

MUDANÇA EMOCIONAL POSITIVA

UNIVERSITY OF CALIFORNIA GRANT RESEARCH STUDY

Pesquisa sobre o Processo Hoffman da Quadrinidade

“O objetivo da pesquisa é determinar a verdade sobre uma questão hipotética e não o de aumentar o status de um grupo de expositores potencialmente favoráveis ao programa.”

Ron Meister

Ph. D., Diretor Administrativo de Pesquisa

A origem da pesquisa

O Instituto Hoffman Americano, alinhado com a aspiração de se manter em consonância com pesquisas no seu campo de atuação e buscando basear suas práticas em conhecimentos científicos atuais, vem investindo contínuos esforços que possam refletir, com idoneidade e seriedade, os benefícios do Processo Hoffman da Quadrinidade, hoje aplicado em 14 países do mundo.

Em 1998, Raz Ingrassi, diretor do Instituto Hoffman Internacional e presidente do Instituto Hoffman nos EUA, contratou Ron Meister, Ph. D., como Diretor Administrativo de Pesquisa. *“Como presidente, eu estava interessado em ter acesso ao potencial de uma pesquisa para o Instituto”,* cita Ingrassi.

Ron Meister, além de realizar estudos internos, que salientaram o Processo Hoffman como extremamente capaz de ajudar no desenvolvimento pessoal, conduziu a proposta que objetivou demonstrar os resultados do programa por meio de metodologia científica realizada extramuros do Instituto. *“O Instituto Hoffman teria de se submeter a uma pesquisa além de seu controle. Isso significava que não poderia exercer influência sobre os pesquisadores de forma alguma. Também não poderia ‘chiar’ se os resultados não satisfizessem os interesses institucionais”,* explica Meister. Em síntese, a pesquisa não seria propriedade do Instituto Hoffman, assim como seu direito de publicação também não. Para seguir em frente com o propósito, o Instituto teria que aceitar a possibilidade do estudo não satisfazer suas necessidades. Consciente sobre os riscos, mas com a segurança sobre o elevado potencial do resultado do Processo, a comunidade Hoffman deu sinal verde para início dos trabalhos, que culminou em pesquisa realizada pela Universidade da Califórnia (veja abaixo o processo e os resultados do estudo).

“Estou excepcionalmente feliz por saber que os milhares de retornos positivos que eu ouvi e vi ao longo dos anos podem, agora, ser vistos objetivamente nos estudos dos eminentes especialistas da Universidade da Califórnia, Davis. Agradeço ao Dr. Meister por organizar esse trabalho e aos Drs. Michael R. Levenson e Carolyn M. Aldwin por sua dedicação na busca da verdade na ciência”, salienta Raz Ingrassi

O Estudo da Universidade da Califórnia, Davis (1999 - 2003)

Por Ron Meister, Ph. D., Diretor Administrativo de Pesquisa

A proposta de pesquisa preliminar foi desenhada pelos Drs. Michael R. Levenson e Carolyn M. Aldwin, especialistas em publicação de pesquisas pela Universidade da Califórnia, em Davis. No verão de 1999, a proposta foi submetida ao Comitê de Estudos Humanos da Universidade. Grandes fundos de financiamento foram recebidos do UCD Regents. O sinal positivo foi dado para proceder com o estudo e receber o primeiro mailing confidencial dos futuros participantes e do grupo de controle.

A combinação de recursos para a amostra incluiu 142 pessoas, que estavam inscritas para participar do Processo Hoffman, e um grupo de controle de 95 pessoas interessadas em fazer o Processo Hoffman, mas que não tinham planos de participar num futuro próximo. Finalmente, 99 pessoas concordaram em participar do estudo e 47 em fazer parte do grupo de controle. As últimas informações foram coletadas e reunidas em outubro de 2002. A análise dos dados estava completada na primavera de 2003 e os pesquisadores apresentaram os resultados do estudo nas conferências profissionais que ocorreram durante aquele ano: 1. Sociedade de Pesquisa em Desenvolvimento de Adultos; 2. Conferência de Psicologia Ocidental; 3. Convenção Nacional da Associação Americana de Psicologia. Foi apresentada uma proposta para publicação do estudo em uma revista mantida por outros pesquisadores.

O que os pesquisadores estavam interessados em medir?

Os pesquisadores mediram três categorias de variáveis:

(1) efeito negativo - influência negativa; (2) efeito positivo; (3) saúde e bem-estar

(1) As medidas de efeito negativo incluíram testes e devolutivas sobre Depressão, Ansiedade, Sensibilidade Interpessoal, Hostilidade, Obsessão-Compulsiva.

(2) As medidas de efeito positivo incluíram testes sobre Empatia, Perdão, Inteligência Emocional, Poder Pessoal, Experiência Religiosa e Satisfação de Vida.

(3) As medidas de saúde e bem-estar incluíram testes sobre variáveis da Saúde Física, Stress Infantil e devolutivas sobre Abusos Físicos e Emocionais.

Quais testes psicológicos foram usados para examinar o efeito negativo, efeito positivo e saúde e bem-estar?

O inventário de depressão de Beck (BDI, Beck, 1967; Steer & Brown, 1996) foi usado para ajudar a determinar o nível de severidade da depressão – nos Estados Unidos, essa ferramenta é uma das mais utilizadas, tanto em pesquisa quanto em clínica, para acessar a depressão. O inventário breve de sintomas (BSI, Derogatis & Meliseratos, 1983) foi usado para acessar sintomas psicológicos como depressão, ansiedade, obsessão-

-compulsiva, sensibilidade interpessoal e hostilidade. A escala de fantasia-empatia (Stotland et al., 1978) é uma escala altamente conhecida para acessar a empatia. A escala de perdão (Wade, 1989) foi usada para determinar quão facilmente os entrevistados eram permissivos com erros e faltas em sua vida real, e o quanto isso afeta adversamente sua capacidade de julgamento. A escala de Inteligência Emocional (Schutte et al., 1998) acessa a capacidade do sujeito de compreender a si mesmo, suas emoções e as emoções dos outros. A escala de poder pessoal (Ryff & Heincke, 1983) foi usada para determinar o senso de controle dos participantes. A escala de Experiências Religiosas (Hills & Argyle, 1998) mede a experiência espiritual, e é uma medida não-denominacional. O teste foca na frequência da atividade especificada e nos estados cognitivos. Andrews & Withey (1978) desenvolveram um teste para Satisfação de vida, com domínios e relações específicas da vida cotidiana, incluindo filhos, empregos, casamento, amigos, colegas de trabalho e parentes. A versão curta do Estudo de respostas médicas, proposta por Ware (1993) foi aplicada aos participantes. Ela inclui medidas de funcionamento físico e emocional, energia/vitalidade, saúde mental e relacionamentos sociais. A escala de experiências infantis (CES; Aldwin, Cupertino, Levenson & Spiro, 1998 a,b) é um instrumento de acesso retrospectivo que busca informações sobre relacionamentos, eventos traumáticos, disciplina e sucesso dos 0 aos 19 anos de idade.

Que tipo de análise foi usada para determinar os resultados do estudo?

Sem entrar em detalhes extensos no tipo de análise usada nesse estudo, nós podemos dizer que os pesquisadores utilizaram métodos atuais e adequados para a análise das informações coletadas. Testes de dispersão como ANOVA foram usados repetidamente, bem como o teste esfericidade de Mauchly e o padrão F de Huynh-Feld.

Qual foi a melhora dos participantes no curto prazo?

Considerando as medidas de efeito negativo, antes de se submeterem ao Processo Hoffman da Quadrinidade, metade dos participantes tinha de depressão leve a moderada. Depois do Processo, nenhum dos participantes demonstrava sinais de depressão, nem mesmo leve. Os sintomas de efeitos negativos, tais como depressão, ansiedade, hostilidade, obsessão-compulsiva, como também a alta sensibilidade interpessoal decresceram com significância estatística. A mudança nos efeitos negativos variou de 1,45 desvios padrões para próximo de 1 desvio padrão.

As medidas de efeito positivo cresceram com significância estatística. Os participantes do PHQ afirmaram a melhora em sua satisfação de vida, empatia, perdão, poder pessoal, inteligência emocional e experiência espiritual. As mudanças nesses efeitos variaram de 0,3 desvio padrão para empatia e 0,83 para perdão.

Todas as seis variáveis de saúde geral e bem-estar também melhoraram com significância estatística. Os participantes atestam melhoras em suas condições física, emocional e social. E seus quocientes para saúde física, saúde mental e energia aumentaram significativamente. A maior mudança foi apresentada em saúde mental. A mudança variou de -1,23 desvio padrão para -0,3.

Qual foi a melhora dos participantes um ano após o Processo?

Em termos dos efeitos negativos, grande parte das melhorias se manteve após um ano. Houve um aumento na depressão, mas o resultado inicial foi mantido num nível de significância estatística. Nove das 54 pessoas, ou 17% dos participantes, afirmaram apresentar depressão leve ou moderada. No grupo de controle, 31,2% demonstrou depressão de leve a moderada.

Reduções na ansiedade, na alta sensibilidade interpessoal e na obsessão-compulsiva mantiveram seus resultados após um ano. Transcorrido esse período, a hostilidade e somatização apresentaram novas reduções, mas, dessa vez, não em um nível significativo estatisticamente.

As medidas de efeito positivo se mantiveram significantes após um ano. *A maior mudança no primeiro teste foi na Inteligência Emocional, que continuou acima das demais após os 12 meses.* Outras medidas positivas como satisfação de vida, empatia e espiritualidade continuaram a crescer, mas a menores taxas.

Todas as escalas de saúde e bem-estar melhoraram. Cinco dos sete indicadores aumentaram significativamente no decorrer do ano. As melhorias e mais significativas se deram em saúde geral e energia/vitalidade.

Como comparar os resultados do PHQ com outros tipos de intervenções?

Os resultados que Levenson, Aldwin e Yancura publicaram, em 2004, são robustos e auxiliam na conclusão da eficácia do Processo Hoffman. Por exemplo, a depressão essencialmente desaparece uma semana após o Processo. Após um ano, a depressão ainda é significativamente inferior (17%) quando comparada ao grupo de controle (31,2%). Outros sintomas negativos, tais como ansiedade, alta sensibilidade interpessoal e obsessão-compulsiva também sofrem reduções no curto prazo, que são mantidas após um ano.

O índice de 17%, que volta a ter depressão um ano após o PHQ, é baixo se comparado a outras modalidades de tratamento. Os pesquisadores citam Glouaguen et al. (1998) que demonstra índices de retorno, após terapia antidepressiva, de 18% até os altos 82%. Em terapias cognitivas, esse índice varia de 12% a 46%. Todavia, na visão desse autor, o programa de crescimento pessoal em oito dias possui um excelente efeito colateral, aliviar a depressão. Isto é, torná-la menos poderosa. Os outros sintomas também são reduzidos sintomaticamente.

Torna-se importante ressaltar que a literatura não descreve qualquer outro programa ou intervenção que produza reduções mais fortes ou duradouras em sintomas negativos indesejáveis. O que torna esse estudo único é que, simultaneamente, há o aumento duradouro de atributos positivos, tais como inteligência emocional, espiritualidade, perdão, empatia, energia física e vitalidade. Novamente, não há literatura que descreva qualquer tratamento ou intervenção que combine a redução do negativo, com o aumento de efeito positivo. Pesquisas adicionais poderão esclarecer em qual nível outros tipos de intervenção poderão obter resultados semelhantes.

Considerações Finais

O Processo Hoffman da Quadrinidade é uma intervenção de curto tempo, com duração somente de oito dias. Quando olhando para depressão, leve ou moderada, parece que o PHQ é capaz de produzir efeitos tão bons ou melhores que outros programas, terapias e medicações. Além disso, há os benefícios positivos e duradouros, incluindo aumento da inteligência emocional, espiritualidade, perdão, empatia, e energia física e vitalidade.

Essas descobertas de pesquisa indicam que as mudanças, em geral, disponíveis para os participantes são, sob qualquer parâmetro, excelentes. Refletindo sobre essa última pesquisa, o Processo Hoffman é, na minha opinião, uma escolha racional para um consumidor crítico. Os participantes do Processo podem, com razão, esperar bons resultados, considerando esta pesquisa da UCD.

Pessoas que estão buscando um programa de crescimento que enfatiza mudanças positivas, mas que se questionam quanto à utilidade em geral, podem se encorajar ao saber que o aumento do perdão está associado com uma melhor saúde mental e física (Worthington et al., 2001). Um estudo posterior sobre o Processo Hoffman da Quadrinidade poderá determinar as relações existentes entre as mudanças positivas vividas no Processo e o impacto na saúde física, no estilo de relacionamento, na habilidade de se automotivar, de criar e de obter uma performance ótima.

Existe uma demanda contínua por programas que promovam resultados e por pesquisas que demonstrem que eles funcionam. Organizações ao redor do mundo estão vivendo essa demanda e buscam, cada vez mais, intervenções baseadas em evidências, com informações de pesquisa para sustentar suas escolhas.

A pesquisa aqui discutida promove tais evidências para o Processo Hoffman da Quadrinidade. Tal pesquisa vai além de testemunhos de participantes passados e de atuais expositores, possuindo uma vida própria.

No final de 2006 essa pesquisa foi publicada na íntegra, nos Estados Unidos, no jornal científico Explore (2:498-508. Elsevier Inc. 2006) atestando seus resultados cientificamente comprovados.