja in dejavnosti znotraj zapor

To, da so udeleženci v zaporu, je pogojeno z okoliščinami, v katerih so živeli in kaj jim je bilo omogočeno v življenju. Kot navaja Bushway (2006), osebe, ki pridejo v zapor, že prej živijo v stiski in so neintegrirane v družbo preden so sploh zaprte, kar potencialno lahko vodi do kaznivega dejanja. To stisko je zaznati pri treh udeležencih.

Zapor kot kraj, kjer ljudje bivajo določen čas svojega življenja, omeji in otopi, kar so jasno izražali vsi štirje udeleženci. Udeleženec U3 je zaradi pomanjkanja komunikacije čutil močno omejevanje in otopelost, prav tako pa je doživel močno stisko, iz katere ni imel izhoda, saj se je počutil žrtev ob obsojencu, s katerim si je delil sobo. Opisal je občutke zakrnelosti ob

nedelovanju in nazadovanju v zaporu. Čutil je, da ni možnosti rehabilitacije, zapor je kot kazen, ki le še poslabša njegove psihične sposobnosti. U4 je jezno izražal kritiko sistema brez možnosti za kakršnokoli pozitivno spremembo v času bivanja v zaporu in se sam soočal s tem, zato se je odmaknil in zaprl v svoj svet. Možnosti sprememb znotraj zapora je videl predvsem v negativni luči, kjer "šola kriminala" vlada med obsojenci in povleče v svoj svet tudi tiste, ki niso bili del tega, čeprav so bivali v zaporu. Meško in drugi v nadaljevanju lepo povzamejo doživljanje stiske bivanja v zaporu:

Poleg tega zaporniki trpijo zaradi prikrajšanosti za heteroseksualne odnose (Zebec - Koren, 1992) in so utesnjeni tako fizično kot psihično. Vsakodnevno živijo v prisiljeni intimnosti, kjer je vsako dejanje posameznika pod nenehnim opazovanjem in nadzorstvom sozapornikov in paznikov. Takšno življenje v množici je za večino zapornikov veliko večja kazen od izoliranosti (Sykes, 1958). Vendar pa nasprotno od počutja zapornikov Sykes (1958) ugotavlja, da neprekinjeno izoliran posameznik ni več človek, temveč le še polčlovek, organizem s številko. Identiteta posameznika je tako za njega samega kot za druge sestavljen splet komunikacij, s katerimi je povezan z zunanjim svetom. Davis (v Sykes, 1958) je izpostavil, da je človeška osebnost produkt socialnih interakcij, in ko se le-te prekinajo, začne človek nazadovati (Meško in drugi 2006, 265).

Če povežem misel iz citata »biti organizem s številko«, so tudi trije udeleženci v intervjuju poročali o občutkih nevrednosti in nepomembnosti, dva pa sta omenila, da se počutita, kot da sta samo številka. Kljub temu da je v letnem poročilu navedenih veliko aktivnosti in dogodkov (URSIKS 2015), ki so organizirani z namenom lajšanja bivanja in pomoči obsojencem, so trije udeleženci svoje doživljanje opisali drugače. U4 je povedal, da je možnosti šolanja deležen le redkokdo in možnosti za izpopolnjevanje skoraj ni. Udeleženec U1 se je sicer udeleževal srečanj s socialnimi delavkami, ampak to pove v povezavi s tem, da se samo ob njih ni počutil tako nepomemben kot sicer v zaporu.

Zaradi občutkov izolacije in nevrednosti ter iz želje po stiku s sabo in drugimi na drugačen način so se odločili za udeležbo na Programu, katerega so si sicer trije udeleženci predstavljali drugačnega, kot je bila nato njihova izkušnja.

4.2.2 Osebnost in želje udeležencev povezane s konceptom čuječnosti

Pri vseh štirih udeležencih je bila odločitev za udeležbo na Programu povezana z izkušnjo, ki so jo že imeli v preteklosti in so jo povezovali s Programom.

Vsi štirje udeleženci so se predstavili kot osebe z dostopom do sočutja v sebi in željo pomagati drugim. Pri dveh udeležencih je zaznati, da se že nekaj časa posvečata skrbi zase, skrbi za telo in dušo, kot omeni udeleženec U1. Pomoč drugim in sočutje do soobsojencev znotraj zapora sta se kazala še pred začetkom tečaja, tako je težko reči, da je Program imel učinek na tem področju, saj so se že sami spremenili do te mere, da so na Program sploh prišli. Pri vseh štirih, pri nekaterih malo bolj, je zaznati neobsojajočo naravo, nereaktivnost in odprtost tako v odnosu do soobsojencev kot drugih oseb, kar je navedeno kot del narave čuječnosti (Shapiro 2006). Udeleženca U1 in U4 sta povedala, da sta se zelo spremenila že v letih prej, kar jima je omogočilo, da sta v odnosu z drugimi ljudmi bolj stabilna in mirna, to pa je ravno tako eden od učinkov čuječnosti (Brown in drugi 2007; Farb in drugi 2012). Udeleženci so bili že pred samim Programom naravnani k želji po spremembi, več mirnosti in stabilnosti, do česar so jih pripeljale izkušnje branja knjig s psihološkimi vsebinami in izkušnje iz preteklosti, kot so joga in delo v misijonu. Udeleženec U1 je celo govoril o varovanju okolja z manjšo uporabo detergentov, pobiranjem smeti itd., kar naj bi tudi bil učinek čuječnosti (Brown in drugi 2007), a sam pravi, da je do te spremembe prišlo že v letih pred udeležbo na Programu.

Alos in drugi (2015) omenjajo, da obstaja možnost, da se obsojenci v zaporu udeležujejo dejavnosti samo, da mine čas, česar pa ni pokazala naša analiza. Kljub temu da so omenjali, da imajo v zaporu na voljo veliko časa, se ne udeležujejo kar vseh dejavnosti. Udeleženec U3 je to tudi sam poudaril, ostalim trem pa je Program pomenil pomembno dejavnost v celotnem tednu, kar se kaže tudi s prisotnostjo na vseh osmih ali sedmih srečanjih.

Program čuječnosti v kognitivni terapiji je bil prirejen z namenom pomoči osebam, ki trpijo za depresijo in anksioznostjo (Segal in drugi 2002) in ta informacija je bila za udeleženca U3 pomembna, da se je odločil za udeležbo, saj je bil v preteklosti hospitaliziran zaradi simptomov depresije.

4.2.3 Primerjava učinkov čuječnosti

Program je omogočil obsojencem ne le spoznavanje čuječnosti in izvajanje vaj, temveč tudi stik z izvajalcema in z drugimi obsojenci na drugačen način, kot sicer v zaporu. Predstavljal jim

je prostor, kjer so lahko delili svoje doživljanje in dobili pozornost druge osebe, česar v zaporu sicer niso bili deležni. Kljub frustraciji, ki so jo občasno doživljali ob drugih udeležencih Programa, ob izvajalcih in izvajanju vaj, je njihova naklonjenost srečanjem ostajala, kar se je kazalo tudi v redni udeležbi.

Ena od kompetenc učitelja čuječnosti je pristnost, ki se kaže v stiku z drugo osebo na odkrit, samozavesten in avtentičen način (Crane in drugi 2012). Naklonjenost izvajalcema so omenili vsi štirje udeleženci, predvsem pa dva: U1 je izpostavil pomen pristnosti osebe, ki dela v zaporu, in to je začutil ob izvajalki, za kar je do nje čutil spoštovanje. Pozitivna izkušnja z izvajalcema, predvsem z izvajalko, zaradi pomena ženskega spola v moškem zaporu, je tudi vplivala na njihovo doživljanje celotnega Programa, kjer so se lahko sprostili in čutili slišane.

Kljub slabim pogojem za izvajanje vaj znotraj zapora zaradi prostorske stiske in nenehne prisotnosti drugih oseb so trije udeleženci vaje izvajali večkrat na teden, čeprav ne v takšnem časovnem obsegu, kot je bilo načrtovano v Programu. Čeprav so vaje izvajali drugače (brez vodenih avdio posnetkov in krajše), so vsi omenjali spremembe, ki so jih pripisovali Programu in izvajanju vaj. Tudi udeleženec U4, ki je vajo izvajal le enkrat, je takrat opazil trenutne spremembe v razpoloženju. Omejitve znotraj zapora pri izvajanju Programa čuječnosti omenja tudi Kabat-Zinn (1991), kot so prostorska stiska, neprimernost prostorov za izvajanje vaj v relativnem miru.

Pri udeležencih so se učinki pokazali predvsem na treh segmentih: spremembe v razmišljanju, prisotne pri dveh udeležencih; fiziološke spremembe, prisotne predvsem pri enem udeležencu; spremembe v odnosih, ki so bile prisotne pri treh udeležencih. Udeleženec U4, ki tudi edini ni izvajal vaj, kot posledico Programa ni zaznal nobenih sprememb, razen sprostitev ob enkratnem poslušanju vodene avdio vaje. Ta segment bom predstavila v nadaljevanju.

Bolj izpopolnjeni osebni odnosi kot učinek Programa (Brown in drugi 2007), kjer je več možnosti, da se bodo udeleženci odzvali s sočutjem v stiku z nekom (Condon in drugi 2013), se kažejo pri treh udeležencih. Udeleženec U1 se je čutil povezanega z nekaterimi udeleženci skupine in tudi s skupino kot celoto, ki jo je poimenoval "družinica". Večkrat je poudaril pomen skupnosti, katere del je postal s tem, ko se je udeležil Programa. Dva udeleženca sta zaznala izrazite spremembe v odnosu do bližnjih. U2 je prišel v stik s čustvi naklonjenosti do sina, ko ga je objel in to ga je ganilo do solz, kar je bilo zanj nekaj novega, celo čudnega. U3 je bil prav

tako presenečen nad svojo spontano reakcijo, ko je objel nečaka, česar prej nikoli ni počel. U3 je zaznal spremembe v odnosu do žene in svojih otrok, predvsem sina, ki ga je skupaj z ženo obiskoval v zaporu, saj je postal v njihovi družbi bolj radosten, nasmejan in sproščen. To njegovo izkušnjo lahko povežem s tem, da čuječnost vpliva na sposobnost čustvene regulacije (Chiesa in drugi 2011) in na zmanjšanje občutenega stresa ter ponavljajočih se misli. Obenem pa se kaže večji občutek celosti, empatije, sočutja do sebe in na splošno boljša kakovost življenja (Keng in drugi 2011). Zmanjšanje občutka stresa in ponavljajočih se negativnih misli lahko vodijo do bolj vedrega razpoloženja in sproščenosti, kar omenja U3. S tem se tudi razvija sposobnost opažanja in uživanja prijetnih življenjskih dogodkov ter bolj brezpogojna prijaznost do sebe in drugih (Mindfulness All-Party Parliamentary Group 2015).

Spremembe v razmišljanju so se v intervjuju pokazale pri dveh udeležencih. Razmišljanje U2 je bilo povezano s sinom in o preteklosti, o napakah in kako bi jih lahko popravil. To je bilo zanj novo in ga je na trenutke tudi obremenjevalo, saj ni bil vajen prisotnosti takšnih misli. Pri U1 pa se je razmišljanje spremenilo predvsem v povezavi s prihodnostjo, kako bo živel svoje življenje po odhodu iz zapora. Prav tako je v stik s tovrstnim razmišljanjem prišel prvič in je Program navedel kot vzpodbudo, da se je to zgodilo. Drugačno razmišljanje je lahko posledica boljše pozornosti (Chiesa in drugi 2011), saj imajo osebe z večjim zavedanjem višjo sposobnost opazovanja svojega doživljanja (Suarez in drugi 2014) in tako se v zavesti ustvari prostor za način razmišljanja, ki prej ni bil dostopen zaradi avtomatičnih stalnih odzivov (Mindfulness All-Party Parliamentary Group 2015).

Udeleženec U4 kot posledico čuječnosti ni zaznal zgoraj omenjenih sprememb, saj pravi, da so se vse te spremembe zgodile že v času njegovega večletnega bivanja v misijonu, kjer se je celostno spremenil kot oseba. Vseeno pa je omenil, da je enkrat poslušal avdio posnetek vaje v času, ko je doživljal veliko stresa in jeze in to ga je pomirilo. Čuječnost je lahko tudi tehnika pri kontroli jeze in agresije (Singh in drugi 2008; Howells in drugi 2010) ter orodje za zmanjšanje negativne afektivnosti (negativno izražanje v afektu) pri izražanju čustev, kot sta jeza in nemir (Dafoe in Stermac 2013), kar lahko zaznamo pri udeležencu U4. Navedena pa je tudi boljša samokontrola in samoregulacija (Himelstein in drugi 2012; Alos in drugi 2015).

Če se osredotočimo še na posledice s fizičnega vidika, so raziskave pokazale koristi čuječnosti pri posameznikih, ki trpijo za kroničnimi boleznimi (Grossman in drugi 2003, Morone in drugi 2008), o čemer poroča udeleženec U3. Kot astmatični bolnik je opazil, da je po vsakem

srečanju uporabljal manj zdravil in lažje dihal, česar ni zaznal še nikoli prej. Prav tako je opazil, da mu vaje pomagajo pri težavi tresenja rok in te spremembe je pripisoval izvajanju vaj in udeležbi na Programu.

Zelo pomembno je tudi poudariti, da učinki čuječnosti niso nujno le pozitivni in koristni. Skozi vaje in raziskovanje notranjega doživljanja lahko udeleženci Programa pridejo v stik z dogodki in vsebinami, ki so lahko zelo stresni in travmatični, kar je lahko potencialno tudi nevarno in zato je potrebna previdnost in pozornost (Kearney in drugi 2012). To se je pokazalo pri dveh udeležencih, ko sta pripovedovala o svoji preteklosti in travmah, ki sta jih doživela. Udeleženec U1 je dogodek, ki ga je močno zaznamoval, opisal in se s pripovedovanjem tudi sam ustavil, ker je zaznal stisko ob spominjanju. Strah pred stikom z dogodki iz preteklosti pa je izrazil udeleženec U2, saj ga je skrbelo, da bi prišel v stik s spomini, za katere je opisal, da jih je "nekam pospravil". Stik s temi dogodki ni sam po sebi nevaren, pomembno je to, da se zgodi v za to primernem okolju in s potrebno podporo (Thompson in drugi 2011), ki jim v zaporu, v času Programa ni mogla biti omogočena s strani izvajalcev ali drugega osebja. To pomeni, da je treba za delo v zaporu predvideti tudi možnost dodatne psihološke podpore v primeru izvajanja Programa čuječnosti.

4.2.4 Učinki čuječnosti na reintegracijo obsojencev

Različni viri (Himelstein 2011; Lee in drugi 2011; Witkiewitz 2014) navajajo, da so raziskave pokazale učinke čuječnosti v povezavi z zlorabo drog. V tej raziskavi je stik z drogami sicer omenjen pri dveh udeležencih, a je iz njunega pripovedovanja razbrati, da je to del njune preteklosti in ni nekaj, s čimer bi se soočala v sedanjosti ter bi udeležba na tečaju lahko imela učinek.

Pomen družine se najmočneje kaže pri socialni podpori in nastanitvi, kar je prišlo do izraza tudi pri dveh udeležencih, ki bosta živela pri družini ali sorodnikih, eden s svojo ženo in otroki in drugi pri bratrancu. Na to lahko navežemo pomen učinkov čuječnosti na odnos do družinskih članov in tudi drugih ljudi, kot ga opisujeta dva udeleženca. Udeležencu U2 predstavlja njegov sin in stik z njim smisel življenja in predvidevamo lahko, da se je s sinom lahko globlje povezal, ko se je odprl čustvom naklonjenosti. Tako za udeleženca U2 kot U3 je stik z družino velikega pomena, ponovna vrnitev v zapor bi spet to preprečila. Raziskave (Windzio 2006; Shinkfield in Graffam 2009) poročajo o pomembnosti pomena družine, ki jim nudi socialno podporo in

stabilno nastanitev, kar pripomore k manjši možnosti vrnitve v zapor. Čuječnost lahko pri tem pripomore tako, da udeleženci doživljajo več radosti, naklonjenosti in odprtosti do bližnjih, kar jih bolj poveže z njimi in to lahko omogoči bolj ljubeče in trdne odnose.

Pri iskanju dela, ki je za nekdanje obsojence v večini primerov zelo zahtevno, saj zaposlovalci niso naklonjeni zaposlovanju oseb s kazensko kartoteko (Albright in Denq 1996, Pager 2006), bi lahko opravljen Program čuječnosti delodajalcu pokazal resnost in zavzetost za spremembe ter delo na sebi, kar bi prineslo več zaupanja in več možnosti za zaposlitev (Graffam in drugi 2008). Raziskave (Shinkfield in Graffam 2009) kažejo, da ima večina obsojencev nižjo izobrazbo od splošne populacije, kar je navedeno tudi za Slovenijo (URSIKS 2015), in tako imajo obsojenci manj možnosti, da bi našli službo. Vsi štirje udeleženci te raziskave pa imajo končano srednjo ali univerzitetno izobrazbo in izkušnje z delom na različnih področjih, kar jim daje veliko več možnosti za zaposlitev kot večini drugih obsojencev. Prav tako imajo vsi štirje cilje in načrte, kako bodo živeli po izpustitvi iz zapora.

Še vedno pa je čuječnost, kot opiše U1 "le berglica", ki ti lahko pomaga, a kjer so okoliščine za življenje zelo težke, tudi ta "berglica" pod težo obveznosti, ki jih nalaga življenje, ne more nuditi pomoči. Vrnitev v zunanji svet prinese tudi dodatne stroške, kot to opišeta U3 in U4. Obsojenci se po izpustitvi soočajo z velikimi izzivi plačevanja stroškov, iskanja nastanitve in službe, kar je za večino brez podpore zelo velika obremenitev (La Vigne in drugi 2004; Luther in drugi 2011). To potrdi tudi U4, ko jezno kritizira kazenski sistem in vodenje države, ki obsojencem po izpustitvi ne nudi potrebne pomoči, in tako je edina rešitev za preživetje vračanje v svet kriminala. To omenjajo tudi Deželak in Deželak (2002) ter Drobež (2011), ki so v svojih raziskavah prišli do ugotovitev, da je reintegracija obsojencev v Sloveniji močno odvisna od zunanjih dejavnikov, kjer večino pomoči nudijo centri za socialno delo in druge nevladne organizacije. Nekega funkcionalnega sistema, ki bi bil namenjen le obsojencem, pa ni zaznati, kljub temu da je v letnem poročilu navedenih veliko dejavnosti in pomoči, ki naj bi koristile obsojencem (URSIKS 2015).

Podpora in pomoč pri vključevanju v družbo, tako znotraj zapora kot tudi po izpustitvi, velja za izredno pomembni (Luther in drugi 2011). To se navezuje na namero vseh štirih udeležencev, da bi se Programa udeleževali tudi, ko bi prišli iz zapora. Pri udeležencu U1 je zaznati močno željo po skupnosti, stiku z ljudmi, kjer lahko deliš svoje stiske in intimne vsebine. V letnem poročilu je prav tako izpostavljena možnost podpore znotraj zapora, ki naj bi bila

obsojencem omogočena (URSIKS 2015), a so to udeleženci doživljali kot nasprotno ob občutkih nevrednosti in nepomembnosti.

Vsi štirje udeleženci Programa, ki so se udeležili tudi raziskave, imajo višjo izobrazbo od povprečja ostalih obsojencev in so o spremembah in načinu, kako bodo živeli življenje, razmišljali že preden so na Program prišli. Program jim je omogočil več jasnosti ter stik z vsebinami in omenjenim razmišljanjem. Ponudil jim je tudi podporo v smeri možnosti, da naredijo nekaj na drugačen način, kot bi sicer, a odločitev, da si želijo živeti življenje drugače in pripravljenost na spremembe, se je najprej morala pojaviti znotraj vsakega izmed njih. Diskusijo bom zaključila z mislijo udeleženca U1: "In ne rabiš nobenega posrednika, ampak se sam s sabo soočiš takrat in tam, kjer si. Ni treba nobenega prosit nič. Daš si tolk, kokr si si pripravljen dat."

5 RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

V zaključku bom odgovorila na raziskovalna vprašanja in predstavila svojo refleksijo celotnega obdobja pisanja magistrskega dela, ki je trajalo dlje kot sem predvidevala in je zajemalo še veliko več kot "le pisanje". Zaključila bom s svojimi idejami in mnenji o nadaljnjem razvijanju in implementaciji Programov čuječnosti znotraj zavodov za prestajanje kazni zapora.

Pomen Programa čuječnosti za udeležence je individualen in se je pri vsakem od štirih udeležencev kazal na edinstven način: od pomena skupnosti, pristnega stika z drugimi udeleženci in izvajalcema, možnosti podpore in biti slišan, do raziskovanja lastnega doživljanja in radovednosti v pričakovanju naslednjega srečanja. Pomen je bil za njih lahko tako preprost, kot pozitivna zapolnitev časa med bivanjem v zaporu, kot tudi zapleten v raziskovanju svojega notranjega doživljanja, kar se je izmenjevalo v vsakem od posameznikov. Vpliv čuječnosti se je pokazal pri nekaterih v spremembi razmišljanja o preteklosti ali prihodnosti, pri drugih v odnosih do bližnjih, kjer so zaznali več stika in bližine, ganjenosti in radosti. En udeleženec je zaznal pozitivne fiziološke spremembe pri soočanju s kroničnimi boleznimi, drugi pa je oporo našel v le enkratnem poslušanju avdio vaje. Pomembna ugotovitev, do katere sem prišla, je, da so vsi štirje udeleženci že imeli razvito željo po spremembi in samospoznavanju pred začetkom Programa. S pomočjo čuječnosti so našli oporo, ki jim je predstavila nov način, kako stopati po želeni poti naprej. Odgovor na zadnje raziskovalno vprašanje in nenazadnje celotno magistrsko delo je vse prej kot enoznačen. Potencial za lažjo in boljšo integracijo v družbo po izpustitvi se vsekakor je pokazal v spremembi razmišljanja o prihodnosti, boljših odnosih z bližnjimi in večjemu zavedanju svojega lastnega doživljanja. A kaj se zgodi po izpustitvi, je odvisno od različnih dejavnikov, ki lahko celo presegajo odločitve in prizadevanja posameznika, saj nosijo moč kolektivnega in kapitalistične družbe, v kateri živimo. Nekoliko bolj odločno lahko pritrdim, da je bil raziskovalni cilj dosežen – raziskati doživljanje Programa čuječnosti pri vsakem udeležencu in kako je le-ta vplival na njih, kar je tudi glavni namen interpretativne fenomenološke analize, kjer ena sama resnica ne obstaja (Smith in ostali 2009). Na začetku sem navedla misli Kordeša (2004), da je življenje le skrivnost, ki je ne bomo niti približno razvozlali, a to nas ne sme odvrniti od poskušanja. S tem tudi zaključujem odgovore na raziskovalna vprašanja in cilje: največ kar sem lahko naredila, je, da sem poskusila in ob tem skušala razumeti doživljajski svet posameznika najbolje, kot sem le lahko.

Zamisel za raziskavo se je porodila več kot dve leti prej, v začetku leta 2015, z željo združiti naklonjenost, ki jo čutim do čuječnosti, pomoči drugim in dokončevanje študija. Ideja je bila odlična, za realizacijo pa je bilo potrebno ogromno energije, časa in predvsem vztrajnosti ob vseh ovirah, s katerimi sem se v tem procesu srečevala. Od mene je sploh na začetku zahtevala veliko potrpežljivosti in vračanja k zaupanju, da mi bo uspelo. Dogovori z Upravo RS za izvrševanje kazenskih sankcij, dogovori z Zavodom za prestajanje kazni zapora v Kopru, predstavitev čuječnosti obsojencem in nenazadnje izvedba Programa, katerega se je redno udeleževalo 5-10 oseb, se morda ne zdi tako zahtevna naloga, kot sem jo doživela sama. Hrupen prostor za izvajanje Programa, zelo slabi pogoji za izvajanje samostojnih vaj, dvomi o tem ali se bodo udeleženci vračali na srečanja, ali bodo srčenja dovolj kakovostna, so zame predstavljali glavne skrbi. Izvajanje Programa z obsojenci v zaporu ni bila ena izmed teh skrbi. Samo pisanje in analiza sta bila vse prej kot lahkotna in zabavna. Delo, ki je bilo zame relativno novo, je bilo naporno in dolgotrajno, kot je tudi obljubljeno v temeljni knjigi interpretativne fenomenološke analize (Smith in ostali 2009). Celotna izkušnja je zame življenjskega pomena in ne le kljukica za zaključevanje študija. Glavni uvid in spoznanje, do katerega ne bi prišla brez udeležencev, ki so z mano delili svoje zgodbe in doživljanje, je, da smo vsi le ljudje. Tako brezdomec na cesti, zapornik v zaporu, filmska zvezda, predsednik vodilne stranke, prostitutka, otrok brez staršev, mati treh otrok, kot tudi ti in jaz. Ne glede na identiteto in položaj v družbi imamo vsi skupno željo biti ljubljene in srečni. Vsi smo pod kožo krvavi, kot pravi stari pregovor in prav nihče ni popoln ali brez napak.

Zdaj, ko se oziram nazaj, v začetke te raziskave, si lahko priznam, da me je vodila predvsem močna želja pomoči drugim, tistim, ki so v družbi spregledani. V zadnjih dveh letih, v procesu pisanja dela in poglobljanja svojega znanja ter izkušenj na področju čuječnosti, sem se naučila tudi to, da izvajanje Programov čuječnosti ni nekaj preprostega. Kot sem že omenila v diskusiji, čuječnost ni le orodje, s katerim si izboljšamo počutje in zmanjšamo stres, je predvsem pot samospoznavanja, kjer lahko pridemo v stik z radostjo in mirom, kot tudi z bolečino in trpljenjem, ki se nahajajo znotraj vsakega izmed nas. Urjenje pozornosti nam pomaga do večjega zavedanja, a to ni nujno koristno, če nimamo omogočene podpore, kot opiše Vörös (2015, 150) v svojem prispevku Sedeti z demoni: čuječnost kot eksistencialno-transformativna praksa: "Praktikant tako ostane "ujetnik samega sebe", kar lahko njegovo stanje dolgoročno celo poslabša, saj se bo s čuječnostno meditacijo ovedel dejavnikov, ki so mu prej ostali prikriti,

ne da bi se znal z njimi uspešno spopasti". Pri vodenju Programa, kot tudi pri izvedbi intervjujev so mi bile v veliko oporo izkušnje in znanje iz procesa študija psihodinamske psihoterapije in izobraževanj za učitelja čuječnosti.

V navezovanju na zgornji citat bi se želela ozreti še v prihodnost in možnost nadaljnje implementacije. Raziskave nedvomno kažejo na pozitivne učinke čuječnosti med zaporniki in do tega sklepa sem prišla tudi sama. Pomembno je zavedanje, da je čuječnost le ena od možnosti podpore, za katero se lahko odloči vsak posameznik sam. Največ, kar bi v prihodnosti lahko naredili, je omogočanje možnosti tistim, ki si sprememb tudi sami želijo. Čuječnost se dandanes širi na razna področja, v podjetja, zapore, vojsko, šole in se jo vse preveč jemlje zlahka, brez upoštevanja njene večtisočletne tradicije. Tudi sama sem verjetno izvedla Program z manj izkušnjami, kot se danes zavedam, da bi jih bilo dobro imeti. Vedno znova spoznavam, da je pomembno stopati na to pot z upoštevanjem integritete, etike in z zavedanjem lastnih zmožnosti ter s podporo izkušenih kolegov ali supervizorja.

Čeprav ne preveč optimistično, a še vedno z (za)upanjem v boljšo družbo, bom prepustila, da si vsak posameznik sam odgovori na vprašanje o tem, ali možnosti za spremembe in boljše življenje obstajajo tako pri udeležencih raziskave, drugih obsojencih, kot tudi pri vsakem izmed nas ter v družbi, v kateri živimo. Vsak se sam pri sebi lahko vpraša: koliko in kaj sem pripravljen/-a narediti za lepšo prihodnost? Znana misel Edwarda Everett Hale (v Morrison 1948, 416) pravi: "Sem le eden, ampak še vedno sem eden. Ne morem narediti vsega, še vedno pa lahko naredim nekaj. In zato ker ne morem narediti vsega, ne bom opustil možnosti, da lahko naredim tisto, kar je v moji moči."

6 LITERATURA

Albright, Shelley in Furjen Denq. 1996. Employer attitudes toward hiring ex-offenders. *Prison Journal* 76 (2): 118–137.

Alós, Ramon, Fernando Esteban, Pere Jódar in Fausto Miguélez. 2015. Effects of prison work programmes on the employability of ex-prisoners. *European Journal of Criminology* 12 (1): 35–50.

Brown Kirk Warren, Richard M. Ryan in J. David Creswel. 2007. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry* 18 (4): 211–237.

Bushway, Shwan D. 2006. The Problem of Prisoner (Re)Entry. *Contemporary Sociology* 35 (6): 562–565.

Chiesa, Alberto, Raffaella Calati in Alessandro Serretti. 2011. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review* 31 (3): 449–464.

Clark, Luke, Susan D. Iversen in Guy M. Goodwin. 2002. Sustained attention deficit in bipolar disorder. *The British Journal of Psychiatry* 180 (4): 313–319.

Condon, Paul, Gaëlle Desbordes, Willa B. Miller in David DeSteno. 2013. Meditation increases compassionate responses to suffering. *Psychological Science* 24 (10): 2125–2127.

Crane, Rebecca S., Judith G. Soulsby, Willem Kuyken, J. Mark G. Williams, Catrin Eames, ur. 2012. *Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC)*. Bangor: Centre for Mindfulness Research and Practice.

Cunniffe, Charles, Rik Van de Kerckhove, Kim Williams in Kathryn Hopkins, ur. 2012. *Estimating the prevalence of disability amongst prisoners: Results from the Surveying Prisoner Crime Reduction (SPCR) survey*. London: Ministry of Justice.

Dafoe, Tera in Lana Stermac. 2013. Mindfulness meditation as an adjunct approach to treatment within the correctional system. *Journal of Offender Rehabilitation* 52 (3): 198–216.

Day, Andrew. 2009. Offender emotion and self-regulation: implications for offender rehabilitation programming. *Psychology, Crime and Law* 15 (2–3): 119–130.

de Vibe, Michael, Arild Bjørndal, Elizabeth Tipton, Karianne Hammerstrøm, Krystyna Kowalski, ur. 2012. *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults*. Norway: The Campbell Collaboration.

Deželak, Irena in Miha Deželak. 2002. *Vprašanje resocializacije zapornikov*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, FDV.

Drobež, Nika. 2011. *Potrebe ljudi, ki so po prestajanju kazni zapora brez stanovanja – oblike služb in možnosti storitev*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, FSD.

Elliott, Roert, Constance T. Fischer in David L. Rennie. 1999. Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology* 38 (3): 215–229.

Farb, Norman A. S., Adam K. Anderson in Zindel V. Segal. 2012. The Mindful Brain and Emotion Regulation in Mood Disorders. *Canadian Journal of Psychiatry* 57 (2): 70–77.

Fennel, Melanie in Zindel Segal. 2011. Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Culture Clash or Creative Fusion? *Contemporary Buddhism* 12 (1): 125–142.

Fletcher, Roy. 2001. Ex-Offenders, the Labour Market and the New Public Administration. *Public Administration* 79 (4): 871–891.

Gadamer, Hans-Georg. 2006. *Truth and method*. (prevedeno Joel Weinsheimer and Donald G. Marshall). New York: Continuum International Publishing Group.

Graffam, Joseph, Alison J. Shinkfield in Lesley Hardcastle. 2008. The perceived employability of ex-prisoners and offenders. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* 52 (6): 673–85.

Grossman, Paul, Ludger Niemann, Stefan Schmidt in Harald Walach. 2003. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 57 (1): 35–43.

Gunaratana, Henelopa B. 2011. *Mindfulness in plain english*. Massachusetts: Wisdom Publications.

Himelstein, Sam. 2011. Mindfulness-based substance abuse treatment for incarcerated youth: A mixed method pilot study. *International Journal of Transpersonal Studies* 30 (1–2): 1–10.

Hofmann, Stefan G., Alice T. Sawyer, Ashley A. Witt in Diana Oh. 2010. The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 78 (2): 169–183.

Howells, Kevin, Allison Tennant, Andrew Day in Robert Elmer. 2010. Mindfulness in forensic mental health: Does it have a role? *Mindfulness* 1 (1): 4–9.

Juvančič, Mojca. 2012. *Pozitivna kriminologija: rehabilitacija zapornikov z Vipassana meditacijo*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, FDV.

Kabat-Zinn, Jon. 1990. *Full Catastrophe Living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. New York: Bantam Dell.

--- 2003. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10: 144–156.

Kearney, David J., Kelly McDermott, Carol Malte, Michelle Martinez in Tracy L. Simpson. 2012. Association of participation in a mindfulness program with measures of PTSD, depression and quality of life in a veteran sample. *Journal of Clinical Psychology* 68 (1): 101–116.

Keng, Shian-Ling, Moria J. Smoski in Clive J. Robins. 2011. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review* 31 (6): 1041–1056.

Khoury, Bassam, Tania Lecomte, Guillaume Fortin, Marjolaine Masse, Phillip Therien, Vanessa Bouchard, Marie-Andrée Chappleau, Karine Paquin in Stefan G. Hofmann. 2013. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review* 33 (6): 763–771.

Kordeš, Urban. 2004. *Od resnice k zaupanju*. Ljubljana: Studia Humanitatis.

Kuzmanič, Marija. 2011. *Samomor v eksistencialno-fenomenološki perspektivi: Smisel ali nesmisel?* Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, oddelek za psihologijo.

La Vigne, Nancy G., Christy Visser in Jennifer Castro, ur. 2004. *Chicago Prisoners' Experiences Returning Home*. Washington: Urban Institut.

Langan, Patrick A. in David J. Levin, ur. 2002. *Recidivism of Prisoners Released in 1994*. ZDA: Bureau of Justice Statistics Special Report, U.S. Department of Justice.

- Larkin, Michael, Simon Watts in Elizabeth Clifton. 2006. Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology* 3 (2): 102–120.
- Lee, Kun-Hua, Sarah Bowen in An-Fu Bai. 2011. Psychosocial outcomes of mindfulness-based relapse prevention in incarcerated substance abusers in Taiwan: A preliminary study. *Journal of Substance Use* 16 (6): 476–483.
- Light, Miriam, Eli Grant in Kathryn Hopkins, ur. 2013. *Gender differences in substance misuse and mental health amongst prisoners*. London: Ministry of Justice.
- Luther, James B., Erica S. Reichert, Evan D. Holloway, Alexis M. Roth in Matthew C. Aalsma. 2011. An exploration of community reentry needs and services for prisoners: a focus on care to limit return to high-risk behavior. *AIDS Patient Care and STDS* 25 (8): 475–81.
- Lykins, Emily L. B. in Ruth A. Baer. 2009. Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An international quarterly* 23 (3): 226–241.
- Meško, Gorazd, Danijela Frangež, Mojca Rep in Kristina Sečnik. 2006. Zapor: družba znotraj družbe – pogled obsojencev na odnose in življenje v zaporu. *Združenje za socialno pedagogiko* 10: (3) 261–286.
- Mindfulness All-Party Parliamentary Group. 2015. *Mindful Nation UK*. Dostopno prek: http://themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf (5. avgust 2016).
- Moorone, Natalia E., Cheryl S. Lynch, Carol M. Greco, Hilary A. Tindle in Debra K. Weiner. 2008. "I Felt Like a New Person." The Effects of Mindfulness Meditation on Older Adults With Chronic Pain: Qualitative Narrative Analysis of Diary Entries. *The Journal of Pain* 9 (9): 841–848.
- Morrison, Edward Everett. 1948. *Masterpieces of Religious Verse*. New York in London: Harper & Brothers.
- Pager, Devah. 2006. Evidence-Based Policy for Successful Prisoner Reentry. *Criminology & Public Policy* 5 (3): 505–514.

Pietkiewucz, Igor in Smith A. Jonathan. 2014. A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal* 20 (1): 7–14.

Prendergast, Michael L. 2009. Interventions to Promote Successful Re-Entry Among Drug-Abusing Parolees. *Addiction Science & Clinical Practice* 5 (1): 4–13.

Samuelson, Marlene, James Carmody, Jon Kabat-Zinn in Michael A. Bratt. 2007. Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachuse Correctional Facilities. *The Prison Journal* 87 (2): 254–268.

Segal, Zindel V., J. Mark G. Williams in John D. Teasdale. 2002. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press.

Shapiro Shauna L., Linda E. Carlson, John A. Astin in Benedict Freedman. 2006. Mechanisms of Mindfulness. *Journal Of Clinical Psychology* 62 (3): 373–386.

Shinkfield, Alison J. in Joseph Graffam. 2009. Community reintegration of ex-prisoners: type and degree of change in variables influencing successful reintegration. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* 53 (1): 29–42.

Singh, Nirbhay N., Giulio E. Lancioni, Alan S. W. Winton, Ashvind N. Singh, Angela D. Adkins in Judy Singh. 2008. Clinical and benefit–cost outcomes of teaching a mindfulness-based procedure to adult offenders with intellectual disabilities. *Behavior Modification* 32 (5): 622–637.

Smith, J. A., Paul Flowers in Michael Larkin. 2009. *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: Sage Publications.

Suarez, Alejandra, Dug Y. Lee, Christopher Rowe, Alex Anthony Gomez, Elise Murowchick in Patricia L. Linn. 2014. Freedom Project: Nonviolent Communication and Mindfulness Training in Prison. *SAGE Open* 4 (1): 1–10.

Sušelj, Erika. 2009. *(Re)socializacija osebe v zaporskem sistemu*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, FDV.

Thompson, Rachel W., Diane B. Arnkoff in Carol R. Glass. 2011. Conceptualizing Mindfulness and Acceptance as Components of Psychological Resilience to Trauma. *Trauma, Violence and Abuse* 12 (4): 220–235.

U1. 2015. Intervju z avtorico. Koper, 19. junij.

U2. 2015. Intervju z avtorico. Koper, 22. junij.

U3. 2015. Intervju z avtorico. Koper, 19. junij.

U4. 2015. Intervju z avtorico. Nova Gorica, 13. junij.

URSIKS, Uprava Republike Slovenije za izvrševanje kazni zapora, Ministrstvo za pravosodje. 2013. *Letno poročilo 2013*. Dostopno prek: http://www.mp.gov.si/fileadmin/mp.gov.si/pageuploads/UIKS/Letna_porocila/140505_Letno_porocilo_2013.pdf (13. avgust 2016).

--- 2014. *Letno poročilo 2014*. Dostopno prek: http://www.mp.gov.si/fileadmin/mp.gov.si/pageuploads/UIKS/Letna_porocila/150519_Letno_porocilo_2014.pdf (13. avgust 2016).

--- 2015. *Letno poročilo 2015*. Dostopno prek: http://www.mp.gov.si/fileadmin/mp.gov.si/pageuploads/UIKS/2015/160421_LP_URSIKS_2015.pdf (13. avgust 2016).

Williams, J. Mark G. in Willem Kuyken. 2012. Mindfulness-based cognitive therapy: a promising new approach to preventing depressive relapse. *The British Journal of Psychiatry* 200 (5): 359–60.

Williams, Matthew J., Freda McManus, Kate Kuse in J. Mark G. Williams. 2011. Mindfulness-based cognitive therapy for severe health anxiety (hypochondriasis): An interpretative phenomenological analysis of patients' experiences. *British Journal of Clinical Psychology* 50 (4): 379–397.

Windzio, Michael. 2006. Is there a deterrent effect of pains of imprisonment? The impact of 'social costs' of first incarceration on the hazard rate of recidivism. *Punishment & Society* 8 (3): 341–364.

Witkiewitz, Katie, Kaitlin Warner, Betsy Sully, Adria Barricks, Connie Stauffer, Brian L. Thompson in Jason B. Luoma. 2014. Randomized trial comparing mindfulness-based relapse prevention with relapse prevention for women offenders at a residential addiction treatment center. *Substance Use and Misuse* 49 (5): 536–546.

Yardley, Lucy. 2000. Dilemmas in qualitative health research. *Psychology and Health* 15 (2): 215–228.

PRILOGE

PRILOGA A: Soglasje k sodelovanju v raziskavi

SOGLASJE K SODELOVANJU V RAZISKAVI

Raziskava: Izkušnja udeležencev v Programu čuječnosti za zmanjševanje stresa v Zavodu za prestajanje kazni zapora Koper.

1. Vabljeni ste k sodelovanju v raziskavi, ki bo uporabljena kot empirični del magistrske naloge. Raziskava poteka na Fakulteti za družbene vede, Univerze v Ljubljani. Namen raziskave je dobiti vpogled v vašo izkušnjo 8-tedenskega Programa čuječnosti za zmanjševanje stresa.
2. Če se odločite za sodelovanje v raziskavi, bo z vami opravljen intervju, ki bo sneman. Izvedba bo trajala približno 60 min.
3. Sodelovanje v raziskavi ne prinaša posebnih koristi z izjemo znanja in izkušenj, ki jih boste pridobili v okviru sodelovanja.
4. Vaše sodelovanje v raziskavi je v celoti prostovoljno in ga lahko kadarkoli prekinete brez posledic. Tudi, ko ste enkrat že privolili v sodelovanje, lahko to prekličete brez navajanja razlogov. Vse dokler raziskava ne bo objavljena v okviru magistrske naloge.
5. Vaša identiteta v nobenem primeru ne bo razkrita in bo znana samo meni kot raziskovalki. Javno bodo delno objavljeni citati iz intervjuja, kot analiza raziskovane tematike. Mentorju in somentorju bodo dostopni podatki intervjuja brez razkrivanja vaše identitete.
6. V primeru morebitnih dodatnih vprašanj se lahko obrnete na Boštjana Udoviča, ki bo vprašanja posredoval meni, raziskovalki.

S podpisom jamčim, da sem izjavo prebral in da sem dobil priložnost za postavitev vprašanj v zvezi z raziskavo. Potrjujem svojo privolitev za udeležbo v opisani raziskavi, Raziskovanje »Izkušnja obsojencev v Programu čuječnosti za zmanjševanje stresa«, ter dovolim uporabo rezultatov v pedagoške in znanstveno-raziskovalne namene.

Ime, priimek in podpis udeleženca raziskave

Datum

PROGRAM ČUJEČNOSTI ZA ZMANJŠEVANJE STRESA

Kaj je program čuječnosti?

Čuječnost (ang. *mindfulness*) pomeni zavedanje svojega doživljanja – zaznav, občutkov, namer in misli. Na programu se bomo učili različnih meditacijskih tehnik, s katerimi lahko raziskujemo samega sebe. Vaje, ki jih bomo izvajali nam lahko pomagajo odgovoriti na vprašanja:

Ali sploh vem, kdo sem? Kaj so naše želje? Kaj pomeni žgoč občutek trebuha ali pritisk v prsih? Zakaj se razjezimo? Iz kje izhajajo neobvladljiva čustva? Kaj mi prinaša pravo zadovoljstvo?

Zakaj se ga udeležiti?



Prorami, ki temeljijo na čuječnosti in meditaciji se izvajajo po celem svetu na različnih področjih (v zaporih, šolah, na delovnih mestih, domovih za ostarele in druge). V ZDA so izvedli veliko raziskav o učinkih čuječnosti v zaporih, kjer so udeleženci zaznali veliko koristi. Znanstveno je dokazano, da vadba čuječnosti spreminja delovanje možganov.

Izkušnje oseb, ki so prestajale zaporno kazen v ZDA:

»O čuječnosti in meditaciji se učim in jo prakticiram že tri leta. To me je zelo spremenilo. Postal sem oseba, ki se zaveda kaj se dogaja v meni in tudi v okolju okrog mene. Močno verjamem, da so bolečina in ovire, s katerimi se srečujem v zaporu obvladljive s pomočjo te tehnike. Človeka pripelje do notranjega miru – mene je. Do konca kazni imam še eno leto in domov k družini bom odšel s popolnoma drugačnim pogledom na življenje.«

»Ni važno kaj želimo, da se spremeni na zunaj. Če ne spremenimo sebe, se bodo iste stvari vedno znova ponavljale. Ko se spremeniš sam ne bo več važno kaj se dogaja okrog tebe.«

Pridi na uvodno delavnico in se prepričaj sam.

Zanimanje pokaži s podpisom na črto in to prijavnico oddaj svojemu pedagogu do nedelje 1. marca 2015. Ime in priimek (tiskano) : _____

Delavnico bova izvajala Žan in Eva – učitelja programov čuječnosti in specializanta psihoterapije.

Demografski in ostali podatki

1. Starost: _____

2. Dokončana izobrazba:

- a.) brez izobrazbe
- b.) osnovna šola
- c.) poklicna/srednja šola
- d.) gimnazija
- e.) višja/visoka šola

3. Partnerski status:

- a.) samski
- b.) poročen
- c.) ločen
- d.) v partnerskem razmerju, neporočen

4. V zavodu za prestajanje zaporne kazni sem:

- a.) prvič
- b.) drugič
- c.) tretjič ali več

5. Vrsta kaznivega dejanja: _____

6. Dolžina zaporne kazni: _____

7. Čas do preteka zaporne kazni: _____

8. V 8-tedenskem programu čuječnosti za zmanjševanje stresa sem vaje med srečanji povprečno izvajal:

- a.) 1x na teden
- b.) 1-3x na teden
- c.) več kot 3x na teden
- d.) vsak dan
- e.) sploh nisem izvajal vaj

9. Srečanj Programa čuječnosti za zmanjševanje stresa sem se udeležil (kolikokrat): _____