

Jóga ve výkonu trestu odnětí svobody¹

TEREZA DLEŠTÍKOVÁ²

Katedra trestního práva Policejní akademie ČR

Prison Yoga

Abstract: The aim of the article is to present arguments in support of the practice of yoga among prison populations as a suitable therapeutic activity with rehabilitative potential that could widen the range of activities offered to prison inmates. The article focuses on the concept of trauma-sensitive yoga and its benefits for mental health and emotional regulation, rooted in a wealth of international research. The practice of prison yoga constitutes a restorative approach to offenders and is therefore considered to be a potential restorative trauma-informed approach to prison inmates.

Keywords: trauma-sensitive yoga; prison yoga; restorative justice

Úvod

Cílem článku je představit argumenty podporující úvahy týkající se praktikování jógy s osobami ve výkonu trestu jakožto vhodné terapeutické aktivity, jež má značný rehabilitační potenciál a jež by mohla rozšířit paletu aktivit v rámci programů zacházení s odsouzenými. Článek se tedy nejprve zabývá konceptem trauma-senzitivní jógy a jejím pozitivním vlivem na psychickou rovinu člověka, vyplývajícím z řady zahraničních výzkumů. Vzhledem k tomu, že je jógová praxe nahlížena v širším kontextu jako nástroj restorativní justice, resp. restorativní *trauma-informed* terapeutická aktivita, článek se dále věnuje restorativnímu přístupu k osobám ve výkonu trestu. Je koncipován jako teoretický rámec aktuálně probíhající jógové praxe s odsouzenými vykonávajícími trest odnětí svobody ve věznici Příbram zařazenými do specializovaného oddílu pro odsouzené s poruchou osobnosti a chování, způsobenou užíváním návykových látek.

¹ Článek je zpracován v rámci projektu Trauma-senzitivní jóga pro oběti a pachatele trestné činnosti schváleného v rámci Programu Ministerstva vnitra v oblasti prevence kriminality 2021.

² Případnou korespondenci zasílejte na e-mailovou adresu: dlestikova@polac.cz.

Jóga má svůj původ ve staré indické filosofii a v dnešním západním světě se těší čím dál větší oblibě.³ Praktikování jógy v sobě spojuje fyzickou aktivitu spočívající v provádění jógových pozic, tzv. ásan, pránájámické techniky, tj. správné a vědomé dýchání, čímž dochází ke spojení těla a mysli, a tím k jejich posílení a uvolnění. Jógová praxe tedy buduje a zvyšuje sílu a flexibilitu nejen v rovině fyzické, ale i psychické. Integrální součástí jógy je pak uvědomování si přítomného okamžiku (*mindfulness*), a přijímání reality takové, jaká je, prostě jakéhokoli hodnocení. Praktikování jógy je činností nejen pohybovou, ale i mentální, vedoucí k sebedpřijetí a budování zdravého vztahu se sebou samým, k získání pocitu sebedůvěry a kontroly nad vlastním životem, jenž může vést k osobnímu růstu a zlepšení kvality života. Pro účely tohoto článku lze tedy jógou rozumět spojení pohybu a dechu směřujících k vědomému prožívání přítomnosti s nadhledem nestranného pozorovatele, což vede ke zlepšení nejen fyzické kondice a flexibility, ale i duševní pohody a emoční rovnováhy.

Praktikování jógy v rámci penitenciární péče vychází z konceptu trauma-senzitivní jógy jakožto *body-based* přístupu propojujícího práci jak s tělesnou, tak psychickou stránkou člověka. Trauma-senzitivní jóga je metodou, jež byla vyvinuta Davidem Emersonem v *Trauma Center (Yoga Services for the Trauma Center at the Justice Resource Institute)* v Brooklinu, Massachusetts, ve spolupráci s Besselem van der Kolkem, psychiatrem nizozemského původu působícím na univerzitě v Bostonu, a to v rámci výzkumu posttraumatické stresové poruchy. Tento přístup vychází z psychosomatického pojetí traumatu, tj. z premisy, že utržené trauma se projevuje nejen na psychické, ale i na tělesné úrovni, a proto je nutné s touto, v rámci jeho integrace, pracovat (Emerson et al., 2009). Práce s tělem má pak vést ke změnám v rovině duševní, ke snížení projevů úzkosti či deprese (van der Kolk et al., 2014), ke snížení pocitů hněvu, strachu, studu, jakož i k budování sebedůvěry, sebevímání a sebekontroly (Lilly & Hedlund, 2010). Jógová praxe jakožto *body-based* podpůrná terapie ve vztahu k tradičním, kognitivně-behaviorálním, psychoterapeutickým postupům, byla nejprve praktikována, a tedy empiricky ověřována, s různými skupinami traumatizovaných osob od válečných veteránů přes přeživší přírodních katastrof až po oběti trestné činnosti různého charakteru. Terapie touto formou byla dále prováděna obecně s osobami trpícími úzkostmi a depresemi (Barranger et al., 2020, p. 13-19) a s osobami zneužívajícími návykové látky, jež reportovaly snížení úzkostí a deprese, zvýšení sebevědomí a vnímání kvality života (Ibid., 2020, p. 10). Postupně pak i s osobami ve výkonu trestu, u nichž vlivem praktikování jógy

³ První zmínky o józe najdeme ve Védách (1500 př.n.l.). Velmi významným dílem jsou *Patanjaliho Yoga Sutry* sepsané okolo r. 300 n.l. Základem jógy, jak ji cvičíme dnes, je *Raja yoga* a Patanjaliho osmidílná stezka spočívající v osmi krocích vedoucích k osvícení, jimiž jsou (1) *yama* – nenásilí a laskavost ke všem bytostem, (2) *niyama* – vlastní morální standardy, (3) *asana* – fyzická aktivita a (4) *pranayama* – řízení energie pomocí dýchání; obě vedoucí k budování vnitřní síly, (5) *pratyahara* – kontrola emocí, (6) *dharana* – soustředění (koncentrace) a (7) *dyana* – vyšší úroveň soustředění (meditace); obě zaměřené na prožívání přítomného okamžiku, a konečně (8) *samadhi* – nejvyšší úroveň soustředění rovnající se osvícení.

docházelo ke zmírnění osobního trápení, zvládnání agrese či antisociálního chování, jakož i zvýšení životní pohody, a to navzdory odnětí svobody a životě ve vězeňských podmínkách (Ibid., 2020, p. 27). Z dosud provedených výzkumů tedy prokazatelně vyplývá pozitivní vliv trauma-senzitivní jógové praxe na snížení projevů úzkosti či deprese, zvýšení životní energie a duševní pohody (Emerson et al., 2009; van der Kolk et al., 2014), stejně tak na zvládnání emocí (Dick et al., 2014). Trauma-senzitivní jóga jako *trauma-informed* přístup, tj. šetrný postup přizpůsobený specifickým potřebám osob vyrovnávajících se s traumatickou událostí za účelem jejich posílení (Justice & Brems, 2019, p. 39) je v penitenciárním kontextu orientován především na motivaci k vnitřní transformaci, ke změně v sebe pojetí a přijetí aktivního přístupu k sobě samému, ke svému životu a jeho směřování, tedy na budování *agency* (viz dále).

Zastávám názor, že práce s osobami ve výkonu trestu v duchu výše uvedeného má smysl, neboť pozitivně působí na zvládnání emocí - snižování stresu a agresivity či úzkostí způsobených pobytem ve věznicí, přispívá k sebekontrolě a sebe disciplíně, uvolnění a zklidnění, snižuje napětí a podporuje pozitivní myšlení, laskavost, empatii, koncentraci, všímavost a celkově duševní pohodu. Ve svém důsledku pak vede odsouzené k práci na sobě samých, úctě a pokoře k životu, pomáhá jim stanovit si priority a cíle, čímž významně přispívá k návratu do společnosti po skončení výkonu trestu odnětí svobody. V jógové praxi v rámci penitenciární péče tedy spatřuji značný nejen terapeutický, ale i rehabilitační potenciál, a proto ji považuji za aktivitu vhodnou k začlenění do programů zacházení, jež principiálně koresponduje s restorativním přístupem k pachatelům trestné činnosti ve výkonu trestu odnětí svobody, což bude v článku dále postupně rozvedeno.

Zahraniční výzkumy a zkušenosti dobré praxe

Jóga s osobami ve výkonu trestu je záležitostí v podstatě až 21. století, avšak již provedené studie poskytují slibná data o jejím potenciálu jakožto terapeutické intervence v rámci penitenciární péče, přičemž empirický výzkum, jakož i pravidelná praxe, dále pokračuje. Ze studií týkajících se nejen praktikování jógy, ale i meditace, provedených na vězeňské populaci, vyplývá jejich pozitivní vliv, především pokud jde o zlepšení psychického stavu (Fix & Fix, 2013; Himelstein, 2011; Lyons & Cantrell, 2015; Shonin et al., 2013), duševní pohody (*well-being*) a životní energie (Bilderbeck et al., 2013; Bilderbeck et al., 2015), stejně jako zvýšení vnímání kvality života a nalezení jeho smyslu (Austin & Hardyman, 2004), dále pak přínos pokud se týká zvládnání emocí, zejména stresu, agrese (Griera & Clot-Garrell, 2015) či impulzivity, jež jsou typicky spojovány s kriminálním chováním (Bilderbeck et al., 2013). To s sebou nese snížení rizika násilí a eskalace konfliktů, tj. změny v chování, které mimo jiné přispívají i ke kultivaci kultury ve vězeňském prostředí (Rousseau & Horton, 2020), jakož i snížení úzkostných až depresivních stavů, jež se mohou v reakci pobytu na takovém místě objevovat (Bowen et al., 2006; Lee et al., 2010; Bilderbeck et al., 2013, p. 1443;

Sfendla et al., 2018). Výše uvedené dokládají i další výzkumy, z nichž se podává přínos jógové praxe v oblasti emoční vyspělosti, sebe přijetí, nalezení smyslu života a snížení agresivního a antisociálního chování, jež jsou považovány za faktory související s recidivou (Kerekes et al., 2019, pp. 2, 5). Z provedených studií rovněž vyplývá potenciál praktikování jógy, pokud jde o rehabilitaci odsouzených osob (Bowen et al., 2006; Himelstein, 2011; Kerekes et al., 2017, p. 6–8) a jejich desistenci (Cid & Martí, 2010).

V tomto kontextu je třeba zmínit ještě několik zásadních studií týkajících se meditace. Jedná se o výzkum provedený v roce 2006 v izraelské věznici *Hermon*, kde se uskutečnil intenzivní *Vipassana* kurz⁴, jehož účastníci reportovali zlepšení duševní pohody, jakož i pocit spokojenosti se sebou samými a posílení sebe disciplíny; celkově pak měl kurz pozitivní vliv i na zlepšení klimatu ve vězení ve smyslu budování komunitního ducha (Ronel et al., 2011, pp. 10, 12).

Poměrně rozsáhlý výzkum, a to jak co do počtu účastníků, tak z časového hlediska, rovněž zaměřený na meditaci (*transcendental meditation* - dále jen „TM“), byl proveden v massachusettské věznici s maximální ostrahou *Walpole*. V první fázi se zaměřoval na psychické změny u 160 vězněných osob, jež po dobu 20 měsíců pravidelně meditovaly. Účastníci meditace vykazovali, v porovnání s kontrolní skupinou, snížení míry úzkosti, deprese, neurózy a impulzivity; pozitivní vliv pak měla meditace i na jejich seberozvoj a zrání osobnosti. Druhá fáze výzkumu pak spočívala v dlouhodobém sledování absolventů TM kurzu po dobu 13 – 17 měsíců po jeho skončení, když tito vykazovali především snížení agresivity a úzkosti. Dalším logickým krokem bylo zaměřit se na recidivu účastníků TM kurzu – po dobu dalších 59 měsíců bylo tedy sledováno 286 osob propuštěných z výkonu trestu, přičemž u osob, jež meditovaly, došlo, v porovnání s kontrolní skupinou, k poklesu recidivy o 33%. Z provedené studie byl pak vyvozen závěr, že TM prokazatelně způsobuje neurobiologické změny, jež vedou ke změnám psychickým, resp. kognitivně-behaviorálním. Změny na mentální úrovni spočívají zejména ve snížení úzkosti, vzteku či deprese, zlepšení porozumění, v rozvoji zdravějšího sebevnímání, jakož i v integraci osobnosti (Alexander et al., 2003, p. 164, 165, 170, 172). Kognitivní změny pak ovlivňují chování – TM zvyšuje pro společenské postoje, potlačuje antisociální chování a zlepšuje kvalitu vztahů; rovněž byla prokázána korelace mezi meditací a snížením sklonu ke zneužívání návykových látek (Ibid., p. 164; Bowen et al., 2006).

V souvislosti s výzkumy týkajícími se meditace nelze nezmínit ani studie zaměřené na *mindfulness*, tj. vědomé prožívání přítomného okamžiku, kdy tato terapeutická intervence měla pozitivní vliv na resocializaci pachatele (Howells et al., 2010; Shonin et al., 2013), jakož i na snížení recidivy (Rainforth et al., 2003). Uvedené závěry vychází ze skutečnosti, že meditace, resp. *mindfulness*, zvyšuje schopnost

⁴ Jedná se o celodenní meditaci probíhající nepřetržitě po dobu deseti dní, kdy není povolena jakákoli interakce mezi účastníky.

sebeovládání a uvědomění si vlastních kvalit a sama sebe, když pomáhá i efektivněji zpracovávat emoce, a tím snižovat impulzivní chování (Morley, 2017, p. 2).

Pokud se týká praktické realizace výzkumů, tyto většinou spočívaly v 8 až 10ti týdenním kurzu jógy, kdy lekce v trvání od 60 do 90 minut probíhaly s frekvencí jedenkrát týdně, přičemž byla stanovena i kontrolní skupina věnující se jiné pohybové aktivitě. Principiálně se tedy provedené studie více méně shodují s výzkumem, který realizovali v roce 2017 Kerekes, Fielding, and Apelqvist v 9 švédských věznicích a který spočíval v desetitýdenním programu 90ti minutových lekcí jógy, jehož se účastnilo 77 účastníků, přičemž podobně velká kontrolní skupina se věnovala čistě pohybové aktivitě. Skupina praktikující jógu pak vykazovala, v porovnání s kontrolní skupinou, snížení stresu a antisociálního chování a zvýšení pocitu duševní pohody (Kerekes et al., 2017). Pokud jde o měření, studie vychází ze *self-reportování* účastníků prostřednictvím psychologických dotazníků. Např. ve studii provedené v Austrálii, z níž jasně vyplývá zlepšení psychické pohody účastníků, jakož i jejich fyzického stavu, flexibility a energie, bylo užito povětšinou sebe posuzovacích psychologických dotazníků, a to dotazníku STAI zaměřeného na úzkost a úzkostnost, dotazníků příznaků deprese, úzkosti a stresu DASS-21 či DASS-42, dotazníku DERS posuzujícího regulaci emocí anebo dotazníku RSES, tj. Rosenbergovy škály sebehodnocení sledujícího strukturu vztahu k sobě samému (Bartels et al., 2019, p. 13 – 16).

Na podkladě empirických dat je v zahraničí pravidelná jógová praxe již běžnou součástí terapeutických aktivit osob ve výkonu trestu, což dále podněcuje diskuzi ohledně potenciálu tohoto přístupu v oblasti práce s vězeňskou populací. Lekce jógy s odsouzenými probíhají zejména ve Spojených státech amerických, pod záštitou neziskové organizace *Prison Yoga Project*, jež v roce 2002 začala s praktikováním jógy s osobami vykonávajícími trest v kalifornské věznici *San Quentin*, když postupem času se lekce jógy rozšířily i do dalších amerických věznic. Inspirována tímto projektem pak v roce 2017 vznikla v Mexiku iniciativa *Proyecto Yoga en Prisiones*, jež přináší do věznic nejen lekce jógy, ale i restorativní kruhy.⁵ Ve Velké Británii se pak jógové praxi s osobami ve výkonu trestu věnuje organizace *Prison Phoenix Trust*, v Kanadě *Freeing the Human Spirit in Canada*, na Novém Zélandě *Yoga Education in Prisons Trust* či *Krimiyoga* ve Švédsku. Za zmínku stojí i jednorázový, avšak intenzivní (devadesátiminutové lekce probíhaly s frekvencí 3x týdně) jógový kurz realizovaný v průběhu měsíců června a července 2014 v katalánské věznici *La Modelo (El Centro Penitenciario de Hombres de Barcelona)* (Griera et al., 2015).

⁵ Jedná se o komunitně zaměřený způsob reakce na trestnou činnost, jenž zapojuje širší okruh osob zainteresovaných na trestném činu, tj. nejen oběť a pachatele, ale i jejich sociální okolí. Ve výkonu trestu je tento model restorativní justice zaměřen na komunitní práci s odsouzenými, bez účasti obětí, avšak újma způsobená trestnou činností je diskutována, stejně jako příčiny vedoucí ke spáchání trestného činu. Taková práce s odsouzenými osobami má přispět k jejich vnitřnímu obratu a podpořit resocializaci.

V neposlední řadě nelze nezmínit jisté počiny i v České republice. Již v roce 2005 probíhalo jednou měsíčně cvičení *Sahadža* jógy v ženském oddělení věznice v Opavě. V letech 2016, 2017 a 2018 pak Nadační fond pro rozvoj plného vědomí realizoval kurzy všímavosti ve věznicích Ostrov, Liberec a Vinařice, a to jak pro zaměstnance věznice – psychology, terapeutky a sociální pracovníky, tak pro odsouzené. Účastníci kurzu všímavosti pak reportovali mimo jiné zklidnění a uvolnění, lepší zvládání emocí, zejména pak agrese, jakož i zlepšení spánku a trpělivosti, zvýšení laskavosti jak k sobě samým, tak ke svému okolí, získání schopnosti lépe naslouchat apod. (*Sahadža jóga ve věznicích*, 2007; *Kurz jógy a meditace ve vězení*, 2018).

S těmito iniciativami, jakož i pokud jde obecně o *trauma-informed* přístup k osobám ve výkonu trestu pak souvisí *Compassion Prison Project*, jenž upozorňuje na traumata odsouzených prožitá především v dětství, v rámci výchovy a rodinného prostředí, v nichž hledá příčiny trestné činnosti. Tato iniciativa vychází z *ACE (Abuse Childhood Experience)* stupnice, jež zahrnuje faktory jako zneužívání, ať už fyzické, psychické či emocionální, odmítání ze strany rodičů či nefunkční domácnost, přičemž se vzrůstajícím *ACE* skórem, vzrůstá i rizikovost osobnosti ve smyslu náchylnosti ke kriminálnímu chování (*Adverse Childhood Experiences International Questionnaire*, 2020; *The Documentaries*, 2021).

V souvislosti s tímto projektem a v návaznosti na výzkumy stran meditace a *mindfulness* je dále na místě zmínit i vliv soucitného náhledu na sebe sama (*self-compassion*) na psychiku a chování osob ve výkonu trestu.⁶ Byla totiž vysledována vzájemná provázanost všech tří zmíněných přístupů, když bylo empiricky ověřeno, že jak *mindfulness*, tak *self-compassion* lze posilovat meditací, přičemž jejich pravidelné praktikování snižuje sklony ke kriminálnímu chování (Morley, 2017; Neff, 2003a), což do značné míry koreluje se získáváním pocitu sebeúcty a s vyšším sebeovládáním (Morley et al., 2016), jakož i se snižováním pocitů úzkosti a deprese, a kultivace *well-being* (Neff & Dahm, 2015, pp. 7, 19, 20, 24; Neff, 2003b). Významnou roli hraje v tomto ohledu i moment odpuštění si spočívající v přijetí svého selhání a vyrovnání se s ním. Uvedený přístup pak v širším kontextu koresponduje s náhledem na pachatele trestného činu ze strany restorativní justice, jež za problematickou považuje jeho trestnou činnost, nikoli však jeho osobnost. Ačkoli je restorativní justice typicky asociována se zaměřením na oběť trestného činu, a pokud jde o pachatele, především s alternativními tresty, své místo si restorativní přístupy najdou i ve vězeňství, když v souvislosti s účelem trestu odnětí svobody akcentují skutečnou nápravu pachatele.⁷

⁶ Pod pojmem *self-compassion* je třeba rozumět soucit se sebou samým v náročných situacích, v situacích selhání apod. spočívající v nekritickém nazírání takového stavu a v laskavém přístupu k sobě samému; jde o snahu pochopit své chování v minulosti a uvědomit si přínos zkušenosti, jež je *a priori* hodnocena negativně (Neff & Dahm, 2015).

⁷ Využití restorativních přístupů v oblasti vězeňství připomíná i Strategie restorativní justice pro Českou republiku vycházející z Doporučení Rady Evropy o restorativní justici v trestních věcech Rec

Ta do značné míry závisí na jeho vnitřním rozhodnutí zanechat kriminálního chování, a proto má v tomto kontextu význam práce s pachatelem na psychické úrovni v souladu s výše uvedeným.

Restorativní justice se v přístupu k pachateli trestného činu zaměřuje na jeho potřeby, ptá se po příčinách a motivech trestné činnosti a přistupuje k němu s respektem.⁸ Snaží se jej podpořit, a to jak v přijetí odpovědnosti za spáchaný čin, tak k poučení se z něj a k jakési vnitřní transformaci, v důsledku čehož se by se tento měl vyvarovat páchaní trestné činnosti do budoucna (Zehr, 2003, p. 10). V rámci sebereflexe je pak pachatel veden k uvědomění si dopadu trestného činu i na oběť, k empatii a ke snaze o odčinění způsobené újmy. Významným aspektem restorativního přístupu k pachateli trestné činnosti je tedy podpora a motivace ke změně – k dosažení tzv. bodu obratu, přičemž taková vnitřní změna je jednak změnou hodnotovou, jednak přehodnocením životního směřování. Tento moment dále souvisí se změnou v sebe pojetí ve prospěch „lepšího já“ (*identity change*) a s pocitem kontroly nad vlastním životem (*agency*). Pojem *agency* tedy označuje stav (myslí), kdy se člověk považuje za strůjce svého osudu a svých činů, nikoli za oběť okolností, a to jej posiluje (Newton, 1996, pp. 28, 29), resp. mu dává pocit sebedůvěry, emoční stability a kontroly nad svým chováním a jeho důsledky, stejně jako pocit nalezení životního smyslu a cíle (Côté, 1997, pp. 577, 578). V důsledku toho pak začne považovat „identitu zločince“ za nežádoucí a bude se snažit o změnu ve prospěch života v souladu se zákonem; jedná se o vidinu *possible self* (Bushway & Paternoster, 2012).

V souvislosti s takovou transformací nelze nepoukázat na výzkumy Shadda Maruny, jenž reformulaci vlastní identity, tj. vytvoření koherentní, prosociální identity, jakož i *agency*, resp. *self-efficacy*, tj. pocit kontroly nad vlastním životem a nalezení jeho smysluplného směřování, považuje za klíčové faktory desistence. Významným aspektem vnitřního přerodu je dle jeho názoru přijetí problematičké minulosti a její konstruktivní nahlížení zahrnující smíření se s vlastní minulostí ve smyslu rekondiliace se sebou samým a odpuštění si (Maruna & Roy, 2007), což do značné míry souvisí se *self compassion* (viz výše). Na tento moment pak navazuje aktivní snaha jedince ke změně do budoucna, jež vychází z nalezení nějaké vnitřní síly či kompetence – jedná se o objevení svých silných stránek a potenciálu, což koreluje se získáváním sebedůvěry, sebeúcty, sebe hodnoty a sebekontroly, jakož i životního smyslu a směřování. Neméně významným faktorem je pak motivace ke změně, stejně jako podpora v tomto procesu (LeBel et al., 2008).

CM (2018) 8, jež vznikla v rámci projektu *Restorative Justice: Strategies for Change*. Tento dokument v souvislosti s účelem trestu zdůrazňuje prevenci a ochranu společnosti, jakož i podporu pachatele v přijetí odpovědnosti a snahu o jeho reintegraci zpět do společnosti. Současně poukazuje na skutečnost, že restorativní přístup je třeba chápat nikoli jen jako ekvivalent restorativních programů, ale šířeji, jako soubor principů, dle nichž je třeba nahlížet na trestní právo jako celek.

⁸ Respekt je základní hodnotou restorativního přístupu a společným jmenovatelem restorativních principů – i sám Zehr uvádí, že pokud by měl vyjádřit podstatu restorativní justice jedním slovem, byl by jím právě respekt (Zehr, 2003, p. 25).

Lze tak shrnout, že kultivace *agency* souvisí s motivujícím a podporujícím přístupem k pachateli trestného činu, který je vlastní restorativní justici; rovněž hraje významnou roli při potlačování negativních vlivů institucionalizace, resp. prizonizace, neboť tato se projevuje zejména rezignací, ztrátou schopnosti svobodného rozhodování a převzetí odpovědnosti za vlastní život (Mertl, 2020, p. 525). Na základě výše uvedeného se tedy jako velmi žádoucí jeví terapeutická práce s odsouzenými osobami s cílem jejich posílení, získání důvěry v sebe sama, stanovení životních cílů, motivace apod., což přispívá i k rozvoji jejich autonomie a svobodné vůle. Ze systémového hlediska je pak nutná celková změna vězeňského prostředí v duchu restorativních hodnot, neboť toto je často místem pro pachatele spíše traumatizujícím než podporujícím (Matoušek, 2012, p. 196).

Pokud se na restorativní justici díváme v širším kontextu, tato koresponduje přístupem zvaným pozitivní kriminologie (*positive criminology*), jež vychází z předpokladu, že v důsledku pozitivního působení na člověka zahrnujícího práci jak s fyzickou, tak emoční, jakož i spirituální a vztahovou stránkou, tento upustí od závadného, tj. kriminálního, chování (McNeill, 2006). V neposlední řadě se restorativní přístup principiálně shoduje i s rehabilitačními kriminologickými teoriemi a přístupem označovaným jako *penal welfarism*, jenž akcentuje rehabilitativní potenciál trestu a v této souvislosti efektivní působení na osoby ve výkonu trestu, s cílem podpořit jejich reintegraci zpět do společnosti. Pokud jde o trest odnětí svobody jako takový, všechny tyto přístupy jej považují za dostatečný sám o sobě, v důsledku čehož zdůrazňují, že by s ním neměla být spojená další represe, ale podpora a pomoc, a to jak v rovině sociální, tak psychologické či spirituální.

Lze tedy zhodnotit, že penitenciární působení na pachatele trestného činu v duchu restorativních hodnot akcentuje aktivní přijetí odpovědnosti za spáchaný skutek, sebereflexi, výchovné působení, nápravu, motivaci k dosažení vnitřní změny a podporu v tomto procesu, poznání příčin a motivů trestné činnosti, jakož i identifikaci a naplňování potřeb pachatele, což v konečném důsledku může vést k jeho úspěšné resocializaci, a možné desistenci.

Závěr aneb potenciál jógové praxe jako terapeutické intervence v rámci penitenciární péče

Jógová praxe je holistickým přístupem zahrnujícím jak práci v rovině fyzické, tak psychické. Díky práci s emocemi vede praktikování jógy ke zklidnění a snížení impulzivitu či agrese, jež jsou typicky asociovány s kriminálním jednáním. V této souvislosti je rovněž důležité hledat příčiny takového mentálního nastavení a myšlení, když nezřídka kdy jsou jimi vlastní traumata plynoucí z problematického rodinného zázemí. S tím pak souvisí pokřivené vzorce chování, neschopnost adekvátně reagovat v konfliktních či stresových situacích, potlačování úzkosti či jiných psychických problémů (jež se mohou objevit i v důsledku uvěznění). Významným faktorem může

být i zneužívání návykových látek, impulzivní osobnost apod., přičemž je také nutné si uvědomit, že agresí či nepřátelskými postoji je často kompenzována nějaká vnitřní frustrace. Proto je k odbourání takového chování třeba kultivovat vztah sám k sobě a budovat pocit vlastní hodnoty. I v tomto ohledu může praktikování jógy jakožto *trauma-informed* přístupu pomoci.

Nazíraje jógu jako metodu, díky níž mohou osoby ve výkonu trestu dospět k sebereflexi a vnitřní změně, tj. dosáhnout tzv. bodu obratu, lze zhodnotit, že její praktikování v rámci penitenciární péče je vhodnou terapeutickou intervencí, jež naplňuje myšlenky restorativní justice a má značný terapeutický, transformativní, resocializační a preventivní potenciál.

Jóga s odsouzenými se tedy jeví být aktivitou velmi vhodnou k rozšíření palety speciálně výchovných aktivit v rámci programů zacházení, když propojuje psychickou a fyzickou stránku člověka, vede jej k vnímání vlastního těla, k adresování svých potřeb, a tím k sebepoznání, jakož i k nalezení vlastní hodnoty a získání sebedůvěry. Ve svém důsledku jej pak vede i k identifikaci vlastního směřování, což implikuje přijetí odpovědnosti za svůj život, aktivní přístup k němu a motivaci jej změnit (viz budování *agency*). Na základě takového procesu vnitřní transformace lze dosáhnout kýženého cíle penitenciární péče - skutečné nápravy. Jógová praxe je tak schopna naplnit cíl programů zacházení, jímž je co nejúspěšnější resocializace pachatele tak, aby se stal znovu plnohodnotnou součástí společnosti a aby trestnou činnost již neopakoval.⁹ Ostatně na potenciál praktikování jógy ve výkonu trestu odnětí svobody v souvislosti s resocializací poukazují i *Global Prison Trends* z roku 2019 (*Global Prison Trends* 2019, 2019).

Samotným závěrem lze ještě zmínit skutečnost, že jóga ve výkonu trestu principiálně vychází ze stejného základu jako např. projekt *Good Lives Model* zaměřený na terapeutický přístup k pachateli trestného činu vedoucí jej k uvědomění si skutku, který spáchal, k práci s impulzivním či agresivním chováním, k vytváření empatie

⁹ Dle pravidel OSN o minimálních standardech zacházení s vězňenými osobami (Pravidla Nelsona Mandely), jež tvoří přílohu rezoluce Valného shromáždění OSN č. 70/175, přijaté dne 17. 12. 2015, pro dosažení účelu trestu odnětí svobody, kterým má být ochrana společnosti před trestnými činy a snížení recidivy, má být doba trestu odnětí svobody v co největší možné míře využita k opětovnému začlenění těchto osob do společnosti tak, aby po propuštění vedly soběstačný život v souladu se zákonem (pravidlo č. 4 odst. 1). V souvislosti s tím Pravidla zmiňují i dostupnost programů nápravné, morální, duchovní, sociální, zdravotní a sportovní povahy, poskytovaných s ohledem na potřeby vězňených osob. S odsouzenými má být rovněž zacházeno tak, aby byla podporována jejich sebeúcta a rozvíjel se jejich smysl pro zodpovědnost (pravidlo 91), přičemž za tímto účelem mají být využity všechny vhodné prostředky od vzdělávání, zaměstnávání, přes duchovenskou péči až po tělesný a morální rozvoj. Evropská vězeňská pravidla (*Recommendation Rec(2006)2-rev of the Committee of Ministers to member States on the European Prison Rules (Adopted by the Committee of Ministers on 11 January 2006, at the 952nd meeting of the Ministers' Deputies and revised and amended by the Committee of Ministers on 1 July 2020 at the 1380th meeting of the Ministers' Deputies)*) pak zdůrazňují sociální práci a psychologickou podporu v rámci programů zacházení (čl. 103.5). Efektivní náplň programů zacházení je pak jednou z priorit i české Koncepce vězeňství do roku 2025.

s obětí trestného činu, jakož i stanovení si životních cílů, což mu má pomoci k dosažení naplněného života a duševní pohody, a tím i ke snížení tendencí k recidivujícímu chování. V neposlední řadě lze praktikování jógy ve výkonu trestu považovat i za způsob smysluplného využití doby zde strávené, jenž potlačuje pocity rezignovanosti či ztraceného času a přispívá k motivovanému a aktivnímu postoji k životu. Nelze opomíjet ani spirituální rovinu jógy, jež úzce souvisí s vnitřní, především hodnotovou, změnou člověka. Naplňování spirituálních potřeb je v současné penitenciární péči zajišťováno především vězeňskou pastorální péčí, přičemž jóga může být obohacením a rozšířením možností i v této oblasti.

TEREZA DLEŠTÍKOVÁ v současné době působí jako akademický pracovník na Katedře trestního práva Policejní akademie ČR a spolupracuje mimo jiné i s Institutem pro restorativní justici. V rámci restorativního přístupu k pachatelům trestné činnosti realizuje lekce jógy s odsouzenými vykonávajícími trest odnětí svobody ve věznici Příbram.

Literatura

- Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (ACE-IQ).* (2020). World Health Organization (online). Dostupné z: [https://www.who.int/publications/m/item/adverse-childhood-experiences-international-questionnaire-\(ace-iq\)](https://www.who.int/publications/m/item/adverse-childhood-experiences-international-questionnaire-(ace-iq)).
- Alexander, C. N., Rainforth, M. V., Frank, P. R., Grant, J. D., Stade, C. V., & Walton, K. G. (2003). Walpole Study of the Transcendental Meditation Program in Maximum Security Prisoners III. *Journal of Offender Rehabilitation*, 36(1-4), 161-180. https://doi.org/10.1300/j076v36n01_08.
- Austin, J., & Hardyman, P. L. (2004). The Risks and Needs of the Returning Prisoner Population. *Review of Policy Research*, 21(1), 13-29. <https://doi.org/10.1111/j.1541-1338.2004.00055.x>.
- Barranger, C., Perera, I., Pietropaolo, S., Poplestone, L., & Sultan, Z. (2020). *The Efficacy of Trauma Informed Yoga as a Trauma Therapy*. The Efficacy of Trauma Informed Yoga as a Trauma Therapy. Retrieved from <http://hdl.handle.net/11375/25546>.
- Bartels, L., Oxman, L. N., & Hopkins, A. (2019). "I Would Just Feel Really Relaxed and at Peace": Findings From a Pilot Prison Yoga Program in Australia. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 63(15-16), 2531-2549. <https://doi.org/10.1177/0306624x19854869>.
- Bilderbeck, A. C., Farias, M., Brazil, I. A., Jakobowitz, S., & Wikholm, C. (2013). Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population. *Journal of Psychiatric Research*, 47(10), 1438-1445. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2013.06.014>.

- Bilderbeck, A. C., Brazil, I. A., & Farias, M. (2015). Preliminary Evidence That Yoga Practice Progressively Improves Mood and Decreases Stress in a Sample of UK Prisoners. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2015/819183>.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., Larimer, M. E., Blume, A. W., Parks, G. A., & Marlatt, G. A. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), 343–347. <https://doi.org/10.1037/0893-164x.20.3.343>.
- Bushway, S. D., & Paternoster, R. (2012). Desistance from Crime: A Review and Ideas for Moving Forward. *Handbook of Life-Course Criminology*, 213–231. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5113-6_13.
- Cid, J., & Martí, J. (2010). *El procedimiento de desistimiento de las personas encarceladas. Obstáculos y apoyos*. Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (online). Dostupné z: https://ddd.uab.cat/pub/worpaper/2011/132424/prodesper_a2011iSPA.pdf.
- Côté, J. E. (1997). An empirical test of the identity capital model. *Journal of Adolescence*, 20(5), 577–597. <https://doi.org/10.1006/jado.1997.0111>.
- Dick, A. M., Niles, B. L., Street, A. E., DiMartino, D. M., & Mitchell, K. S. (2014). Examining Mechanisms of Change in a Yoga Intervention for Women: The Influence of Mindfulness, Psychological Flexibility, and Emotion Regulation on PTSD Symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 70(12), 1170–1182. <https://doi.org/10.1002/jclp.22104>.
- Emerson, D., Sharma, R., Chaudhry, S., & Turner, J. (2009). Trauma-Sensitive Yoga: Principles, Practice, and Research. *International Journal of Yoga Therapy*, 19(1), 123–128. <https://doi.org/10.17761/ijyt.19.1.h6476p8084l22160>.
- Fix, R. L., & Fix, S. T. (2013). The effects of mindfulness-based treatments for aggression: A critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(2), 219–227. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.11.009>.
- Global Prison Trends 2019. (2019). Penal Reform International (online). Dostupné z: <https://www.penalreform.org/resource/global-prison-trends-2019/>.
- Griera, M., & Clot-Garrell, A. (2015). Doing Yoga Behind Bars: A Sociological Study of the Growth of Holistic Spirituality in Penitentiary Institutions. *Religious Diversity in European Prisons*, 141–157. https://doi.org/10.1007/978-3-319-16778-7_9.
- Griera, M., Clot-Garrell, A., & Puig Ruiz, M. (2015). *La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Cataluña: Estudio de caso en el CP de Hombres de Barcelona*. Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (online). Dostupné z: https://ddd.uab.cat/pub/worpaper/2015/165882/prayogcenpencat_a2015_cas.pdf.
- Himelstein, S. (2011). Mindfulness-Based Substance Abuse Treatment for Incarcerated Youth: A Mixed Method Pilot Study. *International Journal of Transpersonal Studies*, 30(1–2), 1–10. <https://doi.org/10.24972/ijts.2011.30.1-2.1>.

- Howells, K., Tennant, A., Day, A., & Elmer, R. (2010). Mindfulness in Forensic Mental Health: Does It Have a Role? *Mindfulness*, 1(1), 4–9. <https://doi.org/10.1007/s12671-009-0001-x>.
- Justice, L., & Brems, C. (2019). Bridging Body and Mind: Case Series of a 10-Week Trauma-Informed Yoga Protocol for Veterans. *International Journal of Yoga Therapy*, 29(1), 65–79. <https://doi.org/10.17761/d-17-2019-00029>.
- Kerekes, N., Fielding, C., & Apelqvist, S. (2017). Yoga in Correctional Settings: A Randomized Controlled Study. *Frontiers in Psychiatry*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00204>.
- Kerekes, N., Brändström, S., & Nilsson, T. (2019). Imprisoning Yoga: Yoga Practice May Increase the Character Maturity of Male Prison Inmates. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00406>.
- Kurz jógy a meditace ve vězení. (2018). Nadační fond pro rozvoj plného vědomí. <https://www.plnevedomi.cz/vezeni>.
- LeBel, T. P., Burnett, R., Maruna, S., & Bushway, S. (2008). The ‘Chicken and Egg’ of Subjective and Social Factors in Desistance from Crime. *European Journal of Criminology*, 5(2), 131–159. <https://doi.org/10.1177/1477370807087640>.
- Lee, K. H., Bowen, S., & An-Fu, B. (2010). Psychosocial outcomes of mindfulness-based relapse prevention in incarcerated substance abusers in Taiwan: A preliminary study. *Journal of Substance Use*, 16(6), 476–483. <https://doi.org/10.3109/14659891.2010.505999>.
- Lilly, M., & Hedlund, J. (2010). Healing Childhood Sexual Abuse with Yoga. *International Journal of Yoga Therapy*, 20(1), 120–130. <https://doi.org/10.17761/ijyt.20.1.87617587116h0h63>.
- Lyons, T., & Cantrell, W. D. (2015). Prison Meditation Movements and Mass Incarceration. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 60(12), 1363–1375. <https://doi.org/10.1177/0306624x15583807>.
- Maruna, S., & Roy, K. (2007). Amputation or Reconstruction? Notes on the Concept of “Knifing Off” and Desistance From Crime. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, 23(1), 104–124. <https://doi.org/10.1177/1043986206298951>.
- Matoušek, O. Transcendence a desistence. (2012). In Jelínek, J., & Gřivna, T. *Poškozený a oběť trestného činu z trestněprávního a kriminologického pohledu*. Leges.
- McNeill, F. (2006). A desistance paradigm for offender management. *Criminology & Criminal Justice*, 6(1), 39–62. <https://doi.org/10.1177/1748895806060666>.
- Mertl, J. (2020). “You Have to Work and Obey”: Prisons, the Suppression of Autonomy, and Responsibilisation of Persons in and Released from Prison. *Czech Sociological Review*, 56(4), 523–553. <https://doi.org/10.13060/csr.2020.017>.
- Morley, R. H. (2017). The Impact of Mindfulness Meditation and Self-Compassion on Criminal Impulsivity in a Prisoner Sample. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 33(2), 118–122. <https://doi.org/10.1007/s11896-017-9239-8>.

- Morley, R. M., Terranova, V. A., Cunningham, S. N., & Kraft, G. (2016). Self-Compassion and Predictors of Criminality. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(5), 503–517. <https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1107170>.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 121–137. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10.
- Newton, D. (1966). Matza, David, Delinquency and Drift. New York, John Wiley. *Journal of Employment Counseling*, 3(3), 25–26. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.1966.tb00274.x>.
- Rainforth, M. V., Alexander, C. N., & Cavanaugh, K. L. (2003). Effects of the Transcendental Meditation Program on Recidivism Among Former Inmates of Folsom Prison. *Journal of Offender Rehabilitation*, 36(1–4), 181–203. https://doi.org/10.1300/j076v36n01_09.
- Ronel, N., Frid, N., & Timor, U. (2011). The Practice of Positive Criminology. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 57(2), 133–153. <https://doi.org/10.1177/0306624x11427664>.
- Rousseau, D., & Horton, C. (2020). Exploring the Benefit of Yoga Programs in Carceral Settings. *International Journal of Yoga Therapy*, 30(1), 111–115. <https://doi.org/10.17761/2020-d-19-00039>.
- Sahadža jóga ve věznicích*. (2007). Sahadža jóga (online). Dostupné z: <https://www.nirmala.cz/verejnost/sahadza-joga-ve-veznicich>.
- Sfendla, A., Malmström, P., Torstensson, S., & Kerekes, N. (2018). Yoga Practice Reduces the Psychological Distress Levels of Prison Inmates. *Frontiers in Psychiatry*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00407>.
- Shonin, E., van Gordon, W., Slade, K., & Griffiths, M. D. (2013). Mindfulness and other Buddhist-derived interventions in correctional settings: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(3), 365–372. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2013.01.002>.
- The Documentaries*. (2021). Compassion Prison Project (online). Dostupné z: <https://compassionprisonproject.org/the-documentaries/>
- van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., Rhodes, A., Emerson, D., Suvak, M., & Spinazzola, J. (2014). Yoga as an Adjunctive Treatment for Posttraumatic Stress Disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 75(06), e559–e565. <https://doi.org/10.4088/jcp.13m08561>.
- Zehr, H. (2003). *Úvod do restorativní justice*. Sdružení pro probaci a mediaci v justici.