...hoffman...
When you're serious about change

A CIÊNCIA E O PROCESSO HOFFMAN

REVISANDO PESQUISAS EXISTENTES

O Processo Hoffman (PH) é um programa educacional psicoemocional intensivo único, no qual 90.000 pessoas participaram em todo o mundo nos últimos 40 anos. Atualmente o Processo Hoffman é apresentado em 11 países. Uma revisão das pesquisas realizadas entre 1985 e 2013 demonstra que a participação neste programa de uma semana tem efeito positivo e duradouro no ajuste psicológico, especialmente na redução de emoções negativas, ao mesmo tempo em que melhora a emoção, a saúde e o bem estar positivos. O relacionamento com a família também tem sido beneficiado com o Processo Hoffman, assim como o desempenho profissional e a competência emocional no ambiente de trabalho. O Processo está alinhado com correntes científicas atuais, e suas técnicas são coerentes com vários métodos baseados em evidências, em uma maneira estruturada e orientada através da prática. Diversos cientistas de renome apresentaram testemunhos sobre suas experiências pessoais e sua apreciação ao Processo Hoffman.

Por Maria Camara, MSc, PhD

Hoffman International Institute, 2014

Hoffman Institute Foundation www.hoffmaninst itute.org 800/506-5253

C 2014 Hoffman Institute International

TRADUÇÃO LIVRE
Mônica Dias

Revisão de Pesquisas Existentes (1985 – 2013)

e Depoimentos Relevantes

Uma revisão dos estudos que foram realizados sobre o Processo Hoffman será descrito através do foco, em diferentes áreas na qual o Processo Hoffman tem sido significativamente relevante: ajuste psicológico geral, relacionamento com o ser interior, relacionamento com a família e desempenho profissional. Além disto, diversos cientistas e especialistas renomados, de diferentes áreas, apresentaram suas considerações sobre o Processo Hoffman. Os testemunhos são de grande valor por dois motivos: a alta qualificação dos especialistas em seus campos específicos de ação e sua experiência de ter participado diretamente no programa.

1- Ajuste Psicológico Geral e Bem Estar

Ajuste Psicológico Geral

Melhorias no ajuste psicológico geral (por exemplo: auto-aceitação, ansiedade, depressão, confiança, etc) e estratégias de enfrentamento utilizadas para lidar com dificuldades são apoiados pelo Caldwell Study (Caldwell & Ilidam, 1985) que avaliaram 11 níveis de saúde mental em 58 participantes, antes e 13 semanas depois do Processo Hoffman.

Reduzindo emoções negativas e ampliando emoções positivas, saúde e bem estar. Efeitos relevantes no perdão e espiritualidade na depressão.

O Processo Hoffman não apenas promove redução duradoura nas emoções negativas (por exemplo: depressão, ansiedade, hostilidade, hipersensibilidade interpessoal, sintomas obsessivo-compulsivos), mas também gera aumento duradouro significativo nas emoções positivas (por exemplo: inteligência emocional, espiritualidade, perdão e empatia) , além, do aumento da vitalidade e energia física. Estas mudanças são demonstradas no estudo da University of California (Levenson ET al., 2006). Este estudo rigoroso com o acompanhamento de um ano demonstrou que a maioria destes ganhos é sustentada por mais tempo em comparação com o grupo de controle. A depressão praticamente desapareceu uma semana depois do Processo Hoffman e se manteve baixa depois de um ano, com apenas 17% de taxa de reincidência, enquanto, por exemplo, CBT demonstrou uma taxa de reincidência de 30.8% e medicação antidepressiva de 76.2% depois de um ano (Hollon ET al., 2005). Os efeitos relevantes em depressão foram mediados pelo aumento no perdão e na espiritualidade.

Lee Lipsenthal, M.D., ABHM[1] reconheceu:
"Para compreender seu intelecto, sua capacidade emocional, seu corpo físico, uma pessoa integrada está conectada com seu Centro Espiritual, que é acessado através do trabalho do Processo. A partir deste lugar – o Centro Espiritual -, não há muito espaço para a depressão."

Este fato indica uma das características idiossincráticas do Processo Hoffman, visto que o programa visa diretamente estas construções positivas. É claro, pesquisas anteriores compro-

[1] Lee Lipsenthal, M.D., ABHM, ex-presidente da Diretoria Americana de Medicina Holística e o fundador e diretor do programa Encontrando Equilíbrio na Vida Médica.

vam que a espiritualidade é associada com a melhor saude mental e física (Rippentrop, 2005), e o perdão reduz riscos relacionados com a saúde e promove resiliênsia da saúde (Worthington & Scjherer, 2004).

E a reconhecida autora Dra. Joan Borysenko[2] confirmou que:
"O Processo Hoffman é a mais completa e refinada definição do que saúde e espiritualidade significam."

Maior satisfação na vida e menos depressão, somatização e compulsão, em comparação com 1 ano de terapia. Efeitos duradouros

Um estudo alemão investigou recentemente não apenas o progresso do estado de humor da depressão, mas também o progresso das desordens depressivas nos participantes do Processo Hoffman três meses após sua participação. 94% dos participantes diagnosticados com depressão antes do Processo Hoffman não mantiveram o mesmo diagnóstico três meses depois (Grossmann, 2010). O mesmo estudo visou a comparação do Processo Hoffman com a terapia individual Schema (Young, 1999) com foco nas estruturas emocionais e mentais adquiridas durante a infancia. Vinte e oito participantes do Processo Hoffman relataram maior aumento significativo na satisfação com a vida e menor depressão, somatização e compulsão três meses após a sua participação, do que 40 pacientes depois de pelo menos um ano de terapia. Os resultados deste estudo comparativo sustenta a eficácia do formato bem estruturado e intensivo de uma semana do curso residencial do Processo Hoffman.

Além disto o Processo Hoffman demonstra efeitos duradouros e contínuos conforme declarado pelo Prof. Michael Ray[3]:
"Participei do Processo há mais de um quarto de século e ainda estou me beneficiando desta experiência. Qualquer sucesso que alguém possa associar ao meu nome vem em grande parte desta experiência."

O escritor Oliver James[4] descreve o Processo da seguinte forma:
"Este curso único tem um resultado enorme e impressionante em ajudar as pessoas a obter crescimento emocional duradouro. Nada mais chega perto."

2- Relacionamento com o Ser Interior

Maior autoconhecimento e auto-estima.

Uma pesquisa recente (Page, 2012) com pessoas que participaram do Processo Hoffman em 11 países, com uma amostra final de 2497 respostas, é algo que vale a pena mencionar. Resultados demonstram que 90% dos participantes encontraram um grande nível de autoconsciência e 81% maior auto-estima após participar do Processo Hoffman, qualidades que normalmente são obtidas dentro do contexto de um processo terapêutico de longo prazo e são consideradas como fatores comuns de sucesso em qualquer tipo de intervenção.

[2] Dra. Joan Borysenko, Co-fundadora da Clinica Corpo-Mente na Universidade de Harvard.
[3] Professor Michael Ray, Professor (Emérito) de Criatividade, Inovação e Marketing na Escola de Negócios da Universidade de Stanford.
[4] Oliver James, Psicólogo clinico mais conhecido na Grã Bretanha, autor bestselling (Affluenza).

Aumento da auto-estima e autoconfiança

O Processo Hoffman se destaca por produzir em curto espaço de tempo efeitos terapêuticos benéficos em relação às variáveis relacionadas com a auto-estima. Um estudo comparativo (Windhausen, 1997) entre o Processo Hoffman e uma terapia em grupo de 3 meses, no Fliedner Hospital (Dusseldorf, Alemanha), em uma amostra de 78 participantes, apresentou taxas mais elevadas para o Processo Hoffman em algumas das variáveis medidas relacionadas com o ser (por exemplo, auto-estima, autoconfiança, sensibilidade e humor), ao mesmo tempo em que teve resultados similares nas outras variáveis.

3- Relacionamentos com Familiares

Maior compaixão com os pais

Relacionamentos interpessoais demonstraram ser positivamente influenciados com a participação no Processo Hoffman. A compaixão pelos pais é uma dimensão diretamente objetivada pelo Processo Hoffman. Como demonstrado pela Pesquisa de Graduados (Page, 2012), 89% dos participantes encontraram maior compaixão pelos seus pais. O relacionamento com os pais "melhorou dramaticamente" de acordo com o estudo de Windhausen (1977).

Nas palavras do conhecido escritor, Dr. Claudio Naranjo[5]:
"Hoffman é o melhor método que eu conheço para o realinhamento dos relacionamentos com os pais e pais substitutos."

Melhor relacionamento com companheiros e filhos

Outro resultado do Processo Hoffman é a melhoria nos relacionamentos com outros membros da família como companheiros (92%) e filhos (90%), de acordo com o estudo de Candate (1991).

4- Desempenho Profissional

Aumento da empatia com os pacientes

Considerando o profissional cuidador da saúde, resultados interessantes também podem ser observados a partir de uma pesquisa com 129 profissionais cuidadores da saúde (Hoffman Institute Foundation, 2005). Setenta e sete por cento dos profissionais experienciaram maior abertura na comunicação com seus pacientes, 78% se sentiram mais conectados e presentes com eles. Em outras palavras, estes profissionais ficaram mais empáticos com os seus pacientes após participarem do Processo Hoffman.

Melhoria da competência emocional na Universidade de Harvard

O Processo Hoffman foi oferecido durante 5 anos no Centro para Lideranças Públicas da Universidade de Harvard. Resultados preliminares de um pequeno estudo sugerem benefícios também para o mundo de negócios, especialmente relacionados com melhoria na competência emocional e qualidades autênticas de liderança. Em 2008, 35 participantes avaliaram medidas de competência emocional e de liderança efetiva, antes do programa, duas

[5] Dr. Claudio Naranjo, renomado psiquiatra e autor, considerado pioneiro na integração da psicoterapia com a tradição espiritual.

semanas depois do programa e 3 meses Pós Processo. No ponto de duas semanas, alunos demonstraram melhoria significativa em todos os 52 domínios de competência emocional relacionados com a liderança. Três meses depois, além dos ganhos em todos os 52 domínios, 17 deles demonstraram melhoria continuada (Gill, 2008).

A consultora de liderança e autora Anni Townend[6] afirmou:
"Os benefícios do Processo Hoffman para pessoas e para negócios são enormes. Recomendo de todo o coração como uma jornada pessoal e profissional para todos os profissionais de RH que buscam um curso que fará uma diferença duradoura para o seu pessoal e para o sucesso dos seus negócios."

Teorias Científicas Atuais Alinhadas com o Processo Hoffman

O Processo Hoffman é compatível com as principais disciplinas científicas e terapias baseadas em evidências. É organizado em um formato estruturado, orientado por protocolo. Algumas suposições centrais do Processo Hoffman serão descritas aqui juntamente com evidencias científicas correspondentes.

Infância como Núcleo

A suposição básica do Processo Hoffman é que as experiências infantis com os pais modelam nossa auto-imagem, atitudes, humores e comportamentos. A corrente principal das teorias psicológicas clássicas (ou seja, Abordagem Psicodinâmica, Abordagem Desenvolvimental, Piaget, 1928: Teoria do Apego, Bowlby, 1969) bem como as mais recentes (Terapia do Esquema, Young, 1999; Teorias Desenvolvimentais Mentais, Byrnes, 2001; Teorias do Trauma, EMDR, Shapiro, 1989, etc) tem consistentemente demonstrado relação entre as experiências infantis e adaptações na vida adulta. Por exemplo, um grande estudo epidemiológico americano encontrou relação entre experiências infantis adversas e saúde mental e física do adulto. (Estudo ACE, Felitti e al., 1998).

De acordo com estas teorias, a maior parte do trabalho no Processo Hoffman visa examinar a influência nuclear das experiências da infância na vida adulta e a resolução da dor, raiva, vergonha e ressentimento infantil reprimidas, e trabalhar no sentido de aumentar o perdão e da compaixão por si mesmo e pelos outros. O psicólogo de trauma, Dr. Shawn Katz[7], apresentou a seguinte descrição:

"O Processo Hoffman acessa crenças negativas internalizadas e auto conceitos formados na infância, que no presente se localizam na base dos padrões comportamentais destrutivos e de auto sabotagem. O aumento da consciência destes padrões possibilita que a pessoa faça melhores escolhas para o seu futuro."

Trabalhando com Diferentes Aspectos do Ser. Um programa Experiencial

O Processo Hoffman segue um modelo integrativo que progressiva e competentemente trabalha com os quatro aspectos do ser: emoção, cognitivo, físico e espiritual e suas interações. Por exemplo, induzir diálogos entre os diferentes aspectos do ser, resulta em um ser mais integrado. Procedimentos similares podem ser encontrados nas abordagens

[6] Anni Townend é consultora de liderança, coach, facilitadora e autora, trabalha com líderes em organizações.
[7] Dr. Shawn Katz, aconselhamento psicológico, psicoterapia de trauma, e consultor para o NHS.

humanistas com as do Roger Person Centered Therapy (1951) e Gestalt Therapy (Perls, 1951). O programa Hoffman é de natureza altamente experiencial, assim padrões funcionais, visualizações e comportamentos são explorados em diferentes níveis, como somático, emocional e cognitivo. É amplamente reconhecido pelos estudos de ciência do cérebro que novos caminhos neurológicos somente serão 'gravados' se aspectos múltiplos do ser estiverem envolvidos (Graham, 2013).

Como foi dito pelo Dr. Bruce H. Price[8]
"Claramente o Processo Hoffman trabalha através da neurobiologia. Algo extraordinário que descobrimos (sobre o cérebro) é o conceito que denominamos 'plasticidade'.Significa que as conexões e funções do cérebro, em todos os seus níveis de organização, respondem a forças sociais. O Processo Hoffman provável e fundamentalmente altera funções cerebrais."

A Família como um Sistema Interativo

Considerando o paradigma sistêmico, o individuo tem que ser considerado um participante ativo do sistema interativo dinâmico, nos níveis macro e micro, e não uma perspectiva isolada. Em especial, Terapias Familiares Sistêmicas (por exemplo, Haley, Minuchin, Nardone, Watzlawick, etc) focam o funcionamento do sistema familiar como um todo; e o individuo é compreendido no contexto do sistema familiar. O objetivo principal do Processo Hoffman é ajudar os participantes a compreender o sistema familiar internalizado, com os papeis específicos que tiveram que adotar nas suas famílias, para suportar a homeostase do sistema familiar.

A 'Síndrome de Amor Negativo' como um Modelo Explicativo

O conceito Hoffman da 'Síndrome de Amor Negativo' – a adoção de comportamentos, humores e atitudes negativas e dos papeis dos pais para garantir o amor e a atenção deles – acrescenta uma explicação de como os padrões de personalidade e caráter tem sido formados e atuados de forma compulsiva, na tentativa contínua de ser amado. Esta estrutura conceitual possui fatores em comum com a teoria psicodinâmica da personalidade, em especial "auto psicológica" e perspectivas kohutians.

Perspectiva Existencial do Processo Hoffman

Irvin Yalom vê a consciência do individuo da sua própria mortalidade, se confrontada adequadamente, como uma maneira de "alterar a perspectiva de vida do indivíduo e promover uma imersão verdadeiramente autêntica na vida" (Yalom, 1980, p. 187), assim como diminuir a ansiedade considerando que 'o medo da morte constitui a origem primária da ansiedade' (Yalom, 1980, p 188). O Processo Hoffman contextualiza 'morte' dentro de uma estrutura transpessoal que ajuda os participantes a aliviar a ansiedade da morte e utiliza o reconhecimento da mortalidade como força motivacional para iniciar uma mudança positiva de comportamento.

[8] Dr. Bruce H. Price, Chefe do Departamento de Neurologia do McLean Hospital na Universidade de Harvard.

Regulação e Expressão Emocional: Estratégias de Mudança Comportamental

Um importante resultado da participação no Processo Hoffman é a melhoria na educação emocional e da inteligência emocional. Em outras palavras, os indivíduos irão aprender a ter compreensão e percepção mais profundas das suas emoções, assim como melhor regulá-las. Este, é claro, é um fator comum em qualquer trabalho de desenvolvimento pessoal. Este programa não apenas promove o aumento da auto percepção, mas também a transformação de comportamentos inadequados em comportamentos funcionais. A metodologia utilizada é basicamente técnicas de relaxamento e visualização que têm sido utilizadas com sucesso em hipnose, biofeedback, meditação e outras disciplinas neurocientíficas e psicoterapêuticas.

Melhorando o Positivo: O Poder do Perdão, da Compaixão e da Espiritualidade

Uma abordagem relativamente recente da psicologia vem da Psicologia Positiva onde, ao invés de focar nas emoções negativas e nas doenças, visa melhorar os recursos e a emoção positiva da pessoa. Abordagens humanísticas (Maslow, 1943) entre outras, já enfatizaram que focar no potencial da pessoa possui, em si mesmo, efeitos terapêuticos. Da mesma maneira, o Processo Hoffman promove emoções positivas ao trabalhar com o perdão, aceitação, compaixão, amor e apreciação por si mesmo e pelos outros. O poder terapêutico da 'aceitação' tem sido demonstrado nas abordagens terapêuticas de Atenção (como Terapia de Compromisso e Atenção, Hayes ET al. 1999), que ao contrário de outros modelos, não foca na alteração do que é disfuncional, mas na sua aceitação. A espiritualidade é também chave para explicar o potencial que o Processo Hoffman tem de fazer com que as pessoas confiem no seu ser interior e melhorem a segurança e a autoconfiança.

Nas palavras do Dr. Ken Blanchard[9]:
"O Processo Hoffman faz surgir a liderança espiritual em uma pessoa."

A disciplina da Psicologia Transpessoal tem também focado o aspecto espiritual ou transpessoal do ser como núcleo no processo de auto-realização.

[9] Dr. Ken Blanchard, Presidente da "Blanchard Training and Development Company" e autor da série bestseller "One Minute Manager"

Conclusões Finais

- O Processo Hoffman tem efeitos altamente benéficos na harmonização geral, reduzindo as emoções negativas, melhorando as emoções positivas e aprimorando a saúde e o bem estar.
- Os níveis de depressão diminuíram drasticamente através do trabalho com o perdão e a espiritualidade da forma como é apresentado no Processo Hoffman.
- O relacionamento consigo mesmo e com os outros melhora após o Processo Hoffman.
- A Inteligência Emocional relacionada com a liderança e as respostas empáticas estão mais presentes no ambiente de trabalho após a participação no Processo Hoffman.
- O Processo Hoffman está alinhado com modelos científicos existentes e suas práticas baseadas em evidências.
- Para fortalecer as descobertas promissoras sobre o Processo Hoffman, estudos futuros devem explorar os benefícios da qualidade de vida para grandes populações, bem como efeitos clínicos específicos, tais como redução de trauma e prevenção de estresse com rigoroso controle aleatório e modelos longitudinais.

Artigo escrito por Maria Camara Serrano, MSc, PhD

Dra. Camara é MSc em Psicologia da Saúde e PhD em Psicologia e Família. Sua carreira de pesquisadora na Universidade de Deusto, Espanha, tem focado mais especificamente estudos relacionados com experiências na primeira infância e seus efeitos no sofrimento, estratégias de enfrentamento e apoio social, famílias e resiliência, etc, resultando em diversas publicações e participações em conferências científicas. Também trabalha como clinica utilizando diversas abordagens terapêuticas, tais como Terapia Gestalt, Terapia Schema, Psicologia Positiva, e Programa Mente Atenta. É professora do Processo Hoffman desde 2005. Atualmente é co-diretora do Instituto Hoffman da Espanha, e co-diretora do Hoffman International Institute.

Agradecimentos

Meus profundos agradecimentos ao Hoffman International Institute pelo apoio à realização deste relatório que só foi possível como resultado da participação de milhares de pessoas no Processo Hoffman. E em particular quero agradecer ao Raz, Tim, Shawn, David, Anne, Volker e Katrin pela sua contribuição inestimável na elaboração deste relatório.

Referências

Byrnes, (2001). *Mind, Brain, and Learning*. New York: Guilford Press.

Caldwell, A.B. & Hileman, C.S. (1985). *The Caldwell Report*. Downloaded from http://www.hoffman-international.com/caldwell-report.htm

Candate, A. (1991). *The Candate Report.* Downloaded from http://www.hoffman-international.com/candate-report.htm

Felitti, M. D., Vincent, J., Anda, M. D., Robert, F., Nordenberg, M. D., Williamson, M. S., ... & James, S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: the Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, *14*(4), 245-258.

Gill, A. (2008). Improved Emotional Competence and Leadership among Harvard Student Leaders. Downloaded from http://hoffman-international.com/emotional.competence-and-leadership.htm

Graham, M. F. T. (2013). *Bouncing Back: Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-being*. New World Library.

Grossman, I. (2010). *Is schema therapy also effective in 50 hours therapy within 8 days, called Hoffman-Quadrinity-Process (HQP or HP) also and in comparison to behavioral therapy?*Unveröffentlichte Diplomarbeit, Humboldt-Universität zu Berlin.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Hoffman Institute Foundation (2005). *The Health Care Professionals Survey*. Downloaded from http://hoffman-international.com/health-care-professionals-survey.htm

Hollon, S. D., DeRubeis, R. J., Shelton, R. C., Amsterdam, J. D., Salomon, R. M., O'Reardon, J. P., & Gallop, R. (2005). Prevention of relapse following cognitive therapy vs medications in moderate to severe depression. *Archives of general psychiatry*, *62*(4), 417.

Levenson, M.R., Aldwin, C. M., & Yancura, L. (2006). Positive emotional change: mediating effects of forgiveness and spirituality. *Explore, 2* (6)

Lanius, R. A., Vermetten, E., & Pain, C. (Eds.). (2010). *The impact of early life trauma on health and disease: The hidden epidemic*. Cambridge University Press.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, *50*(4), 370.

Page (2012). *The Graduates Survey*. Downloaded from http://hoffman-international.com/the-graduates-survey.htm.

Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy.* New York.

Rippentrop, A. E. (2005). A Review of the Role of Religion and Spirituality in Chronic Pain Populations. *Rehabilitation Psychology*, *50*(3), 278.

Rogers, Carl (1951). *Client-Centered Therapy*. Cambridge Massachusetts: The Riverside Press.

Shapiro, F. (1989). Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. *Journal of traumatic stress, 2*(2), 199-223.

Windhausen, C. (1997). *Transformed Self-Images.* Downloaded from http://www.hoffman-international.com/windhausen-study.htm

Worthington, E. L. & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health, 19*(3), 385-405

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.