

# YOGA ZA IZGRADNJU MIRA U KOLUMBIJI: STUDIJA SLUČAJA

Projekat Dunna Ahimsa za izgradnju mira u Kolumbiji: Studija slučaja

## Rezime

Ova studija slučaja ispituje postojeću psiho-socijalnu izgradnju mira u Kolumbiji. Projekat, realizovan od strane Dunna Fondacije, započet 2010. i dalje je u toku. Dunna pruža programe koji koriste jogu i kreativan ples/pokret u cilju promovisanja mentalnog zdravlja u okviru ciljne grupe koja uključuje ranjivu populaciju, a sa ciljem davanja podrške tranziciji Kolumbije prema miru. Ja ću se fokusirati na joga projekte koji su sprovedeni u periodu 2010-2014., pre potpisivanja Mirovnog sporazuma 2016., kojim je završeno neprijateljstvo između Vlade i Naoružanih revolucionarnih sila (FARC). Ovaj projekat je poznat kao Ahimsa projekti. Oni su bili namenjeni demobilisanim ilegalnim borcima sa posledicama trauma i hroničnog stresa (PTSD), a u cilju podsticanja emocionalnog oporavka registrovanih ratnih žrtava. Uključena je analiza psihologije terije mira; sagledavanje onoga što je neophdno za lečenje trauma na individualnom i socijalnom nivou; definicija ključnih termina; istraživanje prednosti i nedostataka projekta, kao i ideja kako bi sve moglo da bude razvijeno u cilju podržavanja Dunine izjavljene namere u kreiranju "Kolumbije kao svetskog lidera u implementaciji alternativnog modela u okviru tranzicionig mirovnog procesa" (Dunna fondacija, 2011a).

## Uvod

Dunna fondacija je otpočela svoj psihološki program ozdravljenja 2010. godine. Na svom web site-u Dunna se identifikuje kao “neprofitabilna organizacija koja dizajnira i implementira kreativne alternative za uspostavljanje mira” (Dunna Fondacija, 2018a). Njena misija sačinjena je od doprinosa “postizanju sveobuhvatnog i održivog mira u Kolumbiji, konstruktivnog, primenljivog i ocenjujućeg, joga i ples/pokret, modela za individualan i socijalan oporavak ranjive populacije” (Dunna Fondacija, 2018b, “Misija”). Ovaj dokument prezentuje studiju slučaja Dunna Ahimsa programa, koji koristi Satyananda Yoga (SY) u podržavanju psihološkog lečenja demobilisanih ilegalnih boraca i ratnih žrtava Kolumbijskog, pet decenija dugog građanskog rata. Do danas, Dunna je obezbedila časove joga za preko 4 000 ljudi (N. Quiñones, lična konsultacija, 4 Maj, 2018).

Tokom nastavljenih pregovaranja o miru od 2012. do potpisivanja mirovnog sporazuma 2016. između Vlade i FARC, u pozadini obe vladine i nevladine organizacije (NGO) inicirana je podrška demobilisanim osobama u reintegraciji i psihološkoj rehabilitaciji od 2002. (Theidon, 2007). Od 2002. - 2010. serija programa za demobilizaciju rezultirala je tako što je 52.419 ilegalnih boraca dobilo uslovno pomilovanje i ponovno ulaženje u društvo (Nussio, 2012). U 2006., uspostavljanjem Kolumbijske agencije za reintegraciju (ACR), obezbeđena je dalja struktura i resursi za sagledavanje i implementaciju ovih ciljeva. Dodatno, u 2011. Jedinica za pomoć žrtvama i obeštećenje (Jedinica za pomoć žrtvama) je uspostavljena i do 2018. ona ima 8.5 miliona registrovanih žrtava (Internacionalna amnestija, 2018, “Civilne žrve iz oružanog konflikta”, p. 1). Suvišno je istaći da je zadatak Kolumbije za kreiranje pravednog i održivog mira težak, kao i da će zahtevati mnogo godina, ali i trajno strpljenje, saradnju, kreativnost i finansiranje.

Od 2010. – 2014. Dunna Ahimsa: Joga za program pomirenja (Y4Rec) u okviru SY za 626 demobilisanih ilegalnih boraca sa dijagnozom PTSD (M. Lopez, lična komunikacija, 3 April, 2018). Od 2013. – 2014. Ahimsa: Joga za program pomirenja (Y4Rec) u okviru SY za 800 registrovanih žrtava, sa ciljem “redukovanja emocionalne patnje učesnicima i doprinos rekonstrukciji socijalne strukture u zajednicama pogođenim nasiljem” (Dunna fondacija, 2018c, “Ahimsa: Joga program za oporavak”).

Javno priznanje patnje kroz uspostavljanje Jedinice za pomoć žrtvama je prepoznato kao ekstremno važno rešenje za rešavanje problema trauma kod onih koji su preživeli i u okviru njihove zajednice (Herman, 2001).

Pre detaljnijeg sagledavanja Dunna Ahimsa projekta, ja ću oceniti neke od relevantnih uslova i koncepata sa aspekta psihologije mira.

### **Psihologija mira i psihosocijalno lečenje: Osnove održivog mira**

Psihologija mira je moderan izraz za gosta starijih godina, sa ciljem razumevanja psiho-socijalnih osnova nasilja, izazivanja rata i suprotno, sklonost i napor prema promovisanju nenasilja, harmonije međuljudskih i socijalnih odnosa, i mira (MacNair, 2003). Psihologija mira je motivisana ciljem uspostavljanja mira u svetu.

Stoga, razumljivo je da nacija sa pozitivnim mirom ili mir sa pravdom, podrazumeva razumevanje psihologije mira. Pozitivan mir je potpun mir koji zahteva više od odsustva psihičkog nasilja. Joeng (2000.) definiše to kao "socijalni uslov u kojem je eksploatacija minimizirana ili eliminisana, i u kojem nema ni otvorenog nasilja niti suptilnijih fenomena osnovnog strukturalnog nasilja" (p.6). Teorija psihologije mira, pokušavajući da obezbedi razumljive individualne, socijalne i političke ideje koje ljude vode u rat ili mir, igra značajnu ulogu u obezbeđivanju informacija koje podržavaju napore za istraživanje mira i kreatora politike. Ova informacija je fundamentalna za implementaciju psihološkog lečenja, što je focus ove studije. Psihološko lečenje, zauzvrat, doprinosi "socijalnom uslovu" od kojeg realizacija pozitivnog mira zavisi.

Engleski Oxford Living Dictionaries (2018b) definiše psiho-socijalno kao, "Odnosi se na međusobno povezivanje socijalnih faktora i individualnih misli i ponašanja". U zonama rata i u okviru post konfliktnih postavki postoji psiho-socijalno oštećenje na individualnom nivou, porodičnom nivou i na nivou zajednice. Postoje potrebe za lečenjem, kako na nivou zajednice, tako i na individualnom nivou. Delotvornost psiho-socijalnog projekta za lečenje prepoznaje da je lečenje dodatno, i da su ljudska bića povezana (Gutlove, & Thompson, 2004). Ovaj esej objašnjava kako Dunna Ahimsa program pokušava da poveže realnost sa psiho-socijalnim projektom izgradnje mira.

## **Um i smirenost uma**

Ramišljajući o psihologiji mira i ulozi joge u izgradnji mira, javlja se sklonost za razjašnjenjem termina “um” i “smirenost uma”.

Engleski Oxford Living Dictionaries (2018b) definiše um kao “Element osobe koji joj omogućava da bude svesna sveta i svojih iskustava, da misli, i da oseća; fakultet svesnosti i misli”. Prema psihijatru Dr Dan Siegal (2014), “um je otelovljen i relacioni je process koji reguliše tok energije i informacija”.

Prema jogi, um je “unutrašnji instrument” (Saraswati, 2007). Možemo stoga reći da je um unutrašnjia, neopipljiva dimenzija ljudskog postojanja, koji je iskustven i interaktivan.

Smirenost uma, stoga, može da se opiše kao unutrašnja dimenzija i iskustvo mira – stanje ili unutrašnje iskustvo kroz koje pojedinac oseća unutrašnji komfor, opuštenost, zadovoljstvo, emocionalnu stabilnost i mirnoću. Lee, Lin, Huang, and Fredrickson (2013) definišu smirenost uma kao “unutrašnje stanje mirnoće i harmonije” (p.571).

Smatra se da je joga sistem osmišljen da promoviše i podržava smirenost uma kao normalno i dominantno stanje. Joga Sutras (Patanjali, 500 BCE kao što je postavljeno u Saraswati, 2000, p.33) ističe da je svrha joge psihološka, definišući je kao sredstvo za umirne obrazaca uma, koji se odnose na njegove vrtloge. Kada se mentalni vrtlozi umire, može da se iskusi čist um, uz implementiranje stanja unutrašnjeg mira ili smirenosti uma.

## **Lečenje trauma: Ključ održive izgradnje mira**

Unutrašnji mir je odlučno odsutan kod onih koji pate od trajnog psihološkog uticaja traumatičnog iskustva. Uzimajući u obzir psihološke potrebe ljudi, kontekst izgradnje mira podrazumeva suočavanje sa uticajima trauma rata kako kod onih koji su pobunjenici tako i kod civila. Ukazivanje na dugoročne efekte psihološki traumatičnog iskustva na pojednice i zajednicu je sve više prepoznatljivo kao esencijalno za izgradnju mira. (Gutierrez – Pelaez, 2017.)

Psihološka trauma može da dovede do stanja koje je definisano kao posledica trauma i hroničnog stresa (PTSD). Srž simptoma uključuje ponovljeno prolaženje kroz iskustvo trauma, izbegavanje situacija koje mogu da budu pokretači

sećanja, ekstremnu i preteranu negativnost, hipervigilancija i nervni sistem pod uzbuđenjem (Američka Psihijatrijska Asocijacija (APA), 2013). Intenzivnost i iznenadna ljutnja, emocionalna ometenost, samo destruktivno i zavisno ponašanje su takođe povezani sa PTSD (APA, 2013).

Imajući ometajuće efekte na pojedince, visoka stopa PTSD u zajednicama koje se oporavljaju od rata oštećuje i destabilizuje efekte izgradnje mira (Duna Fondacija, 2018c, "Joga za pomirenje"). Psihološko lečenje je značajno kompromitovano ukoliko PTSD oporavak nije adekvatno sproveden. Praktično, efektivni načini za redukciju PTSD simptoma i ostalih dugoročnih efekata posledica trauma (kao što su emocionalna patnja i poremećaji u funkcionalnosti) potrebne su zajednici, a ne samo pojedincima (Gutlove, & Thompson, 2004).

Kolumbijski psihijatar Dr Posada Villsa (2013) istražuje u vezi sa Dunna Ahimsa projekta, "Ova zemlja i svet nestrpljivo su u potrazi za troškovno efektivnim i efikasnim intervencijama koje daju odgovor na ozbiljna mentalno zdravstvena stanja kao što je PTSD." Ovaj komentar ukazuje na nedovoljno postojanje, na dokazima zasnovanih, intervencija za tretiranje PTSD na skali koja je potrebna nakon rata, u zemljama sa nedovoljno resursa i u kulturama koje nisu zapadne (Hobfoll, Watson, Bell, Bryant, Brymer et al. 2007). Čak i u okviru zapadnih kliničkih postavki, trenutni zlatni standard na dokazima zasnovanih tretmana za PTSD se ispituje, obzirom na značajne varijacije u stopama zadržavanja i napuštanja u realnim situacijama u poređenju sa nasumično kontrolisanim stazama (RTCs) (Najavits, 2015). Ovi tretmani su vođeni jedan na jedan, od strane visoko obučanih profesionalaca, čineći ih irelevantnim u odsustvu kapaciteta da se sprovede ovakva usluga.

U odsustvu intervencija, koje su zasnovane na dokazima, za scenarija sa masovnim traumama, Hobfoll (2007) je identifikovao pet "principa za intervenciju" za vođenje psiholoških projekata u cilju lečenja traume. To su "1. Unapređenje osećaja sigurnosti. 2. Unapređenje smirenja. 3. Unapređenje sopstvene i kolektivne efikasnosti. 4. Unapređenje povezanosti. 5. Unapređenje nade." Ovi principi će se odnositi na ocenjivanje Duna Ahimsa projekata.

Aplikacija neuronauke u studiju trauma pruža uvid u vođenje razvoja tretmana trauma (Van der Kolk, 2014). Ono što znamo je da trauma menja mozak i da su metode preusmeravanja ovih promena istražene sa osvrtom na sadašnje razumevanje neuroplasticizma. Van der Kolk (2014) identifikuje tri puta koji mogu da

posluže nastavku promocije neophodnih promena i predloga čija je kombinacija generalno korisna. Prva dva, iz baze koja je na dokazima zasnovana, su konvencionalne kliničke terapije. One se oslanjaju na psihijatrijsko lečenje i “odozgo na dole” pristup, koristeći govorne i kognitivne procese u okviru sećanja na trauma. Treći se opisuje kao “ododzdno prema gore: dozvoljavajući telu da iskusi duboko protivrečenje bepomoćnosti, besu, kolapsu, koji su rezultati trauma” (Van der Kolk, 2014, p. 3). Sistem Integralne joge, korišćen od strane Dunna, uklapa se u ovu kategoriju kao inkluzivna terapija tela.

Pozitivni rezultati iskustva istraživanja svesne pažnje i joge za PTSD, predlažu da integrisani telo-um pristup ima značajne terapeutske potencijale u van kliničkim postavkama (Wells, Lang, Schmalzi, Groessl, & Strauss, 2016). Stoga, time što je Dunna istraživanja pionir u okviru nisko budžetnih programa veoma je relevantno za stipendiranje izgradnje mira i praksu, kao direktno asistiranje psihološkom oporavku Kolumbije od građanskog rata.

### **Prepreke u Oporavku od trauma u Kolumbiji**

Tokom rata i u post-konfliktnim situacijama, obim istraumarane populacije je preovlađujući za nacionalnu infrastrukturu, koja se bori za uočavanje urgentnih zahteva u praktično svakom sektoru Vlade. Ova je povećalo verovatnoću inercije i “prebacivanja odgovornosti” u okviru relevantnih agencija (M. Lopez, lična komunikacija, Maj 18, 2017). Rasprostranjenost PTSD među demobilisanim borcima u Kolumbiji procenjeno je sa 37.4% (Baldovino, u Quiñones, Gómez, Agudelo & López, 2015) na 57% (De la Espriella, Pingel, & Falla, u Quiñones 2015). U 2015., dve godine pre FARC razoružanja, procenjeno je da je više od 10.000 reintegriranih bivših boraca imalo PTSD (Quiñones, Gómez, Agudelo, López, 2015). Ne može se utvrditi statistički stopa PTSD u Kolumbiji u kojoj je bilo 8 miliona registrovanih ratnih žrtava. Postoji političko opiranje za procenjivanje žrtava sa PTSD zbog snošenja odgovornosti i kreiranje Jedinice žrtava za pružanje tretmana bi bilo izvan resursa (M. Lopez, lična komunikacija, Maj 18, 2017). Ovi faktori, pored ostalih koji će u nastavku biti razmotreni, uticali su na frustriranje i ograničavanje sposobnosti širenja Dunna projekata.

Na primer, nakon dobijanja podrške, uključujući sufinansiranje, od strane ACR u periodu od 2010-14, promena rukovodstva i politike u ACR dovela je do zaustavljanja Dunna Y4Rec programa. Prema osnivaču Dunna i Izvršnom direktoru,

Maria A, Lopez, od 2015. ACR ukazuje na mentalne problema Ministarstvu zdravlja, koje zauzvrat navodi da je odgovornost ACR-a. Prema njenim rečima, "PTSD procenjuje da su mentalno zdravstveni problemi i mentalno zdravlje toliko skupo da ni jedan javni entitet ne želi da se nosi sa takvim finansijskim teretom" (M. Lopez, lična komunikacija, Maj 18, 2017). U radu Dunna sa žrtvama, ovaj problema je zaobilažen izbegavanjem stavljanja etikete PTSD. Učešće u Y4Rep nije bazirano na dijagnostifikovanju PTSD, već na potrebi za redukovanjem emocionalne patnje i olakšavanje suočavanja i funkcionalnosti žrtava (Agudelo, Gómez, Sepulveda, Quiñones, u štampi).

Tranzicija Kolumbije prema miru se ispostavilo kao kompleksano i polarizovano okruženje usled trajne bezbednosti, kriminala droge i problema sa nasiljem. Dovoljno je reći je da je osećaj sigurnosti koji podržava psihološko lečenje bio kompromitovan.

### **Dunna Ahimsa Program**

U 2010. Dunna sprovodi slučajno kontrolisan pilot projekat za testiranje redukcije PTSD simptoma, koristeći jogu i njeno posredovanje kao deo psiho-socijalne rehabilitacije i reintegracije bivših ilegalnih boraca (Pasada Villa, Angarita, Lopez, Quiñones, u štampi). Učesnici su bili podložni amnestiji, uključujući i reintegraciju puta zahtevano od strane ACR (ACR, 2018.). Pilot zahteva demonstraciju efekata joga na 45 demobilisane osobe kojima je dijagnostifikovan PTSD. Protokol je uključivao jednosatnu seansu nedeljno za 12 nedelja. Uspeh pilot projekta doveo je do nacionalne ekspanzije projekta uključujući dalja istraživanja, konkretno na RCT bazirano na 100 učesnika (50 joga, 50 kontrola) sprovedeno zajedno sa Univerzitetom Los Andes, Bogota (videti Quiñones, 2015). Rezultati su objavljeni u Internacionalnom Joga žurnalu 2015. Za potrebe ovog dokumenta, ukazaćemo na ovo kao "Dunna studija".

Sličan projekat, T4Rep, je ponuđen za 800 pojedinaca koji su registrovani u okviru Jedinice žrtava. Pre nego targetiranje PTSD, ovaj projekat je imao za cilj da poveća "aktivne strategije suočavanja, emocionalni oporavak i funkcionalnost...u socijalno, porodično i zdravstveno povezanim oblastima" (Agudelo, u štampi, 1). U mešovitim metodama studije, koristeći kvalitativne i kvantitativne komponente, efikasnost programa je testirana sa 103 u joga grupi i 103 u kontrolnoj grupi (Agudelo, u štampi, 1). Učesnici su prisustvovali jednosatnom joga času tokom 14 nedelja i bili su ohrabljani da praktikju jogu i kod kuće.



## **Osećaj sigurnosti**

Kao prvi od gore navedenih intervetnih principa, bezbednost, stabilnost i sigurnost pružaju temelj oporavku od traume. Dunna Ahimsa projekati od 2010. – 2014. bili su odgovorni za parcijalnu demobilizaciju žrtava pre 2016. Sporazum o miru. Rat je bio u toku i bezbedonosni rizici za reintegraciju pojedinaca su bili značajni. Rizici za reintegraciju bivših pobunjenika uključivali su mogućnost zarobljavanja i nasilnog vraćanja u redove naoružanih (Quiñones, 2015).

U cilju poboljšanja stvarnog osećaja sigurnosti lokacija Y4Rec časova bila je tajna (Quiñones, 2015). Učesnici na časovima su bili bivši neprijatelji koji su dobili mogućnost da promene grupu (M. Lopez, lična komunikacija, Maj 18, 2017). Ahimsa SY učitelj imala je najmanje 10 godina iskustva u učenju i posedovala je dodatni trening od Dunna (Quiñones, 2015), inspirisana poverenjem i samopouzdanjem studenata.

Ovaj komentar od strane Y4Rec je svedočenje Dunna u kreiranju osećaja bezbednosti nasuprot zavadi: “Atmosfera je malo teška ali nisu postojali znakovi bilo kakvog nezadovoljstva zbog toga što se radi nešto što je obavezno. Učitelj, blag i smiren, uspevala je da umiri neupadljive zveri sa samo nekoliko mekih reči (Cushing, 2016.).”

## **Uspostavljanje smirenosti**

Traumatizovani ljudi imaju visoko aktivni simpatički nervni sistema (SNS), i njima je relaksacija jako teška. SY nudi metode za rebalansiranje nervnog sistema kroz redukovanje borbe ili rastućeg odgovora SNS, što izaziva relaksacioni odgovor, koji je povezan sa parasimpatičkim nervnim sistemom (Cushing, 2016). Hobfall (2007) ističe da dijafragmalno disanje, joga, mindfulnes i relaksacione tehnike, doprinose umirenju.

SY je opisan kao “holistički” ili “integralni” (Quiñones, 2015). Ovo se odnosi na uključivanje pažljivo odabranih joga položaja, disanje, vođenu relaksaciju i meditaciju (četiri grupe za praksu) po svakoj seansi. Quiñones, (2015) ukazuje na relevantna istraživanja efekata na četiri grupe za praksu i ističe da je SY odabran za njihov projekat, “ obzirom na to da časovi uključuju benefite četiri prakse u holističkom pristupu, tako da svi PTSD simptomi grupno su upućeni na više integrisani put”.

Obzirom da PTSD ukazuje na meru odsustva mirnoće kod osoba, rezultat Dunna studije ukazuje na efikasnost njihovog Y4Rec projekta kroz upoznavanje sa intervencijom principa smirenosti. Značajna otkrića uključuju kliničko poboljšanje u joga grupi od 31.01% u poređenju sa 12.1% u kontrolnim uslovima. Značenje post-intervencije PTSD rezultira u joga grupi sa 38.84, što je ispod rezultata od 44 i što ukazuje na prisutnost PTSD na Kontrolnoj listi – Civilna verzija (PCL-C; Quiñones, 2015). Kontrolna grupa uspostavila je post-interventni PTSD rezultat od 48.26. Značajan napredak u sva tri simptoma PTSD (ponovno iskustvo, izbegavanje, posttraumatski stres) uspostavljeni su u joga grupi.

Ovo svedočenje od strane učesnika sumira umirujuće evelte: “Sada spavam bolje. Oni te uče kako da dišeš i opuštaš se adekvatno” (Dunna Fondacija, 2018c, “Joga za pomirenje”).

### **Sopstvene i kolektivna efikasnost, povezanost i nada**

Osećaj kontrole i verovatnoće pozitivnog razrešenja u životu, individualno i u grupi, je obično značajno redukovana praćenjem traumatičnog iskustva. Gubitak sopstvene i kolektivne efikasnosti u mnoštvu traumatičnih situacija izgleda da ima koristi od učešća u aktivnostima koje se odvijaju u okviru zajednice. (Hobll, 2007). Postoji evidencija po kojoj su joga i meditacija povezane sa napretkom u sopstvenoj efikasnosti (Waelde, Thopson, & Gallagher-Thompson, 2004).

Redukcija u PTSD simptomima posmatrana u okviru Y4Rec učesnika, ukazuje na povećanje sopstvene efikasnosti, povezanosti i nade. Ovo je ilustrovano kroz to što su članovi joga grupe pokazivali interes da postanu joga učitelji (Quiñones, 2015). Svedočenja pokazuju rezultate na ličnom nivou: “Joga mi je pomogla da se izrazim na odgovarajući način i da se povežem sa ljudima i delim sa njima. Pomogla mi je da se osećam bolje i da oslobodim emocije iz svog tela” (Cushing, 2016). I od strane ratne žrtve učesnika u Y4Rep: “Plašio sam se da izađem na ulicu, nisam čak iz kuće izlazio...Počeo sam pre oko mesec dana. Mislim da sada izlazim zahvaljujući jogi.” (Cushing 2016).

Y4Rep sakupila je podatke o korišćenju aktivnih mehanizama za suzbijanje i funkcionalnost. Istraživanjem je donet zaključak da je joga grupa pokazala rastuće korišćenje aktivne strategije suočavanja, redukciju agresije, tuge, straha, anksioznosti i besa i poboljšanje socijalne funkcionalnosti (Agudelo et al., u štampi).

Redukcija ovih negativnih emocija i ponašanja postavlja temelje za unapređenje odnosa i daje šansu nadi. Istraživanje takođe ukazuje na stvaranje prijateljstava u okviru joga grupe, direktno poboljšavajući povezanost zajednice i međusobnih odnosa. Y4Rep studija beleži poboljšanje funkcionisanja u porodičnom i socijalnom kontekstu i ističe da je "socijalna mreža u korist psiho-socijalnog oporavka žrtava bila konstruisana u okviru prakse joga" (Agudelo et al., u štampi, 15).

Prateći Y4Rep programi, zainteresovani diplomci su bili obučeni za joga učitelje (M. Lopez, lična komunikacija, Maj 18, 2017). Ovo podržava pojedince u značaju zapošljavanja i povećava dostupnost joga nižim socio ekonomskim delovima zajednice, doprinoseći strukturnim promenama prema održivoj izgradnji mira.

### **Prednosti i slabosti**

Mnoge od slabosti i neka ograničenja Ahimsa projekta su već opisani. Pažljivo planiranje i implementacija stvaraju snažan temelj projekta. Dunna učešće sa Los Andes Univerzitetom u sprovođenju i objavljivanju RTC je veoma značajno samo po sebi. Y4Rec studija zaključuje da "joga je sigurna alternativa bez upotrebe lekova za bivše pobunjeničke, ilegalne naoružane grupe iz Kolumbije, čije je mentano zdravlje ključno za reintegraciju u civilno društvo" (Quiñones, 2015, 95).

Tekuća povezanost sa sponzorom Fondacija Boliviari Davivienda, uključujući neko sufinansiranje sa ACR, omogućilo je da projekti budu profesionalno organizovani.

Uz konsultacije eksperata iz psihijatrije, klinička psihijatrija, SY i istraživanje su osigurali razvoj prikladnih i fleksibilnih protokola (Agudelo, u štampi Quiñones, 2015.) Otvorenost ka razvijanju protokola zasnovanih na iskustvu i usaglašeni sa različitim grupama, vodila je ka većem nivou zadržavanja učesnika. Identitet transformacije žrtava u preživle je naznačen kroz zapažena svedočenja da je joga pomogla u vraćanju napuštene uloge, uključujući vođenje i organizovanje zajednice (Quiñones, 2015.)

Ohrabljivanje za praktisanje joga kod kuće podržano je obezbeđivanjem priručnika i CD-a sa vođenim snimkom relaksacijom i meditacije (Quiñones, 2015.) Ova je olakšalo razmenu sa porodicom i prijateljima, i integraciju joga u svakodnevni život.

Ahimsa projekat nije bio bez frustracija. Organizatori su identifikovali glavna ograničenja kao nedostatak sredstava za dugoročnu procenu i dugoročne programe (M.Lopez, lična komunikacija, April 23, 2018). Politička klima u Kolumbiji i političke promene kompromitovale su kontinuitet i skalu implementacije.

Sugerisano je da, gde god da je, korišćenje ovog modela bilo bi ograničeno nedostatkom iskusnih SY učitelja.

Dunna Ahimsa projekat je dragoceni okvir za korišćenje joge u izgradnji mira. Ovo je evidentirano kroz korelaciju projekta sa pet posredujućih principa Hobfoll (2007). Širenje programa bi bilo podržano proizvodnjom ručnog priručnika koji bi isticao korišćenje joge kao oruđa za izgradnju mira, pored razvoja trening programa za obučavanje ostalih o osnovnim i organizacionim nivoima, a sa ciljem nuđenja i ostalih programa. Ovakva inicijativa bi produbila Dunna cilj pravljenja Kolumbija kao svetskog lidera u implementaciji alternativnog mentalnog zdravstvenog modela u okviru konteksta mirovnog tranzicionog procesa (Dunna Fondacija, 2011a).