

DÜŞÜNCEYİ AŞMA YÖNTEMİ (TM) ÜZERİNE BAZI BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR



Ecz. Nuray YILDIZOĞLU

Hergün kahvaltıda ve akşam yemeğinden önce yalnız Amerika'da yarım milyon kişi (her yaş ve sınıfta), bir iskemleye rahatça oturarak gözlerini kaparlar. 20 dakika süresince meditasyon yaparlar. Bu süre içinde Düşünceyi Aşma (TM) tekniğini uygulayarak giderek derin, daha derin dinlenme durumlarına geçerler. Evet, bu kadar çok kişi neden böyle bir teknige başvurmaktadır?

Bugün, teknolojik düzeyin yükselmesiyle paralel ve çelişkili olarak artan gerginlik, insanın sosyal bütünlüğünü sağlayamamasındaki nedenleri araştırmada yeni bir çıkış noktası olarak görülmektedir. Çağdaş baskılar, insanı, daha önceleri yüzyılda elde edilen bilgi ve deney birikimini bir ayda benimsemeye zorlamaktadır. İnsanların, çağımızda bilgi ve duygusal uyarıyla yüklenmeleri yıkıcı bir seviyeye gelmiştir. Yakınlarda çıkan bir kitap modern yaşamın bu hızlanan akışının insan ömrü üzerindeki zararlı etkisini "Gelecekteki Şok" olarak terimlendirmektedir. Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) uygulayıcıları, gerginlik denen aşırı yıpranmanın birikimini azaltarak, gerginliğe karşı bedenini dayanıklılığını arttırarak ve psiko-fizyolojik bir bütünlük durumu sağlayarak bugünkü yaşam kavgasındaki gerginliklerden arınmayı amaçlamaktadırlar.

Yüzbinlerce insanın yaşamını zenginleştiren TM tekniği, son yıllarda tıp çevrelerinin de ilgisini çekti. Çeşitli ülkelerde birçok bilim adamı Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM)'nin etkileri üzerinde çalışmalar yapmaya başladılar ve inanılmaz sonuçlarla karşılaştılar. Bunun üzerine, Düşünceyi Aşma Yönteminin (TM) fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik etkileri, ilk etüdlerin ortaya çıkışından beri sürekli ve hızlı bir şekilde araştırmaya başlanmıştır.

Düşünceyi Aşma Yönteminin (TM) fizyolojik etüdlерini inceleyen ilk önemli araştırma, 1971 de Wallace-Benson ve Wilson tarafından yapıldı. Bu tarihten itibaren Düşünceyi Aşma Yönteminin (TM) psiko-biyolojisini tanımlamaya çalışan araştırmacıların sayısı giderek çoğalmış ve Amerika'nın yanısıra diğer birçok ülkede (başlıca Batı

Almanya, İsveç, Hollanda, Güney Afrika, İngiltere, ve Avustralya) yeni öneriler getiren araştırmalar yürütülmüş olmuştur.

1970 yılının başlarında, Amerika ve İngiltere'de Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) uygulayan kişiler üzerinde yapılan fizyolojik ölçümlerin sonucu olarak bu konuyla ilgili son derece ilginç iki yazı yayınlandı: Kalifornia Üniversitesi Fizyoloji Bölümünden Dr. Robert Wallace, Science dergisinde, altı ay ile üç yıl arasında Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) uygulayan 15 öğrenci üzerinde yürütülmüş olan araştırmaların rapor ediyordu. (1) Bu araştırmada, oksijen tüketiminin tüm seviyelerde düştüğü gözlemlenmiştir. Kontrollere göre ortalama düşüş, saniyede 45 ml. kadardı. Solunum indeksi deney boyunca bazal değerler içinde kalmıştı. Yani, Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) esnasında vücut eşsiz bir dinlenme sürecine girmektedir. EKG, tüm deneklerin kalp atış oranında, ortalama azalmanın dakikada 5 atış olduğunu göstermekteydi. EEG ler ise ilginç sonuçlar kaydediyordu: Tüm deneklerde dinlenme süresinde var olan alfa ritmi, süreklilik ve amplitüd değerlerinde artış göstermişti. Bazı deneklerde ara sıra, iki dakikadan beş dakikaya kadar alfa faaliyeti duruyor ve yerini düşük voltajlı teta dalgalarına bırakıyordu.

Düşünceyi Aşma Yönteminin (TM) solunuma olan etkisi Dr. J. Allison tarafından da gösterildi (2). Dr. Allison, meditasyon başlar başlamaz soluk alıp verme oranının düştüğünü ve bitir bitmez de normale döndüğünü tespit etmişti.

Dr. Allison ve Dr. Wallace'ın deneyleri, TM uygulaması sırasında metabolizma hızında belirgin bir düşüşün meydana geldiğine açıkça ortaya koymaktadır. Şunu da unutmamalıyız ki, (TM) bütünüyle zihinsel bir tekniktir. Dolayısıyla doğrulanmaları halinde bu bulguların dikkate değer oldukları da aşikardır. EEG kayıtları ile elde edilen bulgular (TM) sırasında ulaşılan durumun, uykudan ve kendi kendini telkin ya da hipnozdan farklı olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Bu tür çalışmalar, klinik yönde de geliştirilmektedir. Dr. Benson, Düşünceyi Aşma Yöntemi

minin (TM) yüksek tansiyon üzerinde olumlu etkileri olduğunu ileri sürmüştür (3) Dr. Benson, ayrıca, TM in uyuşturucu alışkanlığının tedavisinde işe yaradığının tespit edildiğini de belirtiyordu. Görüldüğüne göre, uyuşturucu kullananlar, artık uyuşturucu alma gereksinimini duymadıklarını rapor ediyorlardı.

Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) uygulayıcıları için doğal olarak, bu tekniğin gerçek önemi, günlük yaşamın niteliği üzerinde yarattığı söylenen derin etkilerde yatar. Uygulayıcılarının da ulaşmak istedikleri amaç zaten budur. Bu etkiler, Dr. D. Kanellakos tarafından Stanford Üniversitesi'nde verilen bir konferans sırasında şöylece özetlenmişti (4).

a) Enerji artışı ve herhangi bir çalışmanın yere getirilişinde yeterlilik.

b) Fiziksel ve zihinsel gerilimin azalmasını yanı sıra, zihinsel sükûnetin artması.

c) Alkol de dahil, halusinojen ve çeşitli uyuşturuculara karşı duyulan arzunun kısmen veya tamamen ortadan kalkması.

d) Yaratıcılığın, üreticiliğin ve sezgi gücünün artışı.

e) Uykusuzluk gibi fonksiyonel rahatsızlıklarda iyiye doğru gelişme.

Dr. Kanellakos, bu etkilerin hızla, kolayca ve otomatik olarak oluştuklarına ve herhangi bir yeni inancın ya da değişik yaşam tarzının uyarlanmasına bağlı olmadıklarına dikkatimizi çekmektedir.

Dr. Wallace, yine yaptığı bir çalışmada, kanda bulunan ve stress hali ile ilişkisi görülen laktat'ın kandaki yoğunluğunun, Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) uygulaması sırasında, uykudakinden üç misli daha hızlı düştüğünü gözlemiştir. Dahası, kandaki laktat miktarı, TM tekniği uygulanımından sonra dahi çok düşük bir seviyede kalıyordu.

Bu bulgular göstermektedir ki Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM), stres yanıtının tam karşıtı olan bir "fizyolojik rahatlık hali" oluşturmaktadır. Bu hal, Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) uygulayıcıları arasında, gerilimden doğan baş ağrıları, yorgunluk ve uykusuzluk gibi stres durumu ile ilgili belirtilerde ve sıkıntı seviyelerinde, neden belirgin bir azalma ve düşüş meydana geldiğini açıklamaktadır. Dr. Wallace'ın bulguları, ayrıca, Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM)'nin eski stresleri yeterli derinlikte bir dinlenme içerisinde "yıkarak" gitgide çözüp yok ettiği düşüncesini de desteklemektedir.

Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) uygulanımının, uyuşturucu kullanımını azalttığını ortaya koyan bir araştırma 1974'de yapıldı (5). Dr. Shaffi ve meklekdaşları, Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM)'

nin marihuana kullanımına olan etkisi ile ilgili bir inceleme yürüttüler. Buldukları sonuçlarda, meditasyona başladıktan sonraki üç ay içinde, uygulayıcıların % 46'sı marihuana kullanımını ya azaltıyorlar ya da bırakıyorlardı. İki yılı aşkın uygulayıcılarında ise azaltma oranı % 92, bırakma oranı ise % 77 olarak bulundu.

Kanada'da, L. Doucette, Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM)'nin sıkıntı nevrozuna olan etkisini araştırmaya koyuldu. Tezin sonunda şöyle bir sonuç getiriliyordu: Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) uygulayıcıları, diğer kişilere oranla, gerilimi ve sıkıntıyı azaltmada çok daha başarılı olmaktadır (6).

Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM), uykusuzluğa da etkili olabilmektedir. Uykusuzluk çekenler, sık sık (TM) programından yararlanırlar. D. Miskiman'ın bu konuyla ilgili bir araştırması göstermiştir ki, (TM) programı, uykusuzluk çeken bir grubun uykuya dalmaları için gerekli olan ortalama süreyi 30 gün içinde 75 dakikadan 15 dakikaya kadar düşürmektedir (7). Böylece, uykusuzluğa karşı bir tedavi metodu olarak Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM)'nin, kolayca uygulandığı, hemen etki gösterdiği, zamanla etkisini kaybetmediği ve uyku ilaçlarının aksine, olumsuz yan etkiler göstermediği tespit edilmiştir. Bunun nedenini D. Miskiman, Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) sayesinde gerginlikten kurtulma ile açıklamaktadır. Bilindiği gibi iyi uyuyamamak, aşırı gerginliğin en önde gelen etmenlerinden biridir. Uykusuzluktan kurtulmak için ilaç tutkunu haline gelmenin yaygınlaşmasındaki zararlar, gerginlik sorunuyla bir çözüm değil, karışıklık getirmektedir. Aynı şekilde gerginliğin etkilerini azaltmak için duyulan gereksinim baskısı, trankilizanların, uyuşturucuların, barbituratların, amfetaminlerin, halusinojenlerin, narkotiklerin, sigara ve alkolün geniş ölçüde kullanılması sonucu doğurmaktadır. 1970'de, Amerikan ilaç firmaları, beş milyar kutu trankilizan, beş milyar kutu barbiturat ve üç milyar kutu amfetamin üretmişler ve Birleşik Amerika'da doktorlar böyle ilaçlar için ikiyüz milyonun üzerinde reçete yazmışlardır (8).

Kalifornia Üniversitesi'nden Dr. F. Wilson ile R. Honsberger'ın birlikte yürüttükleri altı aylık bir çalışmanın sonucunda, Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) programının, astım tedavisinde yararlı etkileri olduğu doğrulanmış bulunmaktadır (9). Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM), meydana getirdiği derin gevşeme sayesinde nefes yolı direncini azaltarak bir astım nöbeti sırasında hastaya anında yardımcı olabilir. TM, ayrıca uzun süre, kişinin astım olma eğilimini azaltmak sureti ile de faydalı olabilmektedir.

Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM)'nin, klasik psikosomatik rahatsızlıklardan biri olan hipertansiyon

yonda da etkin bir biçimde yararlı olabildiğini kanıtlamıştır. TM tekniğinin muntazam uygulanması, tansiyon düşürülmesinde etkili olmaktadır. Uygulayıcıları, genellikle düşük tansiyon seviyeleri gösterirler. Dr. Benson ile Dr. K. Wallace'ın Harvard Üniversitesinde gerçekleştirdikleri kontrollü bir araştırmanın sonuçlarına göre Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) programı, tansiyon düşürücü ilaçlarla birlikte kullanıldığı takdirde hipertansiyonlu hastaların yüksek kan basıncını önemli ölçüde düşürmektedir (10). Psikofizyolojik Tıp Enstitüsünde, artık Hipertansiyonlu hastalara standart tıbbi tedaviye ek olarak Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) programı da salık verilmektedir. Fakat, gelgelelim, ciddi hipertansiyon vakalarında muntazam uygulamanın tek başına yeterli olacağı şüphelidir. Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) programı, tansiyon düşürücü ilaçların yararlı bir yardımcı olarak işe yaramakta ve çoğu kez dozajın sürekli olarak azaltılmasını sağlamaktadır. Hafif hipertansiyon vakalarında farmakolojik yan etkilerin hiçbirini göstermeyen (TM) programının tek başına, ilaçla tedavinin yerini tutması mümkün olabilir. Ancak bu kararı her zaman için hastanın doktoru vermelidir. Kuşkusuz, Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM)'nin hipertansiyon ve ciddi komplikasyonları açısından en elverişli kullanım şekli prevantif değerinde aranmalıdır. Yani, önemli olan, tansiyonun çıkmasından ve komplikasyonlara yol açmasından sonra uygulananından ziyade, önceden başlanılan muntazam (TM) uygulamasının kişiyi hipertansiyona karşı koruması ve dolayısıyla da ilgili rahatsızlıkları önlemesidir.

Psikiyat M. Shafii ve meslekdaşları, Amer. J. of Psychiatry-Eylül 1975 tarihli dergide yayınlanan bir araştırmalarında, Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) programının, alkol kullanımının azaltılmasını ya da bırakılması yönünden son derece yararlı olduğunu açıkça ortaya koymuştur. Bu araştırmacılar (TM) uygulayan 126 kişilik bir grup ile 90 kişilik kontrol grubundaki alkol kullanımı frekansını etüd ettiler. Kontrol grubundan bira ve şarap kullanımını bırakmış olan tek bir kişi çıkmazken, iki yılı aşkın bir süreden beri Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) programını uygulayagelen deneklerin % 40'ü ilk altı ay içinde içkiyi bırakmış bulunuyorlardı. 25-39 aylık (TM) uygulamasından sonra bu rakkam % 60'a kadar çıkmaktadır. Dahası, ağır içkilerden vazgeçenlerin oranı, kontrol grubunda % 1'i bulurken, (TM) grubunda % 54'e ulaşıyordu. Shafii ve arkadaşları şu sonuca vardılar ki: Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) programı, alkolle olan bağımlılığın azaltılmasında ya da sona erdirilmesinde kişiye yardımcı olacak önemli bir araç haline gelebilir ve en önemlisi, alkolizme yatkın olan kişilerin kullanabileceği etkili bir konuyuca metod olarak da faaliyet görebilir.

Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM)'nin kolayca

öğrenilip, kolayca uygulanmasının yanı sıra bu kadar geniş alanlarda olumlu etkilerinin görülmesi, TM üzerinde daha bir çok araştırmaya yürütülmesine bir değer teşkil etmektedir. Sonuçların bu kadar ilginç olmalarına karşın, hali hazırda TM üzerine yürütülen araştırmalar, henüz başlangıç safhasındadırlar. Son olarak şunu söyleyebiliriz ki yakın gelecekte çok daha önemli çalışmaların yayınlanacağı kuşku götürmez. Ayrıca, Düşünceyi Aşma Yöntemi (TM) uygulayıcı sayısının bütün dünyada günden güne hızla artmakta olmasında TM programının kişilerce benimsenmekte olduğunu ortaya koymaktadır.

KAYNAKÇA

- (1) Wallace, R.K. Physiological Effects of TM Science vol 167, s 1750, 1970
- (2) Allison J. Respiratory changes during the practice of the technic of TM Lancet 7651, 18 apr 1970, s 833
- (3) Benson H. Yoga for drug abuse. New England J. of Medicine, 281, no 20, s.1133, 1969
- (4) Kanallekos, D.P. The psychobiology of TM. Los Angeles, MIU Press 1973
- (5) Shafii, M. Meditation and marihuana Amer. J. of Psychiatry 131, no. 1, s.60, Jan 1974
- (6) Doucette, L.D. Anxiety and TM as an Anxiety reducing agent Tez Mc Master University, Hamilton, Canada, Jan 1972
- (7) Miskiman, D.E. The treatment of insomnia with TM program. Scientific Research on the TM program: Collected Papers, vol 1 Newyork, Mills Press 1976, D. W. O. Johnson.
- (8) H.H. Bloomfield, M.P. Cain, D.T. Jaffe TM (Transendental Meditation) Milliyet Yayınları 1979 (TM Discovering Inner Energy and Overcoming Stress)
- (9) Wilson A.F. TM in treating asthma Respiratory Therapy Nov-Dec 1973
- (10) Benson H, Wallace R.K. Decreased blood pressure in hypertensive subjects who practiced meditation Circulation vol 45-46 oct 1972
- (11) Maharishi Mahesh Yogi. Transendental Meditation Newyork, Penguin Books, 1976