



Quando da Vera magazine mi hanno chiesto di partecipare a questo seminario ci ho pensato su un attimo. Boh, mi sono detta leggendo la brochure del programma: "Cambiare in meglio si può, e in brevissimo tempo". Sì, figurarsi! Quante volte l'avevo già sentito dai vari psicologi, psicoterapeuti e compagnia bella? Poi mi sono lasciata convincere.

In fondo, ve lo confesso, sono un "case umano": autostima spesso e volentieri a livello zerbino, senso di inadeguatezza (nel lavoro, nella vita di coppia...), simil-depressioni che vanno e vengono, pessimismo, ansia... Così ho pensato: "Male non può farmi, se mai resto come prima". E alla fine ho deciso di aderire a questa full immersion di sei ore al corso "Cambiare si può", con il metodo Hoffman. Ecco, dunque, la cronaca di un lunedì passato a cercare quello spicchio di azzurro che io, care lettrici, non riesco mai a vedere, anche se nel cielo splende un sole grande così. La giornata era iniziata all'insegna della diffidenza. Ma poi...

ORE 9 ESPRIMI UN DESIDERIO

Detto fatto Ad accogliermi, insieme ad altri giornalisti come me, trovo Michael Wenger, presidente dell'Istituto Hoffman Italia, e Dania Pirone, insegnante e trainer. Mi sorprende subito il loro sorriso. Che non è quello solito, di facciata, "Buongiorno, come sta?", ma è caldo, aperto: quei due - penso - hanno un sorriso che viene dal cuore, comunicano grazia, serenità, affetto, interesse. Siamo in sei, ci accomodiamo sulle poltroncine, mentre Wenger comincia a parlare. Notizie sul

metodo Hoffman, quando è stato messo a punto, perché, come, dove, bla-bla-bla. Accidenti, mi dico: sei ore qui dentro per sorbirsi che il corpo è importante quanto la mente, che le emozioni sono bloccate da modelli acquisiti durante l'infanzia... Non per fare la noiosa, ma, insomma, queste cose ormai le sappiamo tutti. Immediatamente, però, quei due mi spiazzano, chiedendo a tutti: «Esprimete un piccolo desiderio, un obiettivo a cui volete arrivare dopo queste sei ore». La sparo grossa: vivere con più intensità il presente, proclamando, ossia ogni momento della vita. Loro non si scompungono. Sorridono impassivi-



Alla beauty farm dell'*ANIMA*

Aumentare l'autostima, controllare l'ansia... Tutto in un corso. Vincendo la diffidenza, una di noi ha partecipato. E ha fatto proprio una bella scoperta

di VALERIA CHIERICHETTI



bili, okay Valeria, mi rispondono. Come se avessi chiesto un caffè. Voglio proprio vedere se riusciranno a farmelo raggiungere, mi dico. La mia diffidenza è al massimo grado.

ORE 10 A CORPO MORTO

Nelle braccia di uno sconosciuto «Via i bloc notes, ora passiamo alla pratica», dice Daria. «Alzatevi e facciamo un cerchio, abbastanza stretto». Ci guardiamo tutti e sei impauriti, oh mamma mia, che cosa succede? A turno in mezzo al cerchio umano dobbiamo lasciarci andare completamente in avanti, all'indietro, a sinistra e a destra: senza paura di cadere, perché gli altri ci sorreggeranno. Si comincia. Con il sottofondo di *Mi fido di te*, anch'io parto, o almeno tento: perché, invece, rigida come un

*«Alzatevi e lasciatevi
dondolare avanti
e indietro senza paura»,
ci dicono. È una parola...*

baccalà resto pressoché immobile al centro. Poi non so che cosa succede, la musica, l'incoraggiamento, ed ecco che mi lascio andare a corpo morto in mezzo a braccia sconosciute che mi evitano di finire a pelle di leone sul pavimento. Emozionante? Sì, molto, lo giuro. La ragione dell'esercizio? Il fidarsi dell'altro, il toccare l'altro, ci porta subito, tutti e sei, a sentirci non più degli sconosciuti, ma amici. I due terapeuti però non si fermano qui. Ci fanno sedere per terra e distribuiscono lavagnette e pennarelli, suddividendoci a coppie. Anche lo stare per terra come i bambini, spiegano, è un gesto liberatorio. Verissimo, mi sento come al primo giorno d'asilo, immemore di tutto il resto. Al loro via, ogni coppia impugna insieme il pennarello. Disegnate una casa, un cocodrillo, un gufo... ci dicono. Io tiro di qua, la mia compagna di là, ma con molta più decisione. I disegni sono veramente brutti, ma alla fine capisco una cosa: ho paura del giudizio

Libera le emozioni

Dare sfogo alla creatività, disegnare, lasciar scorrere i pensieri, sognare a occhi aperti: semplici "esercizi" che aiutano a scuotersi di dosso il passato e a riattivare le energie positive.

Il metodo Hoffman

CHE COS'È Si tratta di un programma di ri-educazione comportamentale, che insegna a cambiare in meglio e ad abbandonare tutti quelle abitudini che ostacolano la nostra serenità. Ideato da Bob Hoffman negli anni '60, si basa su varie correnti psicologiche, dalla terapia comportamentale all'autoindagine, dalla discussione di gruppo alla psicodinamica.

COME FUNZIONA Si lavora su quattro elementi: l'intelletto, le emozioni, il corpo e lo spirito. Questi vengono analizzati in ogni loro aspetto per riportarci a una condizione di purezza, a partire dalla quale possiamo raggiungere una nuova consapevolezza. Si impara così a individuare le emozioni negative e a liberarsene, a perdonare noi stessi (e gli altri) e a mettere in atto nuovi comportamenti, scelti in base ai nostri desideri più profondi.

QUANTO DURA Ogni seminario dura otto giorni "full immersion". Una ricerca dell'Università della California ha dimostrato che l'83% delle persone che lo hanno provato ha ottenuto benefici immediati e di lunga durata. Sulla base di questi risultati il metodo è stato addirittura adottato dall'Università di Harvard all'interno del programma di corso dedicato alla leadership. Per ulteriori informazioni, anche sui centri dove si svolgono i seminari e le date: Istituto Hoffman, tel. 02 34938382; www.istitutohoffman.it