

Conclusiones de la investigación realizada sobre el Proceso Hoffman en la Universidad de California (2004) por los profesores Michael R. Levenson y Carolina M. Aldwin

Dos investigadores en la Universidad de California en Davis, los Profesores Michael R. Levenson y Carolina M. Aldwin, realizaron una investigación independiente a lo largo de tres años, en la cual participaron 99 personas que fueron entrevistados en cuatro ocasiones:

1. Antes del Proceso de 8 días
2. Una semana o dos después
3. Al de tres meses
4. Un año después

Para esta investigación se utilizó un grupo control de 47 personas. Citando a los mencionados investigadores, esta puede ser la primera valoración formal científica de lo que ellos denominan como ‘una terapia alternativa ’

Presentación del estudio

Este estudio ha sido publicado en la revista Explore (2006) y las conclusiones del mismo han sido presentados en el congreso de la American Psychologist Association (APA) que tuvo lugar en Toronto en 2003. Los profesores Levenson y Aldwin también presentaron los resultados en la Sociedad para la Investigación en el Desarrollo Adulto en Tampa, Florida, y la Western Psychological Association en Vancouver, Colombia británica, en 2003.

El Cambio Duradero. Su investigación muestra dos dimensiones importantes de cambio que son resultado del programa de educación emocional, el Proceso Hoffman de la Cuadrinidad (HQP): Cambios estables en el tiempo e intensos en la reducción de las emociones negativas, en particular, la depresión, la hostilidad, la ansiedad, el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) y la hipersensibilidad interpersonal; efectos intensos y estables para el aumento de emociones positivas, en concreto, la espiritualidad, la empatía, la inteligencia emocional, el perdón y la satisfacción vital.

Compatible con estos cambios en la afectividad, los participantes relatan un aumento en ‘salud general, energía y vitalidad’ que también y permanecieron significativamente altos. Aunque la disminución de emociones negativas provocadas por la realización del Proceso Hoffman de la Cuadrinidad a largo plazo fue documentado previamente en un estudio realizado en 1997 por Windhausen en la Universidad de Munich, Alemania, lo que sorprendió a los profesores Aldwin y Levenson fue que nunca antes en la literatura se había mencionado una intervención que provocará tanto una disminución sostenido del afecto negativo como un incremento sostenido del afecto positivo. En octubre de 2002, los profesores Levenson y Aldwin de manera informal compartieron sus conclusiones con el equipo directivo del Instituto Hoffman de EEUU.

Curioso por conocer más a fondo la posible relación entre la reducción de las emociones negativas y el aumento de las emociones positivas, el Profesor Levenson continuó en esta línea realizando un análisis más minucioso de los datos a largo plazo, concluyendo con la

afirmación de que el aumento de los niveles de espiritualidad y perdón provocados por el Proceso Hoffman predicen la reducción en la sintomatología depresiva.

Predictores futuros de la depresión. Desde luego que el perdón y la espiritualidad, como se cree generalmente, están relacionados positivamente con la salud mental. Simplemente no es posible ser compasivo y hostil al mismo tiempo. Las conclusiones de esta investigación, sin embargo, muestran que el aumento en la espiritualidad y el perdón pueden predecir la reducción de la depresión a largo plazo.

De este modo, la disminución de emociones negativas (e.g. la curación emocional) ocurre cuando la gente despierta a, o profundiza en, su propia espiritualidad multifacética y aprende a hacer un uso práctico de la misma en su vida cotidiana. El diseño y la intención del Proceso Hoffman de la Cuadrinidad es hacer esto posible.

Referencia:

Aldwin, C.M. Levenson, M.R., y Yancura, L. (2006). Positive emotional change: Mediating effects of forgiveness and spirituality. *Explore*, 2, 498-508.