

Estudio Experimental de los Efectos de la Meditación Trascendental en La Personalidad de los Reclusos

**Prof. Doris Banchick Camsen
Iván Silva Arenas**

INTRODUCCIÓN

Existe evidencia de que a través del método de Meditación Trascendental (M.T.) es posible obtener cambios especialmente en la fisiología de los individuos (R. K. Wallace) (1).

Todos estos cambios implican un estado fisiológico distinguible y que podemos definir como un estado hipometabólico, que provoca relajación profunda, pero en un estado mental de vigilia y alerta (R.K. Wallace, H. Benson y A. F. Wilson) (2).

También se lograría un estado de mayor estabilidad del Sistema Nervioso Autónomo (D.W. Orme-Johnson) (3).

Por tanto, es presumible pensar que estos cambios que pueden llegar a ser más o menos permanentes, en el sentido de darse recurrentemente en la meditación periódica, llegarán incluso a afectar a toda la personalidad. Existe cierta evidencia de que sujetos practicando regularmente la M.T. han mostrado un incremento en la inteligencia y disminución en el Neuroticismo (A.S. Tjoa) (4), como también una disminución en las medidas de Ansiedad, Neuroticismo y Psicoticismo (J. Ross) (5).

Es evidente entonces, que podría ser usada la técnica de la M.T. para producir cambios de personalidad, en un sentido positivo, tanto desde un punto de vista personal, como social. Específicamente, sería posible usar dicha técnica en la rehabilitación de reclusos, ya que existe evidencia de que reclusos practicantes de la M.T. han mostrado mayor estabilidad fisiológica y mayor adaptabilidad mental (D.O. Johnson, J. Kiehibauch, R. Moore y J. Bristol) (6) y también reducción de la ansiedad y aumento de la conducta positiva (M. Cunningham y W. Koch) (7).

Sobre esta base y pensando que uno de los principales objetivos de Gendarmería de Chile es la rehabilitación del recluso a través de variados medios para ello, es que se pensó en aplicar un plan piloto de investigación controlada, en la Penitenciaría de Santiago, a un grupo de reclusos a los cuales se les capacitaría en la técnica de la M.T. durante un período de seis meses de práctica, efectuándose posteriormente una medición de sus efectos sobre ellos.

Así, el propósito de este estudio es demostrar la existencia de cambios en la personalidad de sujetos reclusos (cambio en la medida de sus rasgos de personalidad) en el sentido de la atenuación de rasgos negativos y acentuación de rasgos positivos, que redundarían en un ajuste psicosocial mucho mayor que lo habitual en estos sujetos, debido a la práctica regular y por un período definido de la M.T.

1. MÉTODO

Sujetos: Grupo de 24 sujetos, delincuentes hombres, de la Penitenciaría de Santiago. Estos sujetos, en calidad de Rematados (ya condenados después de un proceso), debían llevar reclusos hasta 1 año de su condena (lo que aseguraba que permanecerían sin salir, por obtención de beneficios, antes que terminara el experimento). Debían saber leer y escribir a lo menos y debían poseer una capacidad intelectual desde Normalidad Torpe hasta Normalidad Promedio (C. 1. de 80 a 110), sus edades fluctuaban entre los 20 y los 40 años.

2. INSTRUMENTOS

Para medir la Inteligencia se utilizó el Test Otis para escolaridad primaria. En cuanto a los factores de Personalidad se utilizó el Test 16 P. F. de Cattell (16 Factores de Personalidad), del cual se eligieron las escalas que midieran los factores que interesaba pesquisar. Estas escalas fueron:

- a) Elación-Depresión (Factor F).
- b) Masculinidad- Feminidad (Sensibilidad-Du reza Factor 1)
- c) Dominio-Sumisión (Factor E).
- d) Ansiedad-Tranquilidad (Factor A.N.)

Para la medición posterior a la introducción del factor experimental (M.T.), se utilizó la forma N.S.O. (Escala de Neuroticismo, del mismo autor), que mide específicamente los factores antes mencionados.

3. PROCEDIMIENTO

Afines de Junio de 1978, en la Penitenciaría de Santiago, se hizo un llamado a todos los internos que tuvieran cumplido hasta 1 años de su condena para escuchar una charla sobre la M.T. A cargo de toda la operación estaban los Instructores miembros del "Instituto de Meditación Trascendental" de Chile y 2 psicólogos del Instituto Criminológico (autores del presente estudio), Luego, hubo una inscripción general para reclusos voluntarios en participar en la M.T.

De esta inscripción se seleccionaron 48 internos, que cumplían con los requisitos de edad, escolaridad mínima, a quienes se les administró el Test de Inteligencia (OTIS). Así se obtuvo e 1 número de 30 sujetos que deberían seguir en el estudio.

A estos sujetos se les dio una charla específica sobre M.T. y posteriormente se les administró el cuestionario de Personalidad (167 PF) en forma colectiva.

Se dividió el grupo de sujetos, en dos, mediante el azar, obteniéndose 2 grupos de 15 sujetos, constituyendo uno el grupo experimental y el otro el grupo control.

Se dio una charla preparatoria al grupo experimental. Posteriormente se hizo la ceremonia y procedimiento de iniciación, con participación de los Instructores del Instituto de Meditación, solamente.

El aprendizaje de la M.T. estuvo supervisado por parte de los Instructores durante tres días consecutivos.

A los 15 días después, se hizo un chequeo individual al grupo mediante por parte de los Instructores. Posteriormente se continuó con chequeos sucesivos cada 15 días.

A los seis meses después, en Febrero de 1979, se hizo el control de tipo Psicológico. Hubo deserción de algunos sujetos (tres) que no fueron meditantes habituales del grupo experimental y otros dos del grupo control fueron trasladados a otros penales.

Por lo tanto, al computar los resultados se utilizaron dos grupos con 12 sujetos cada uno.

4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se realizó mediante el análisis de diferencias de promedios, utilizando la prueba T se Student (8).

5. RESULTADOS

Para los sujetos meditantes, contrastados con el grupo de sujetos no meditantes, se tuvieron los siguientes resultados, por variable: ver tabla 1.

En la variable 1, que representa el rasgo Masculinidad-Femineidad no en términos conductuales, sino mas bien como actitud mental, esto es como dureza (realismo, rigidez en lo lógico, racionalismo) o blandura mental (sensibilidad, imaginatividad, pensamiento dependiente), tenemos *que el* grupo meditante no mostró diferencias significativas en absoluto, con sus puntajes previos al conocimiento y práctica de la M.T.

Tampoco el grupo control, como se esperaba, mostró diferencias en sus puntajes entre la primera y la segunda meditación. Ambos grupos aparecían en la línea media (5-6) en este rasgo, tanto en la primera como en la segunda fase.

La variable F, representa el rasgo Elación (alegría, despreocupación) - Depresión (pesimismo, preocupación, depresión). El grupo meditante no mostró diferencias en los puntajes pre-test y post test, como tampoco el grupo control. Ambos grupos aparecen tendiendo ligeramente hacia el polo depresivo, tanto en la primera como en la segunda medición.

En la variable E, la cual representa el rasgo Dominio (agresividad, potencia, vanidad) - Sumisión (timidez, retraimiento, modestia, dependencia), el grupo meditante en la primera medición se mostró en la línea media tendiendo hacia el polo Dominante. En la medición post-test apareció tendiendo ligeramente hacia el polo Sumisión, habiendo una diferencia ligeramente significativa de cambio, $10 > p > 0,05$.

El grupo control no mostró diferencia, manteniéndose en la línea media de este rasgo. (Ver cuadro 1).

En la variable A, que representa el rasgo Angustia (ansiedad, descontrol del Yo, culpabilidad, irritabilidad) -Tranquilidad (estabilidad emocional, control, realismo, seguridad), el grupo meditante apareció en la primera medición con características de: inmadurez, inestabilidad emocional, ansioso. En la segunda medición, aparece un cambio significativo ($p > 0,002$), tendiendo hacia la estabilidad y la tranquilidad ($x=6.00$ ó $= 0,42$).

El grupo control, apareció en la primera medición con características análogas al grupo mediante (inestable, emocional, ansioso) en la segunda medición aparece ligeramente más estable no habiendo en absoluto diferencias significativas al respecto (ver cuadro 2).

En síntesis, aparecen claramente cambios en una sola variable (A) en el grupo mediante-, un cambio positivo que lleva de la inestabilidad emocional y la ansiedad, hacia la tranquilidad y la normalización.

En las otras variables no hay cambios significativos excepto, ligeramente, en la variable E. En el grupo control no hay ningún cambio significativo como sería de esperar, puesto que no se le sometió al procedimiento experimental (M. T.).

6. DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio aparecen más bien modestos, en relación a la literatura que estaría demostrando las bondades de los efectos de la M.T. Sin embargo, se debe dejar en claro algunos hechos que permitan evaluar mejor esta experiencia. El presente estudio sufrió ciertas modificaciones en cuanto originalmente fue proyectado para evaluar conjuntamente variables de orden fisiológicos, a la vez que psicológico y social.

No fue posible la medición de orden fisiológico por razones ajenas a nuestro propósito, ya que no fue posible el uso efectivo de instrumentos destinados a este fin; por otra parte la evaluación de orden social no fue posible en todos los casos, ni siquiera en la mayoría, por no existir las facilidades para ello (personal penitenciario con el tiempo necesario).

En cuanto al procedimiento mismo, no fue posible controlar con la rigurosidad requerida algunas interferencias como por Ej.: el ambiente de meditación de los meditantes, el cual era frecuentemente interferido por otros reclusos, otras obligaciones, etc.; también el intercambio de información entre meditantes y controles no pudo ser evaluado con precisión.

Sin embargo, desde el punto de vista cualitativo y también personal de los mediantes, la opinión generalizada entre ellos ha sido de aprecio por la efectiva ayuda que han recibido de este método para su salud mental, la comprensión de los acontecimientos y la aceptación de sí mismos, lo cual es un paso fundamental en la rehabilitación del hombre que ha delinquido.

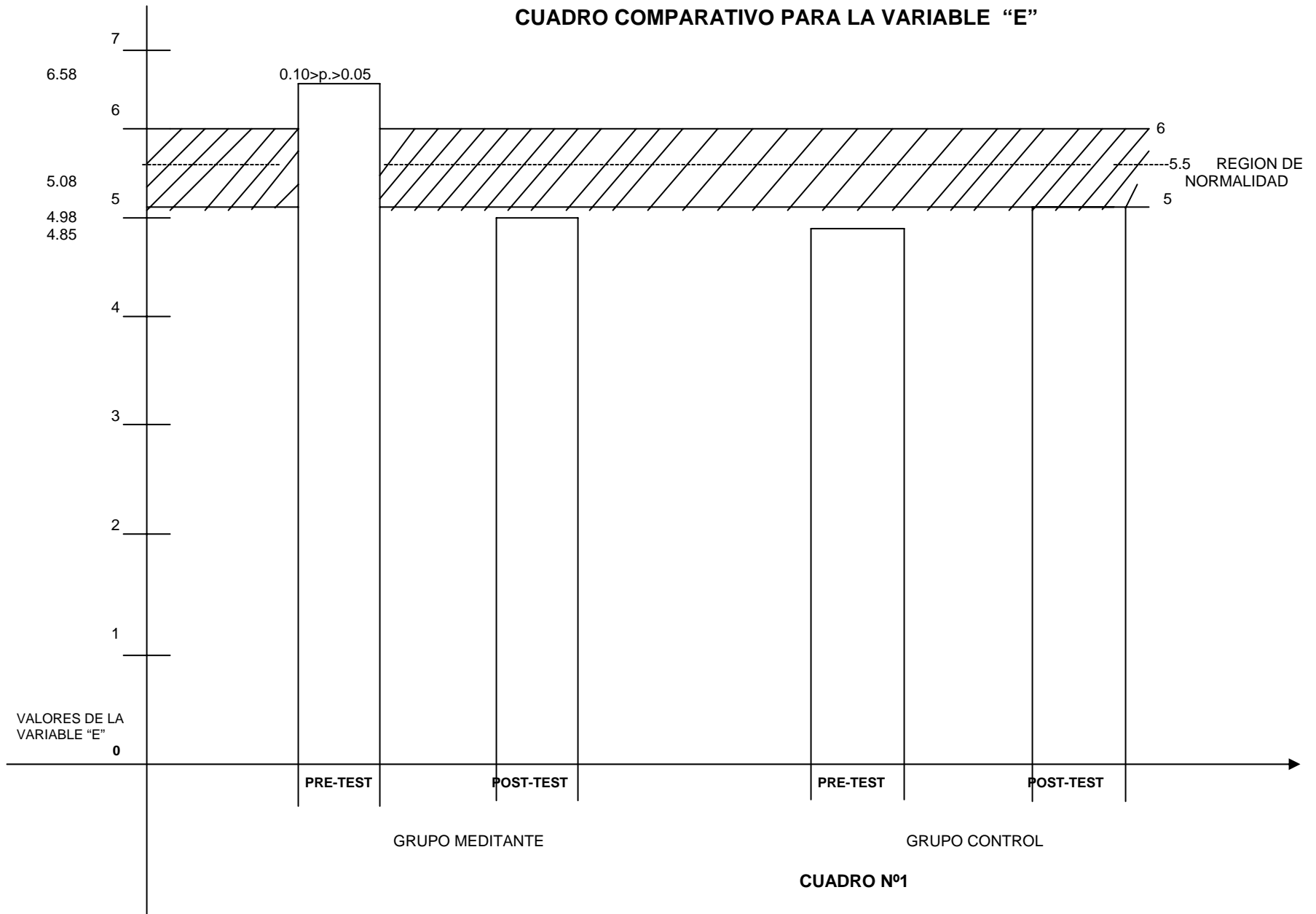
REFERENCIAS

1. R.K. Wallace "Physiological Effects of Transcendental Meditation" Science, vol 167 pp. 1754, 1970.
2. R.K. Wallace, H. Benson, A.F. Wilson "A Wakeful hypometabolic Physiologic State" American Journal of Physiology, vol. 221, pp 795-799. 1971.
3. D.W. Orme-Johnson, "Autonomic: Stability and Transcendental Meditation". Psychosomatic Medicine, vol. 35, pp. 341-349, 1973
4. Andre S. Tjoa "Some evidence that the Transcendental Meditation Program increases intelligence and neuroticism as measured by psychological test". G.I.T. P; Verdstraat 6, Amsterdam, the Netherlands, 1972.
5. Jean Ross "The effects of the Transcendental Meditation Program on Anxiety, Neuroticism, and Psychoticism". Dep. of Psychology, University of Edinburgh, Scotland, England, 1972.
6. D. Orme-Johnson, J. Kiehlbauch, R. Moore, J. Bristol "Personality and Autonomic Changes in Prisoners practicing the Transcendental meditation Technique". La Tuna Federal Penitentiary, La Tuna, New Mexico / University of, Texas, U.S.A. 1971.
7. M. Cunningham, W. Koch, "The Transcendental Meditation Program and Rehabilitation: A pilot project at the Federal Correctional Institution at Lompoc, California". Federal Correctional Institution, Lompoc, California. 1973.
8. "Estadística para Psicólogos y Educadores" Erica Grassau.
9. "J.P. Guilford" Technical Statistics.

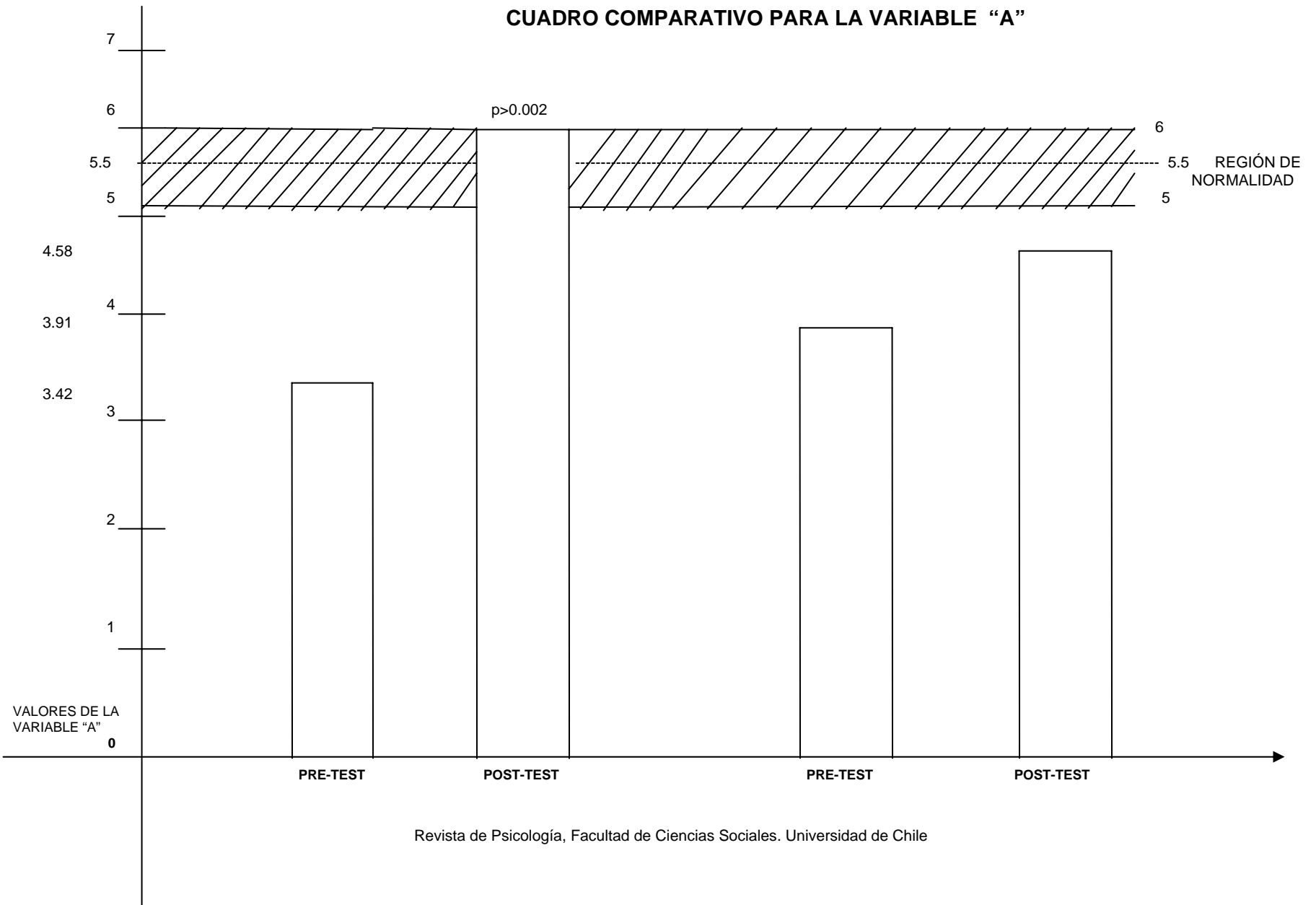
VARIABLES DE PERSONALIDAD		MEDITANTES		CONTROL	
		X	O	X	O
ANTES	I	5.500	1,977	5,666	2,961
	F	4,916	1,378	4,000	1,758
	E	6,583	2,353	4,833	1,850
	A	3,416	1,719	3,916	2,466
DESPUÉS	I	5,083	0,900	5,00	1,85
	F	4,750	1,544	4,666	2,059
	E	4,91	1,56	5,083	1,161
	A	6,00	0,42	1,583	2,151

TABLA N° 1

CUADRO COMPARATIVO PARA LA VARIABLE "E"



CUADRO COMPARATIVO PARA LA VARIABLE "A"



GRUPO MEDITANTE

GRUPO CONTROL

CUADRO Nº 2

ABSTRACT

Evidence suggest that fhyiological changes in individuals are possible to obtain trough) Transcendental Meditation Method (TIM)

Subjects practicing T.M.shows an increment in intelligence as well as reductions in Neuroticism, Anxiety and psichotism parameters. The aim of this study was to demonstrate existence of personality changes in a group of forty four imprisonal subjects practicing TM regularly through a definitive period of time. Even when the procedure was not possible to be controlled with the desired rigurocity, from a qualitative and mediators point of view, the opinion was that the method improve their mental health and personal acceptance of themselves helping in that way their rehabilitation and their return to society.