

Resumo

O Programa de Educação para a Paz, criado em 2012, é um programa complementar com potencial para suplementar as intervenções oficiais de reabilitação oferecidas em centros de correção. O programa promove a “paz interior” como um recurso humano inato e universal, mas, ao mesmo tempo em que a paz interior é um conceito-chave na psicologia positiva e no Modelo de Vidas Dignas, há uma escassez de pesquisas em relação a como operacionalizar e avaliar esse conceito. O programa não fora objeto de pesquisa independente teoricamente embasada. Baseando-se em um estudo de métodos variados conduzido na Prisão Feminina de Adelaide, este artigo explora o impacto do programa no aprendizado dos participantes sobre paz interior. Os participantes relataram um maior entendimento sobre paz interior, o que descreveram como contribuidor para um maior senso de identidade, autoestima melhorada e habilidades de autorregulação melhoradas, resultando na redução da impulsividade e da agressão reativa. Os dados quantitativos indicaram que houve um aumento significativo nas avaliações subjetivas dos participantes sobre a paz interior antes do programa ($M = 12,08$) e após sua conclusão ($M = 14,00$) ($p < 0,001$). O desenvolvimento de habilidades de regulação afetiva e de gerenciamento da raiva pode contribuir para a redução de ofensas.

Introdução

O cenário da reabilitação corretiva tem evoluído enquanto as sociedades reconhecem cada vez mais a natureza multifacetada da reabilitação criminal. Ao passo que intervenções oficiais de reabilitação em centros de correção possuem um papel crucial no processo de reintegração, existe um reconhecimento crescente da necessidade de programas suplementares que possam melhorar e diversificar o impacto das abordagens tradicionais. A base teórica dos programas convencionais oferecidos pelos serviços correcionais utiliza o paradigma de reabilitação baseado em evidências, o modelo de Risco-Necessidade-Responsividade (RNR) (Andrews & Bonta, 2010; Bonta & Stephen Wormith, 2013). No entanto, as complexas e variadas necessidades dos indivíduos dentro do sistema da justiça criminal geralmente exigem uma abordagem mais colaborativa, individualizada e holística para além do referencial oferecido pelo modelo RNR. Isso levou à emergência de modelos de reabilitação criminal baseados em pontos fortes, como o Modelo de Vidas Dignas (MVD) (Ward et al., 2012; Weekes et al., 2013), que tange melhorar o bem-estar do detento. Abordagens positivas para reabilitação de infratores também influenciam a ampla gama de programas complementares que floresceram no ambiente carcerário nas últimas décadas, os quais buscam suplementar e reforçar a eficácia das intervenções oficiais de reabilitação, oferecendo aos participantes meios para o desenvolvimento pessoal e para uma saúde mental positiva.

O foco deste artigo é um estudo exploratório que investigou o impacto de um Programa de Educação para a Paz (PEP) relativamente novo na Prisão Feminina de Adelaide (AWP), na Austrália. O programa foi criado na Prisão Estadual de Dominguez, no Texas, e foca em encorajar o desenvolvimento de recursos psicológicos internos. O conteúdo do programa é majoritariamente baseado nas palavras de Prem Rawat. O programa faz uso de mídias variadas no conteúdo de seus 10 módulos. Os módulos oferecem incentivo para os participantes respeitarem a si mesmos, identificarem seus pontos fortes, desenvolverem a percepção de si mesmos como agentes de seu próprio destino, adquirirem um senso de identidade mais positivo, e experienciarem e se responsabilizarem por sua paz interior (The Prem Rawat Foundation [TPRF], 2022). Os participantes são auto selecionados e voluntários.

Embora tenham ocorrido avaliações do programa com populações prisionais (TPRF, 2022), essas avaliações foram comissionadas pela fundação administradora e carece de uma base metodológica teoricamente embasada para compreender como o programa pode impactar na desistência de cometer infrações. Este estudo é a primeira análise independente, teoricamente embasada, e compreensiva do programa no ambiente carcerário, e também a primeira avaliação investigativa do papel de gênero no PEP até o momento. Mais especificamente, o estudo analisou se a resposta dos participantes do programa resultou em alguma mudança cognitiva ou comportamental que pudesse indicar o potencial do programa de impactar re-infrações. Isso exigiu uma revisão compreensiva da literatura para desenvolver instrumentos para mensurar o impacto do PEP em aspectos primários de identidade potencialmente relacionados a infrações (incluindo agência, autoestima e paz interior).

Foi utilizada uma abordagem de métodos mistos para avaliar o impacto do programa em uma amostra de 15 mulheres encarceradas. Pesquisas quantitativas foram aplicadas no início e na conclusão do programa. Entrevistas qualitativas foram conduzidas após a conclusão do programa, bem como com seis facilitadores. Este artigo apresenta os achados focados no impacto do programa sobre a paz interior, um conceito que tem sido amplamente sub-explorado na literatura, embora seja reconhecido como um 'bem primário' no Modelo de Vidas Dignas de reabilitação de infratores.

Revisão da Literatura

Paz Interior

As definições e dimensões do conceito de paz interior são objeto de debate na literatura por vários autores. De acordo com Fox (2013), a paz tanto como um conceito quanto como uma realidade é pouco compreendida (ou experienciada). Fox enfatiza que a paz foi definida em termos de negativos, como a ausência de guerra e de hostilidades. Ele argumenta pela criação de definições mais positivas dos atributos da paz. O debate sobre se a paz é

predominantemente interna ou externa, Fox sugere, é uma falsa dicotomia, na medida em que normalmente estão interrelacionadas.

Definições de paz interior comumente trazem o conceito de estados internos ou regulação emocional. Chu et al. (2014, p. 4) definem paz interior como “liberdade de desgaste emocional e estresse”, o que se relaciona ao conceito de paz interior para medidas psicológicas mais cientificamente estabelecidas. Similarmente, Serie et al. (2021) liga o bem primário da paz interior a “auto-regulação emocional e alcançar um estágio de equilíbrio emocional” (p. 4), uma sintonia com as emoções de si mesmo e dos outros. Como meios de melhorar a paz interior, eles sugerem exercícios, meditação, terapia, ou outras atividades que facilitem a regulação emocional. Fortune et al. (2014) propõem que o oposto da paz interior é definido pela desregulação emocional, o que Marshall e O'Brien (2013) explicam como algo que geralmente surge de respostas de enfrentamento mal adaptadas aos problemas da vida. Eles descrevem a deficiência nas habilidades de enfrentamento, que segundo eles foram identificadas como criminógenas, como aparentando “ser um fator significativo na produção de desregulação emocional e, portanto, comportamental” (Marshall & O'Brien, 2013, p. 287).

Na literatura, a paz interior é relativamente desvalorizada e pouco pesquisada (Fox, 2013; Xi & Lee, 2021), talvez porque tenha sido tradicionalmente associada com tradições espirituais em detrimento de tradições científicas. Sims et al. (2014) conseguiram encontrar apenas 22 referências a paz interior em uma pesquisa no PsycINFO, e uma referência a paz intrapessoal. Eles afirmam que a psicologia falhou em abraçar o estudo da paz intrapessoal, que é a lacuna que seu livro procura abordar (p. 2). Fisher (2011) analisa a interconexão entre espiritualidade e bem-estar, oferecendo uma definição de espiritualidade como ser “relacionada à consciência da pessoa sobre a existência e a experiência de sentimentos e crenças interiores, que dão propósito, significado e valor à vida” (p. 20). Fisher então identifica quatro componentes: relações internas (definidas como a busca por identidade e valor próprio), relações comunitárias/interpessoais, relações ambientais e de transcendência. Sun (2013) também oferece definições de “paz mental” (p. 464) como essencial para a manutenção de paz interior e a vivência da alegria, e a capacidade de se curar de “feridas emocionais prévias e livrar o indivíduo do medo, da ansiedade e da depressão.”

Floody (2014) reforça como um melhor entendimento de fatores relacionados à paz interior ofereceria a oportunidade de “tocar as causas intrínsecas da ansiedade, depressão e insatisfação com a vida” (p. 107). Floody também sugere que um melhor entendimento de fatores relacionados à paz interior ofereceria a oportunidade de “tocar as causas intrínsecas da ansiedade, depressão e insatisfação com a vida” (p. 107). Sua preferência é pela palavra “serenidade”, que ele operacionaliza usando o “Inventário de Serenidade de

Viterbo” (nas dimensões de: poder superior, harmonia, positividade e estilo de vida).

A importância da paz interior na reabilitação de infratores foi elevada a ser identificada como um “bem primário” no Modelo de Vidas Dignas (MVD) (Ward et al., 2012; Weekes et al., 2013). Muito da pesquisa sobre os programas que implementam o MVD, no entanto, tem se focado em infratores sexuais (Barnett & Wood, 2008; Marshall et al., 2013; Marshall & O’Brien, 2013), restringindo a generalidade de tais estudos em se tratando da população mais geral de crimes não sexuais. Em estudos sobre crimes sexuais, é comum haver uma clara correlação entre a infração e tentativas desfuncionais de obter intimidade. Barnett e Wood (2008) avaliaram 42 infratores sexuais não tratados sobre os três componentes operacionalizados do MVD que eles viram como particularmente relacionados a crimes sexuais: agência, parentesco e paz interior. Eles descobriram uma interrelação entre os relatos dos participantes e tentativas desfuncionais de cumprir aqueles bens primários.

A “investigação narrativa em pequena escala” de Hamilton (2016), apoiando-se no trabalho de Farrall et al (2014), procurou enfatizar a importância do papel da emoção (incluindo vergonha, um obstáculo para alcançar a paz com si mesmo) na mudança de cognições e, logo, alcance de identidades pro-sociais. Os participantes da pesquisa frequentemente identificavam a necessidade de “fazer as pazes com o que tinham feito – por vezes com Deus, outras vezes com outras pessoas, mas sempre consigo mesmos, ou encontrar paz interior e paz de espírito, felicidade e contentamento interior” (p. 37).

Tentativas de operacionalizar e mensurar o conceito de “paz interior” tendem a focar em estados mentais interiores. O relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS, 1998) na seção de Qualidade de Vida sobre Crenças Espirituais, Religiosas e Pessoais (WHOQOL SRPB) oferece a definição de “paz interior/serenidade/harmonia” como o grau em que as pessoas estão em paz consigo mesmas. O relatório descreve a paz interior como uma “condição altamente desejável”, pois ajuda as pessoas a lidar com situações adversas. Por sua simplicidade e facilidade de uso para atender ao elemento quantitativo deste estudo, a escala de quatro itens do WHOQOL-SRPB foi selecionada para operacionalizar o conceito de paz interior.

Xi e Lee (2021) também destacaram a falta de atenção na literatura em conceitualizar e/ou mensurar a paz interior, o que eles definem como um “estado mental fundamentalmente equilibrado. (p. 436). Xi e Lee (2021) desenvolveram uma escala para mensurar a paz interior através de três dimensões que consideram componentes vitais: aceitação (que relacionam a perda), transcendência (que relacionam à finalização de uma tarefa por prazer ou hedonismo) e calma.

Tradicionalmente, programas de educação sobre paz focam em interdependência social e em ensinar os estudantes habilidades que promovam cooperação e consenso para permitir a resolução de conflitos (Johnson & Johnson, 2006, 2011). O Programa de Educação para a Paz não parece buscar a emulação de programas de educação para a paz mais tradicionais, que se concentram na interação interpessoal, e tem uma afinidade muito maior com outros programas complementares, como yoga ou mindfulness, na medida em que o PEP incentiva o indivíduo a focar em seus recursos internos.

Programas Complementares

Programas complementares incluem terapia através da arte, através da música e programas de yoga e meditação, oferecendo um meio para o desenvolvimento pessoal. Programas de yoga/mindfulness/meditação tomam o campo em termos de especificamente focar no bem-estar do indivíduo e em termos de volume de dados de pesquisa em programas individuais (Bartels et al., 2019; Danielly & Silverthorne, 2017; Hauzinger, 2018; Samuelson et al., 2007;) e meta-análises (Auty et al., 2017; Wimberly & Xue, 2016; Muirhead & Fortune, 2016; Han, 2022). Enquanto uma ligação direta entre humor, bem-estar e infrações ainda precisa ser comprovada através de pesquisa empírica, a literatura indica, de modo geral, melhoras no humor (Bartels et al., 2019; Danielly & Silverthorne, 2017), e sugere que melhorias na motivação podem facilitar uma maior abertura a se beneficiar de programas baseados em Risco-Necessidade-Responsividade (RNR) (Auty et al., 2017; Bartels et al., 2019; Muirhead & Fortune, 2016).

Foco na respiração é um aspecto fundamental na maioria das práticas de meditação, mindfulness e yoga (Unrau & McCormick, 2016). Enquanto o Programa de Educação para a Paz também encoraja a conexão com a respiração como meio de acessar a paz interior, a ênfase é mais abrangente, na medida em que convida os participantes a considerar suas vidas (e a condição humana em geral). Este estudo amplia a pesquisa limitada sobre a paz interior no ambiente carcerário para o relativamente pouco pesquisado Programa de Educação para a Paz. Ele realiza uma exploração mais rigorosa das experiências e dos impactos do programa e examina as compreensões dos participantes sobre como e por que ele pode ser eficaz. Ele foca nas mulheres enquanto grupo historicamente pouco estudado, que é submetido a um amplo leque de desvantagens interseccionais que possuem clara relevância em seu status carcerário (Brennan et al., 2012; Daly, 1994; Fader & Traylor, 2015; Latessa et al., 2020; Scott et al., 2019). A questão de gênero e neutralidade cultural do programa foi testada em participantes, sem respostas negativas. No entanto, o principal objetivo deste estudo é fornecer uma análise das palavras dos participantes sobre sua experiência com o programa, em relação aos temas de paz interior e mudança na autoidentidade, que podem ser relevantes para a desistência da infração.

Métodos

O estudo investigou o impacto do Programa de Educação para a Paz na Prisão Feminina de Adelaide (AWP), com foco específico no impacto do programa na experiência de paz interior das participantes. Foram utilizados métodos mistos para obter resultados tão abrangentes quanto possível. Quinze participantes do programa e seis facilitadores foram entrevistados remotamente por telefone, devido às rigorosas restrições, em vigor na época, da pandemia de Covid-19. Os participantes foram auto selecionados; todas as identificações foram suprimidas por pseudônimos.

Quinze participantes preencheram os parâmetros da pesquisa, que foram selecionados para melhor avaliar o impacto do programa. Embora a parte quantitativa incluísse outros aspectos considerados potencialmente relevantes para a desistência (como agência e autoconfiança), para os fins deste artigo, serão discutidas apenas as informações relevantes para a coleta de dados referentes à paz interior. Além disso, mesmo com uma amostra pequena, é importante considerar os resultados quantitativos em conjunto com os resultados qualitativos.

Coleta de Dados

A aprovação ética foi obtida da Universidade La Trobe (HEC20462) e a aprovação foi recebida do Departamento de Serviços Correcionais da Austrália do Sul. Os dados foram coletados durante 2021. Foi necessário buscar variações para progredir na pesquisa, apesar das restrições devidas à Covid-19 na época. Essas variações incluíram a mudança para entrevistas por telefone e a obtenção da assistência do facilitador principal na apresentação dos formulários de informações e consentimento do participante (PICFs) e dos parâmetros da pesquisa. Os dados quantitativos foram coletados em dois estágios: no pré-início (T1), que forneceu a linha de base antes de os participantes iniciarem o programa, e no pós-conclusão (T2), permitindo avaliar se os participantes relataram alguma mudança de atitude após a conclusão do programa. Para verificar o entendimento dos participantes sobre “paz” e operacionalizar esse conceito, o estudo usou o WHOQOL-SRPB, uma escala de avaliação de quatro itens que se relaciona especificamente à paz interior (Tendhar, 2014). A medida WHOQOL-SRPB é aberta e de uso público. Ela consiste em oito facetas ou subescalas, das quais uma é a paz interior. Como essa subescala não foi criada como uma medida autônoma, ela não foi validada empiricamente como tal.

Com as restrições decorrentes da pandemia da Covid-19, a coleta de dados qualitativos só foi logisticamente possível no T2. A importância da confidencialidade foi enfatizada, o que é particularmente essencial com indivíduos vulneráveis que precisam se sentir seguros ao divulgar

informações. Os participantes (inclusive os facilitadores entrevistados) foram informados de que seus nomes seriam descaracterizados usando pseudônimos selecionados pelo pesquisador. Os facilitadores distribuíram e coletaram os formulários de consentimento e os encaminharam ao pesquisador principal.

Foram realizadas entrevistas qualitativas com 15 participantes e 6 facilitadores do programa. Os participantes foram informados de que um dispositivo de gravação estava sendo usado para coletar suas palavras com precisão e que as entrevistas seriam transcritas, com o consentimento deles. Os dados foram transcritos ortograficamente quase imediatamente após a gravação. A parte qualitativa da pesquisa também incluiu a análise temática dos materiais do programa usados pelos facilitadores na Prisão Feminina de Adelaide.

Participantes

Onze mulheres concluíram a Coleção do Programa de Educação para a Paz, em que os dez módulos consistem em vídeos de aproximadamente 25 minutos de duração, com dois módulos sendo apresentados por sessão. Quatro mulheres concluíram o PEP 3, em que os módulos são duas vezes mais longos e realizados em um período de 10 semanas. Sete das participantes se identificaram como aborígenes (por própria escolha de palavras), uma participante se identificou como maori e uma se identificou como persa. Os seis participantes restantes identificaram sua etnia como australiana.

Seis facilitadores do programa também foram entrevistados; dois eram do sexo feminino e quatro do sexo masculino. Em sua maioria, eles eram aposentados com histórico profissional. O líder da equipe (Bill) era um médico de família cuja apreciação da necessidade de uma pesquisa independente foi essencial para seu alto nível de cooperação no progresso do estudo, apesar das interrupções relacionadas à Covid-19.

Análise

Dados Qualitativos. A análise desse projeto foi conduzida pelo primeiro autor; este artigo relata apenas os resultados relevantes para a paz interior do projeto maior de avaliação do Programa de Educação para a Paz conduzido pelo primeiro autor. O conteúdo das entrevistas com os 15 participantes e os 6 facilitadores foi transcrito e analisado pelo primeiro autor usando o NVivo. Os temas (que também incluíam agência, autoestima, crença na redenção, generatividade e gratidão) foram, até certo ponto, pré-identificados pela literatura como potencialmente relevantes para a mudança de autoidentidade que poderia ser propícia à desistência do crime. No entanto, a codificação evoluiu de forma semi-orgânica e, portanto, utilizou tanto a codificação indutiva quanto a dedutiva. Essa análise de dados seguiu as recomendações de Braun & Clarke (2006) com os estágios de análise temática que eles

identificaram (p. 87). Eles descrevem a identificação de temas como “...onde ocorre a análise interpretativa dos dados” (p. 88). Seguindo a descrição deles, essa análise foi orientada tanto pelos dados quanto pela teoria. À medida em que a codificação avançava, os subcódigos se tornavam mais claros para abranger a todos os dados brutos e, portanto, sob os temas principais, subtemas adicionais foram identificados, à medida em que surgiam.

Também foi realizada uma análise temática dedutiva dos materiais do programa em uso na Penitenciária Feminina de Adelaide, especificamente o PEP 3 e o PEP Collection (PEP CL) e quaisquer materiais adicionais disponíveis aos participantes. A análise temática do material do programa foi tratada de forma diferente da análise temática das entrevistas com os participantes devido à diferença inerente aos conjuntos de dados. O material da mídia do programa é relativamente estático por natureza, pois foi pré-gravado. Com os materiais, a fim de abordar a questão principal da pesquisa, os temas foram pré-identificados de acordo com as informações extraídas da revisão da literatura em relação aos aspectos da identidade potencialmente relevantes para a desistência do crime.

Análise Quantitativa. Todos os dados quantitativos das pesquisas preenchidas pelos participantes foram analisados usando o software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 29.0. Foram usados testes T de amostras pareadas para determinar se houve mudança entre as pontuações pré e pós-programa no WHOQOL-SRPB, com um valor de $p < 0,05$ considerado significativo. A confiabilidade interna da escala foi testada usando o alfa de Cronbach, demonstrando excelente consistência interna (alfa de Cronbach $\alpha = 0,95$)

Resultados

Este artigo relata apenas os aspectos relevantes para a paz interior, com a discussão dos resultados dos itens da pesquisa que mediram os sentimentos subjetivos de paz interior. Da mesma forma, a análise qualitativa do conteúdo do programa e das entrevistas concentra-se seletivamente na questão da paz interior, que é o tema deste artigo.

Resultados Quantitativos

As hipóteses nulas afirmavam que não haveria diferença significativa na paz interior medida pelo WHOQOL entre T1 e T2. Um teste t de amostras pareadas indicou que os sentimentos subjetivos de paz interior melhoraram significativamente entre a pré-medição ($M = 12,08$, $DP = 4,68$) e a pós-medição ($M = 14,00$, $DP = 3,95$) ($p < 0,001$).

Resultados Qualitativos

A análise quantitativa das medidas da pesquisa indicou que os

sentimentos subjetivos de paz interior melhoraram significativamente entre a pré e a pós-medicação. A análise qualitativa complementou a análise quantitativa para investigar como o programa afetou os sentimentos de paz interior dos participantes.

Materiais do Programa. A análise realizada dos materiais usados no Programa de Educação para a Paz na Penitenciária Feminina de Adelaide consistiu principalmente nos materiais do PEP 3 (dez módulos ao longo de dez semanas) e do PEP CL (dez módulos condensados ao longo de cinco semanas). Isso também incluiu o filme *Inside Peace* (filmado em 2014 na Dominguez State Jail, TX, EUA), que é usado na AWP como uma introdução ao programa, e os livros *Hear Your Self* (Rawat, 2021) e *Splitting the Arrow* (Rawat, 2016). A maioria dos participantes deste estudo frequentou o PEP CL, que pareceu mais fácil de usar para participantes com menor capacidade de atenção e mais bem adaptado ao alto nível de atrito devido à transexualidade da população.

Os materiais do programa baseiam-se em discursos públicos de Prem Rawat, bem como em entrevistas com ele feitas por personalidades da mídia, entrevistas com participantes do programa, opiniões do público e interações entre Rawat e públicos específicos. O tom é de apoio e incentivo, e não de crítica, e o uso do humor também serve para tornar o conteúdo não conflituoso. Histórias animadas e música com outros efeitos visuais são usadas para aprimorar o conteúdo verbal. O formato de cada módulo é o mesmo: vídeos curtos sobre o tópico do módulo; tempo para reflexão sobre o conteúdo é incluído durante as sessões, com a opção de discussão facilitada. Uma apostila e/ou folheto que lista brevemente o conteúdo de cada módulo, além de material suplementar, também é entregue aos participantes e inclui um espaço para comentários sobre o que eles entenderam. Às vezes, há histórias no material, seja em forma de desenho animado nos vídeos ou em forma de texto no material suplementar. Os participantes são convidados a preencher um formulário simples de *feedback* após a conclusão do programa.

A mensagem do programa é de que a paz é um recurso interno inato, disponível para todos, e que a paz é responsabilidade de cada indivíduo que reconhece seu valor. Embora o primeiro módulo seja intitulado “Paz”, comentários sobre a paz interior ocorrem em todo o material. No Módulo 1, a paz é descrita como uma necessidade fundamental e imutável dentro de todos os seres humanos, intrínseca ao bem-estar, enfatizando que o que estamos procurando já está dentro de nós e, portanto, acessível a todos, caso decidam experimentá-la. Esse módulo explora o conceito de paz, incluindo entrevistas com vários membros do público, pesquisando seus entendimentos de paz - que são previsivelmente variados. A conexão com a respiração é defendida como um meio de acessar a paz interior.

No PEP CL (Módulo 1), Rawat afirma que “a paz nunca esteve e nunca estará longe de você - (ela) está no coração de cada ser humano”. Ele enfatiza que a criação de um mundo em paz não só começa com o indivíduo, mas também é responsabilidade de cada um. Isso é repetido no PEP 3 (Módulo 1), em que Rawat descreve como sendo “incumbência”

usar nossos recursos individuais para criar um mundo em paz.

No filme *Inside Peace* (Fitzpatrick & Fitzpatrick, 2014), um detento diz “sabe, estamos todos aqui buscando o fim da dor que tem caracterizado nossas vidas. Ver todo mundo em paz na prisão - chocaria o mundo” e sugere que, se é possível encontrar paz na prisão, então certamente é possível alcançar a paz em qualquer lugar. No livro *Hear Yourself* (Ouça a si mesmo), Rawat (2021) faz referência à paz interior como não sendo “dependente ou definida por outras pessoas, ou por qualquer coisa fora de você” (p. 16). Rawat (2021, p. 184-185) faz um paralelo entre a experiência de viver sem paz interior e o encarceramento:

Estar separado da paz interior é uma terrível sentença de vida, seja dentro ou fora da prisão. Medos, expectativas e preconceitos: eles se tornam como paredes, portas e grades. E a pessoa que está tornando sua vida miserável dentro dessa prisão é você mesmo.

Entrevistas com Participantes e Facilitadores. Esta seção descreve, primeiramente, os comentários mais gerais feitos pelos participantes sobre paz interior. Em seguida, são apresentados aspectos específicos de mudança de comportamento relevantes para esse conceito que os participantes identificaram no programa e que são potencialmente relevantes para a redução de delitos. Como o programa é voluntário e os participantes são auto-selecionados, isso pode significar que há algum viés na prontidão dos participantes para a mudança.

Alguns participantes descreveram o foco do programa em “paz” e autoaperfeiçoamento como um motivador para participar do programa. Uma das participantes, Annette, explicou: “Eu apenas ouvi as palavras ‘paz interior’ e eu estava lá. Eu imaginei que nada de ruim poderia vir de ter paz interior, e eu passei por muitas experiências traumáticas na vida ao longo dos anos, então sim, eu estava definitivamente interessada.” Essa suposição de preconceito é contrariada até certo ponto por participantes que tinham “se inscrito” simplesmente porque queriam ter “o máximo de cursos possível” (Jess), ou que esperavam que o programa fosse menos chato do que outras opções disponíveis.

Ao falar sobre suas esperanças quanto aos efeitos positivos da paz interior, Martha expressou: “Isso me tornaria uma mãe melhor, uma filha melhor e uma parceira melhor”. India explicou que “seria um grande, grande prazer sentir paz em minha vida” e comentou ainda que isso aprofundaria sua convicção de que nunca mais voltaria para a prisão. A opinião de Layla sobre a experiência de paz interior foi que isso poderia permitir que ela fizesse escolhas positivas na vida, pois teria um senso maior de seus próprios valores e dignidade. Como ela explicou:

Se eu tiver paz interior, é claro que não vou querer me vingar de pessoas que me machucaram antes, ou fazer coisas que vão contra meus valores e minha dignidade, então eu deixaria para lá, diria “não

se preocupe com isso, vou continuar neste caminho” e escolheria outro caminho, a vida pacífica com a paz.

Na opinião de Olivia, adquirir paz interior a ajudaria a “relaxar, a se acalmar, a ficar, sabe, à vontade” dentro de si mesma, e isso teria um efeito indireto em suas relações com os outros, tornando-se “uma pessoa melhor para todo mundo”, mas também mais confiante e assertiva em sua comunicação.

Vários participantes descreveram que se sentiram mais pacíficos ou “calmos” depois de participar do programa. Alguns até falaram que tiveram uma sensação coletiva de paz durante as sessões, que sentiram que precisavam, talvez particularmente, em sua situação atual. A maioria, entretanto, falou sobre como esse conceito central do programa ajudou a mudar suas atitudes e comportamentos. Jess comentou que adquiriu uma compreensão mais profunda do que as palavras sobre ter “paz interior” realmente significavam e como isso poderia se relacionar com sua vida.

Naomi explicou como já estava tentando agir em prol da paz interior enquanto estava presa e como, para ela, isso estava relacionado ao perdão. Clair conseguiu enxergar além da experiência individual para levantar a hipótese de que a vivência da paz interior poderia resultar em paz externa e, em última análise, em um mundo em paz “porque se as pessoas tivessem paz interior, ficariam felizes umas com as outras e consigo mesmas, e há muito menos conflito quando se trata disso”. Ela também foi capaz de identificar como o programa já a havia ajudado a aceitar seu comportamento anterior e a lidar com suas experiências traumáticas anteriores.

Dana afirmou que o programa a ensinou a aprender a amar a si mesma e a mudar a maneira como pensava sobre os outros, a aprender a querer “retribuir”, e ela relacionou isso ao fato de ter adquirido um senso de paz interior dentro de si mesma. Layla descreveu como a reflexão sobre o conteúdo dos módulos permitiu que “chegasse a um ponto de encontrar a paz dentro de mim, uma grande melhoria em minha vida, sim”. Ela também associou o fato de encontrar a paz interior à aquisição de mais apreço por sua vida e à percepção de que a ofensa era incompatível com a paz interior. Harriet refletiu sobre seu passado ao pensar sobre a paz interior: “Isso apenas me ensinou maneiras de me perdoar e de ficar em paz com o que fiz e com o fato de estar na cadeia.”

Mudança de Comportamento. Se os aprendizados obtidos com a realização do Programa de Educação para a Paz resultam em alguma mudança comportamental de longo prazo é a principal questão com relação ao potencial do programa para afetar a reincidência. A maioria dos participantes falou de algumas respostas modificadas em seus comportamentos que já haviam notado em resposta ao programa. Essas respostas podem ser divididas em três categorias de mudanças comportamentais relacionadas à paz interior que eles descreveram: redução da raiva e dos conflitos interpessoais; redução da impulsividade; e sentimento de maior segurança em si mesmos e menor dependência da opinião dos outros.

Essas categorias não são mutuamente excludentes, sendo que um aumento no controle dos afetos está ligado a expressões de maior objetividade e autorregulação, adquirindo a capacidade de adotar uma perspectiva mais distanciada e não respondendo impulsivamente com raiva e agressão. A maioria dos participantes descreveu ter se tornado menos reativa. Por exemplo, India descreveu que se sentia mais calma: “Não sou tão tensa o tempo todo, não me estresso tanto com as coisas agora.”

Com relação à raiva, Grace declarou: “Eu me dou melhor com as pessoas sim, do que antes do programa. Não sou mais violenta. Não fico com raiva de outras mulheres como antes, apesar de muita coisa que eu não sei”. Kym relacionou a raiva às experiências dos aborígenes, descrevendo como muitas pessoas em sua comunidade sentiam raiva e frustração com o tratamento, e ela acreditava que o programa a poderia ajudar a levar a elas a uma sensação maior de paz. O facilitador Bill apresentou uma visão de uma participante que reconheceu que sua raiva era o problema e que ela percebeu que precisava mudar. Ele se lembra das palavras dela: “é a minha raiva que continua me trazendo de volta para a cadeia. É a MINHA raiva, eu sei por que estou com raiva, ela não está ajudando a mim nem a ninguém, está destruindo minha vida, vou fazer algo a respeito.”

Os exemplos de reduções nos conflitos interpessoais descritos pelos participantes foram trocas verbais relativamente triviais, em vez de envolver qualquer violência física; no entanto, alguns participantes perceberam que esses conflitos eram uma ameaça à sua “paz interior”. Clair descreveu um desses incidentes:

Moro com alguém que é muito jovem e acha que domina o mundo. E tivemos uma discussão sobre algo outro dia, e eu pensei: “Nossa, isso é uma estupidez!” e simplesmente me afastei e pensei: “Não quero saber, não faz sentido discutir por nada”, e eu provavelmente não estava pensando no curso quando disse isso, mas agora que olho para trás, acho que não teria feito isso antes.

Outros participantes também descreveram como o programa os ajudou a gerenciar conflitos interpessoais. Layla também refletiu sobre sua experiência:

Houve uma discussão com outro prisioneiro, e eu simplesmente parei de sentir raiva e disse “não, isso não sou eu”, simplesmente deixei para lá e esqueci o assunto. Fiz as pazes primeiro comigo mesmo e depois com eles, fiz as pazes comigo mesmo e parei de ficar com raiva, e então fiz as pazes entre nós... Terminamos como amigos.

Annette descreveu uma situação mais geral em seu local de trabalho - a cozinha da prisão - em que os relacionamentos poderiam se tornar tensos: “Às vezes, pode haver um pouco de irritação por lá, por isso

aprendi que essas conversas não são importantes para mim, posso simplesmente continuar com o que estou fazendo e não me preocupar com isso”. Ela descreveu como, de modo geral, conseguiu aceitar melhor as situações e ser mais filosófica em relação a elas, como a audiência de liberdade condicional que aconteceria em dois dias. Ela também expressou que o programa “me ensinou a não ficar tão agitada e emocionada com coisas que não preciso.”

Os cenários descritos acima pelos participantes exigiram deles “dar um passo atrás” para reavaliar uma situação em que anteriormente poderiam ter reagido de forma mais impulsiva com agressividade. Dana descreveu que o programa havia mudado “a maneira como eu respondo a conflitos”. Bernie expressou como queria parar de “... remoer as coisas e ficar com raiva das coisas” e usar o que aprendeu no programa para fazer com que seus filhos “refletissem sobre suas escolhas em vez de tirar conclusões precipitadas”. Da mesma forma, Martha descreveu uma situação que anteriormente poderia ter levado a uma escalada ou a um ressentimento contínuo, em que ela conseguiu adotar uma perspectiva mais desapegada “em vez de entrar em erupção e perder a cabeça como eu provavelmente faria”

Jess relatou que a aquisição de paz interior a capacitaria a fazer escolhas de vida menos impulsivas, reconhecendo que ela havia experimentado anteriormente “muitos comportamentos imprudentes”. Para Faye, parar e se concentrar na respiração a tornaria menos propensa a agir impulsivamente, como ela disse: “não deixar que a raiva o afete, como tentar respirar e pensar em algo antes de se meter em problemas.”

Vários participantes expressaram que alcançar um maior senso de segurança em si mesmos os ajudaria a ser menos dependentes das opiniões dos outros. Para Grace, experimentar a paz interior: “me ajudaria muito, porque preciso encontrar paz em mim mesma, sabe, normalmente me preocupo com as outras pessoas, com o que elas pensam e dizem sobre mim, não vou me preocupar com tudo isso.” Grace também expressou a percepção de que havia compreendido que precisava estar em paz consigo mesma para poder estar em paz com os outros.

Clair descreveu como o programa lhe deu um senso mais forte de sua própria identidade “depois de assistir e ouvir Rawat, é um processo diferente estar por conta própria agora, como se eu estivesse mais satisfeita, não com o que fiz, mas com quem eu sou”. Ela relacionou a paz interior ao fato de estar mais segura de sua autoidentidade: “Você tem rotinas aqui e lá fora, mas quando você resume tudo, você realmente não pode funcionar a menos que tenha paz, força interior e orientação dentro do seu próprio senso de onde você sabe que está indo.”

Harriet descreveu ter sido lembrada de que não precisava da companhia de outras pessoas para evitar o tédio; ela poderia ficar satisfeita em sua própria companhia “e não ter de se envolver em diferentes grupos de pessoas apenas para se sentir aceita”. De forma semelhante, India descreveu como antes “eu sempre tinha que ter pessoas ao meu redor para me sentir bem, mas agora posso me sentar sozinha e me sentir bem”.

Layla, em resposta a um comentário do entrevistador que sugeria que

ela já havia decidido, antes do programa, que não queria voltar para a prisão:

100%, mas isso é mais - isso me faz alcançar a paz interior: por que eu faria isso, por que, como ser humano, tenho muito respeito e valor por mim mesmo, tenho dignidade por mim mesmo, então por que eu cometeria um crime que não sou eu, sabe?

Conforme descrito na revisão da literatura, a paz interior tem tido um status marginal em relação à desistência de delitos (Xi & Lee, 2021), apesar de o Modelo de Boas Vidas atribuir a ela o status de um dos sete bens primários. O comentário de Layla, entretanto, indicaria o contrário, sua importância fundamental. Ela descreve como a aquisição de alguma experiência e compreensão do valor da paz interior pode afetar as decisões e o comportamento - inclusive o comportamento ofensivo. Suas palavras também indicam que há alguma conexão entre paz interior, autoidentidade e autorrespeito/autoestima - com os quais a ofensa não é consistente ou congruente.

Com relação à experiência de encarceramento, Harriet recomendou que o programa continue a ser usado nas prisões como um meio de ajudar “os prisioneiros a ficarem em paz com o fato de estarem na cadeia. Eu o recomendo muito”. Layla gostou do fato de ter percebido que era possível ficar em paz mesmo na prisão e queria incentivar o maior número possível de detentos a fazer o curso - sugerindo até mesmo o uso de mais incentivos extrínsecos, se necessário.

Os facilitadores também comentaram sobre as mudanças comportamentais que observaram em alguns participantes. A facilitadora Emma refletiu sobre os comentários de uma participante (Dana) que expressou na sessão final: “Acabei de descobrir que se eu sou pacífica, então outras pessoas ao meu redor são pacíficas”. Emma descreveu como a mudança comportamental de Dana também foi notada pelo coordenador do programa da prisão, que reconheceu que a equipe estava “feliz que você se sinta em paz”. Das palavras de Emma: “Acho que ela tinha sido muito perturbadora e provavelmente um pouco, você sabe, difícil, e agora ela estava em um caminho positivo”. Ela acrescentou: “Acho que teve um efeito bastante notável em alguns deles, eles se acalmaram, e então eles ganham... privilégios... eles são recompensados pelo comportamento cooperativo, eu acho”.

Bill contou a história de uma ex-participante que havia lhe dito “minha paz foi tirada de mim há muitos anos, eu não tinha ideia de que ela ainda estava lá dentro de mim, eu achei essa ideia tão fortalecedora”. Ela havia descrito a ele anteriormente que se sentia desesperada antes de começar o programa, que ela estava “no fim da estrada, esse curso vai funcionar para mim, ou é isso”. Bill lembrou declarações que outros participantes fizeram sobre mudanças em seu comportamento (que novamente os membros da equipe corroboraram): “que as mulheres estão mais acomodadas, mais felizes e menos envolvidas em incidentes

problemáticos dentro da prisão”. Uma mulher disse: “olha, isso me acalmou tanto que não me meto mais em problemas”. Ele relatou que o *feedback* dos presos e da equipe sobre a mudança comportamental foi positivo, e que mesmo as mulheres que só puderam comparecer a uma ou duas sessões pareciam ter ganhado algo.

No geral, não houve um número considerável de críticas ou sugestões para melhoria do programa. As opiniões foram divididas no que diz respeito à duração entre aquelas que o consideraram muito longo e às vezes chato (especialmente aquelas que demonstraram ter períodos curtos de atenção) e aquelas que o consideraram muito curto. As opiniões também foram divididas entre aquelas que queriam conteúdo/materiais educacionais mais tradicionais, como Naomi sugerindo ter que escrever "Qual é uma coisa que você aprendeu hoje", o que ela pensou que seria uma ferramenta para minimizar a falta de envolvimento, o que foi um comentário semelhante ecoado por Faye. Olivia queria dever de casa. No entanto, a maioria expressou apreciação por demandas mínimas, como Clair: "Eles deixam você respirar, eles deixam você pensar, não há segundas intenções para esse curso." Os participantes recebem apostilas onde alguns fazem anotações, e uma imagem para colorir relevante para o tópico (uma adaptação criada por facilitadores da AWP), que alguns participantes parecem apreciar. As diferenças nos estilos de aprendizagem dos participantes foram, portanto, muito evidentes em suas respostas, reforçando a necessidade de flexibilidade na facilitação do programa.

Discussão

Os resultados das análises quantitativa e qualitativa revelam que os participantes adquiriram uma melhor compreensão sobre a paz interior, o que acarretou maior capacidade de autorregulação e melhoria nas habilidades de gerenciamento da raiva. Baseando-se nas respostas das mulheres encarceradas, o programa influenciou a maneira como reagem aos conflitos intrapessoais que enfrentam. Muitas participantes trouxeram à discussão que o fato de experimentar a paz interior poderia melhorar o bem-estar, permitindo-lhes fazer melhores escolhas e facilitando mudanças comportamentais positivas. Algumas afirmaram que se sentiam mais pacíficas e calmas depois da sessão do programa. Algumas também fizeram relação entre experimentar paz interior e adquirir maior capacidade de perdoar aos outros e a si mesmas, estando mais em paz com o que têm sido e como têm agido na prisão. As descrições que fizeram de um melhor senso de autoidentidade possibilitaram imaginar interações interpessoais positivas, mesmo em situações estressantes. Os facilitadores do programa confirmaram as mudanças comportamentais e o progresso relatado pelas mulheres.

Apesar da escassez da literatura sobre programas promotores de paz interior, os resultados refletem alguns dos aspectos identificados na revisão de literatura acima. Embora careça de um foco explícito nas habilidades de resolução de conflitos (como defendido por [Johnson & Johnson, 2011](#), 2014), muitas

participantes deram exemplos de como o programa facilitou um maior controle do estresse emocional em situações de potencial conflito interpessoal. Isso foi associado com o fato de experimentarem maior autoestima e redução da impulsividade, como descrito pelas participantes. Redução na resposta de estresse emocional e na impulsividade, em conjunto com mudanças cognitivas e melhoria da autoestima, são potencialmente relacionadas a mudanças comportamentais que podem reduzir o comportamento agressivo ([Fortune et al., 2014](#); [Marshall & O'Brien, 2013](#)). A função instrumental da raiva aliada à baixa autoestima foi notada por Novaco (2013), sugerindo que uma transição interna precisa ocorrer por meio do uso instrumental da violência para proteger e promover a autoestima, buscando uma fonte alternativa de obter respeito (presumivelmente de si mesmo e também dos outros).

O modelo de Risco, Necessidades e Responsividade (do inglês *Risk Needs Responsivity* - RNR) descreve oito fatores principais ou “centrais” de risco/necessidade, incluindo entre eles a impulsividade, e é baseado na Perspectiva Geral da Personalidade e Aprendizagem Social Cognitiva (do inglês *General Personality and Cognitive Social Learning Perspective* - GPCSL) ([Bonta & Stephen Wormith, 2013](#)). [Andrews and Bonta \(2010\)](#) descrevem impulsividade como parte da “constelação de fatores de personalidade antissocial” (p. 6) – um fator criminal importante, que é dinâmico, no sentido de que é passível de tratamento. Gerenciar a agressão reativa e a impulsividade pode, portanto, assumir um papel significativo na redução de risco de reincidência criminal. Nossa pesquisa indica que o treino para reconhecer e aspirar pela paz interior deu às participantes a consciência clara de perceber quando estão caminhando para um estado desregulado de agressão reativa, permitindo criar motivação e habilidade para se autorregular, evitando a escalada do conflito.

[Fortune et al. \(2014\)](#) e [Marshall and O'Brien \(2013\)](#) descreveram a desregulação emocional relacionada à ausência de paz interior, como as respostas, antes descritas, mal adaptadas de enfrentamento como um fator criminal significativo. As participantes que descreveram redução do estresse emocional, que atribuíram ao fato de terem participado do programa, indicando que a aquisição de paz interior e de recursos internos poderia ter alguma correlação com desistência, especialmente quando a impulsividade e a agressividade são fatores presentes. A declaração da Organização Mundial da Saúde [WHO \(1998\)](#) de que a paz interior é uma “condição altamente desejável” para ajudar as pessoas a lidarem com a vida quando as coisas dão errado, parece de particular relevância em assistir àquelas que saem da prisão para navegar a realidade da reintegração, frequentemente equipadas com mínimo suporte e escassos recursos.

Limitações

Este estudo é baseado em uma pequena amostra. Uma amostra de tamanho pequeno é geralmente considerada uma limitação na busca pelo alcance de uma significância estatística e, portanto, uma limitação à generalização ([Maxfield & Babbie, 2017](#)), embora ele ainda possa potencialmente prover dados qualitativamente úteis a serem explorados. Os dados coletados lançam luz sobre como as participantes da AWP responderam ao Programa de Educação para a Paz, tanto por meio de suas palavras nas entrevistas como também, em menor extensão, nas suas respostas às pesquisas. Entretanto, assumindo uma postura cautelosa, esses dados são insuficientes para se tirar conclusões generalizadas.

Outra limitação é que esta pesquisa foi conduzida durante um período de severas restrições devido à pandemia do Covid-19. Consequentemente, foi requerido ao primeiro autor, que conduziu as entrevistas, que alterasse o recrutamento e a abordagem na coleta de dados, como descrita acima, sendo conduzidas por telefone no lugar de entrevistas presenciais. Além disso, a meta de avaliar os ganhos cognitivos e comportamentais continuamente, com revisões trimestrais, tornou-se impraticável considerando a realidade de altos níveis de transitoriedade das participantes e as dificuldades com a coleta de dados devido às restrições relativas ao Covid-19. Como em qualquer programa, uma revisão analisaria se os ganhos terapêuticos foram mantidos, o que é especialmente problemático em ambientes em que não há apoio para o crescimento pessoal. Finalmente, a busca por entrevistar aquelas que não lograram completar o programa restou fora do escopo do presente estudo, embora essa ação pudesse produzir dados valiosos sobre como o programa poderia ser melhorado.

Pesquisa Futura

Se o aprendizado sobre paz interior foi internalizado e se traduzirá em comportamentos mais pacíficos, estando na prisão ou quando do retorno à comunidade, é um tópico importante para uma pesquisa futura. Revisão contínua de longo prazo poderia trazer luz sobre quanto dos ganhos de tratamento eventualmente adquiridos permaneceriam após 3 ou 6 meses da conclusão do programa. Entretanto, devido à alta rotatividade das mulheres na AWP, essa opção apenas seria viável nos casos de detentas de longo prazo. Um estudo longitudinal usando dados estatísticos relativos a índices de reincidência criminal, caso se tornasse disponível, poderia ser benéfico. Talvez fosse mais fácil capturar uma comparação de índices de infrações disciplinares institucionais. Essa informação seria útil para fornecer uma amostra de comportamentos e um potencial ponto de comparação com detentas que não participaram do programa. Outra possibilidade de pesquisa futura que poderia evitar o problema de as participantes serem liberadas logo após terem completado o programa seria conduzir uma coleta de dados posterior na comunidade. Muitos dos facilitadores expressaram expectativa de que isso pudesse acontecer e se mostraram talvez desapontados ao saber que essa opção estava além do escopo do presente estudo.

Conclusão

Esse estudo explorou se as participantes do Programa de Educação para a Paz passaram a valorizar e a compreender a paz interior, e se o fato de adquirir maior consciência da paz intrapessoal já estava demonstrando alguma influência na paz interpessoal de forma prática. As participantes relataram que, apesar de o programa ser relativamente breve, o crescimento de seu entendimento e a experiência de paz intrapessoal resultaram em mudanças comportamentais significativas. Elas descreveram maior autorregulação emocional, particularmente no que diz respeito à raiva e como a expressar em conflitos interpessoais. Essa informação foi validada nos relatórios dos facilitadores. As participantes também relataram ter aprendido a se desapegar mais e experimentaram redução na impulsividade, adquirindo uma consciência de si mesmas mais positiva e tornando-se menos dependentes das opiniões alheias. Portanto, ao que parece, o programa forneceu uma alternativa empoderadora às mulheres, no lugar de uma identidade criminal estigmatizada e de sentimentos pessimistas de impotência nas suas desafiadoras circunstâncias.

Baseando-se nos resultados, pesquisas adicionais e a aplicação contínua do potencial do programa, tanto para melhora do bem-estar pessoal como para redução da reincidência criminal, são justificadas. Versões futuras do programa poderiam incorporar sugestões de melhorias destacadas pelas participantes e facilitadores, particularmente a renovação contínua do material e por meios mais claros de acompanhamento. Exploração adicional poderia trazer ideias sobre que grupos de detentas teriam mais probabilidade de se beneficiar do programa, em que estágio de suas sentenças e explorar melhor a capacidade do programa em motivar e preparar as participantes para o conjunto de programas oficiais.

Declaração de Conflitos de Interesse

O(s) autor(es) declara(m) a não existência de potencial conflitos de interesse no que diz respeito à pesquisa, autoria e/ou publicação deste artigo.

Financiamento

O(s) autor(es) declaram que não houve recebimento de apoio financeiro para condução da pesquisa, autoria e/ou para publicação deste artigo.

ORCID iD

Anne Turner <https://orcid.org/0009-0003-9669-3234>

Nota de Rodapé

1. Prem Rawat recebeu muitas premiações pelo seu trabalho e foi quatro vezes nomeado Embaixador da Paz: pela Universidade Internacional da Paz no Brasil; pelo governador da região de Basilicata, na Itália; pela Universidade Nacional

Agrária, no Peru; e por Gianni Pittella, Membro e Primeiro Vice-Presidente do Parlamento Europeu, em nome da Declaração de Bruxelas Compromisso para a Paz, assinada pelo Parlamento Europeu em 2011 (e ratificada no Senado Italiano em 2012) (TPRF, 2022).