

Hoffman quadrinity Process

un sentiero verso
la libertà personale
e l'amore



Robert
Hoffman

Hoffman Quadrinity Process

Un sentiero verso la libertà personale e l'amore

di Robert Hoffman

INTRODUZIONE

Nel profondo del nostro essere, ciascuno di noi ha la consapevolezza che l'Amore è l'essenza di una vita soddisfacente.

Tale messaggio appare immancabilmente nelle tradizioni religiose di tutto il mondo. Allora mi sono chiesto perché nelle relazioni umane esista tanto disaccordo e negatività. Il mio lavoro mi ha portato alla scoperta di un malinteso fondamentale sull'amore emozionale. In seguito a questa scoperta, ho anche trovato una strada per ritrovare la nostra capacità innata di amare e diventare adulti completamente integrati.

Per molti anni lavorai da solo, seguendo le mie intuizioni, con un numero ridotto di persone. Dal confronto con gli psicoterapisti imparai che, mentre erano stati fatti grandi passi avanti sugli effetti del condizionamento da parte dei genitori, era stato fatto molto poco per capire perché i figli emulano i comportamenti negativi dei genitori. Ebbi l'intuizione che proprio questa emulazione negativa stava alla radice dell'infelicità di coloro che mi avevano cercato. Tutto diventò più chiaro nel 1967, dopodiché formulai i modelli e i concetti che sono alla base dell'Hoffman Quadrinity Process.

Ho coniato la parola *Quadrinity* per definire la nostra totalità integrata nel momento in cui le quattro componenti del nostro essere - emozionale, intellettuale, fisica e spirituale - sono in armonia tra loro. Le potenzialità e le funzioni di ciascun aspetto possono anche essere considerate separatamente, ma è l'equilibrio fra le quattro componenti e il fatto che riescano a lavorare insieme in armonia a renderci esseri umani soddisfatti.

La maggior parte delle persone, soprattutto in Occidente, dà più importanza all'intelletto – al proprio come a quello delle autorità prescelte dalla storia,



dalla religione, dalla scienza - rispetto alle altre componenti dell'essere. Il grande fisico Albert Einstein disse una volta: *“Dovremmo stare attenti a non fare dell'intelletto il nostro dio; ha sicuramente muscoli poderosi, ma non ha personalità. Non può condurre, può solo servire.”*

Pur riconoscendo che non siamo solo intelletto, generalmente minimizziamo, o persino neghiamo, il ruolo positivo che può avere l'aspetto emozionale adulto del nostro io. La base di questo atteggiamento è ciò che ho identificato come “Sindrome dell'Amore Negativo”. E' una Sindrome estremamente attiva nelle nostre vite e che agisce a livello inconscio, profondo.

In questo lavoro presenterò l'origine della vostra programmazione emozionale negativa, ma senza rivolgere atti di accusa contro i vostri genitori o contro voi stessi. Quanto segue può scatenare o evocare ricordi antichi, anche quelli che pensavate di aver dimenticato. Il nostro scopo è farvi assaporare la libertà personale potenziale.



DALL'IO ESSENZIALE ALL'IO INTEGRALE

Quadrinity guida alla comprensione del comportamento e dello sviluppo dell'uomo. Tutti e quattro gli aspetti dell'Essere – l'io Essenziale, il Corpo, l'io Emozionale e l'io Intellettuale sono in relazione fra loro. La loro corretta interazione porta all'integrazione e all'armonia interiore.

Per migliaia di anni gli esseri umani hanno tentato di capire e accettare il mistero della vita e della creazione. Per quasi tutte le culture esiste un dato indiscutibile: l'origine di tutto è uno Spirito o un Essere caratterizzato da amorevolezza e intelligenza, a cui siamo legati. Aldous Huxley lo chiamò "Perennial Philosophy" (Filosofia Perenne).

Ken Wilber descrisse la "Perennial Philosophy" nel modo seguente: "La realtà, secondo la "Perennial Philosophy", non è uni-dimensionale; non è una terra piatta fatta di una sostanza uniforme che si stende monotona davanti agli occhi. Al contrario, la realtà è composta da molte dimensioni diverse l'una dall'altra, tuttavia continue. La realtà manifesta consiste di diversi gradi o livelli. A una delle estremità di questo continuum dell'essere o spettro della consapevolezza si trova ciò che noi in Occidente chiameremmo "materia" e all'altra estremità c'è lo "spirito" o "divinità" o il "superconscio".

Esseri perfetti

Gli esseri umani hanno sempre cercato un modo per mettersi in contatto o in comunione con questa presenza e hanno usato molti nomi per descriverla. Alcuni la chiamano Dio, altri "Soggetto onnipresente". Molti descrivono questo contatto come estasi, gioia, chiarezza, felicità, pace interiore, pienezza e amore. Anche solo un istante di un'esperienza come questa può trasformare la vita. Questo è quanto disse Ralph Waldo Emerson: "La nostra fede va e viene a momenti; il vizio è un'abitudine. Eppure c'è una profondità in questi momenti che ci obbliga ad attribuire loro maggiore realtà rispetto ad altre esperienze... Sono costretto in ogni momento a riconoscere un'origine più alta della mia volontà". (The Over-soul)

L'esperienza viene spesso descritta come un sentirsi avvolti da una luce potente, sfolgorante e pura ma non accecante. La paura della morte è

spesso annullata. Alcuni di coloro che hanno cercato un modo per mettersi in contatto o in comunione con questa presenza ci sono riusciti attraverso vari tipi di pratiche spirituali. Nel 1976 sono giunto alla convinzione che appartenendo a questa Luce, noi dovremmo essere capaci di comunicare e metterci in contatto con lei direttamente e senza intermediari. Perché questo sia più facile, ho ideato la “visualizzazione del Viaggio verso la Luce” per mezzo della quale ciascuno di noi può accedere ad essa e provare pace e compassione. Questa esperienza si è dimostrata profondamente toccante. Se davvero lo vogliamo, ciascuno di noi può sperimentare l’essere nella Luce, e sentire il proprio Io Essenziale parte di essa.

L’importanza delle visualizzazioni

Nella Luce sappiamo che la nostra essenza è perfetta e che non siamo negativi, nonostante la programmazione negativa ricevuta che si manifesta nella nostra vita quotidiana. L’esperienza di trovarsi nella Luce porta il nostro Io Essenziale ad essere al primo posto. In seguito, il nostro corpo può diventare un alleato che contribuisce a portare la pace all’inquieto aspetto emozionale e all’intelletto diseducato. Questo ci permette di trascendere le nostre caratteristiche negative e aprire le porte all’integrazione, ad un modo di essere più positivo, pacifico e produttivo. Ci sperimentiamo come esseri innatamente amorevoli e impariamo a liberarci dall’Amore Negativo. “Mentre l’amore è una predisposizione a dare e nasce dall’abbondanza, "l’amore negativo" è voglioso di ricevere, è radicato nella mancanza...” (Naranjo)

Le visualizzazioni ci permettono di accedere alle verità di fondo della nostra Quadrinità. Di solito, non siamo consapevoli della Luce quanto non lo siamo dell’origine delle nostre emozioni negative. Nell’Hoffman Quadrinity Process usiamo le visualizzazioni guidate (immaginazione guidata) per realizzare un contatto consapevole con i nostri processi mentali (e attività) inconsci con lo scopo di accedere ai nostri sentimenti reali, direttamente o simbolicamente o in entrambi i modi. Quando riusciamo ad accedere al nostro inconscio scopriamo sia il nostro Io incondizionato, sia quello condizionato. Man mano che conosciamo il nostro Io Essenziale, ci accorgiamo della nostra bontà fondamentale e iniziamo il viaggio verso l’Io Integrale.



DAL POSITIVO AL NEGATIVO

Come lo emozionale ed lo intellettuale “deviano” sotto l’influenza dell’amore negativo. La positività assoluta dell’Io Essenziale.

Per comprendere la grande complessità dell’Io, il suo sviluppo e i problemi che risultano dall’adozione dell’Amore Negativo, mi servo di tre diverse combinazioni: la **Dualità**, la **Trinità** e la **Quadrinità**.

La **Dualità** è composta da due aspetti mentali dell’Io programmati negativamente: l’Io Emozionale e l’Io Intellettuale. Uniti in un’unica realtà, possono essere visualizzati anche separatamente.

La **Trinità** è composta da tre aspetti della nostra mente: l’Io Emozionale, l’Io Intellettuale e l’Io Essenziale, visualizzabili come un’unica entità o separatamente.



La **Quadrinità** è una struttura, un modello per capire noi stessi e i nostri comportamenti che racchiude tutti e quattro gli aspetti dell’Io: corpo, emozioni, intelletto e Io essenziale. La Quadrinità è il nostro Io completo, integrato e in equilibrio che comprende tutti e quattro gli aspetti. Questi sono in relazione fra loro e formano un sistema complesso e interattivo.



IO FISICO

Il corpo, che include il cervello, è la dimora fisica per gli aspetti mentali del sé. Attraverso il corpo noi agiamo e manifestiamo i pensieri dell’intelletto, i sentimenti dell’Io Emozionale e l’essenza dell’Io Essenziale. Di seguito le qualità dell’Io Fisico:



- Interconnesso con la mente attraverso feedback neurologici e biochimici
- Portatore dell'informazione genetica
- Depositario delle memorie di tutte le esperienze, inclusi i pensieri e i sentimenti
- Manifesta sintomi fisici di conflitti non risolti dalla mente (per es. dolori da stress)
- Esibisce le espressioni comportamentali della mente (per es. accigliarsi, ridere, eccitazione sessuale)
- Agisce i programmi emozionali e intellettuali, sia positivi che negativi, e può esprimere l'Io Essenziale
- Composto dagli elementi dell'universo fisico e soggetto alle sue condizioni e leggi



IO EMOZIONALE

L'Io Emozionale racchiude sentimenti espressi attraverso il corpo. È il luogo dove i modelli dell'Amore Negativo si manifestano per primi nello sviluppo. L'Io Emozionale Negativo viene definito infantile. Non ha né il senso del tempo né dello spazio. Tende facilmente a regredire.

+ (caratteristiche positive)	- (modelli negativi)
• Curioso	• Ribelle
• Giocherellone	• Chiuso/ Testardo
• Gioioso	• Vergogna/ Senso di colpa
• Senso dello humour	• Rabbioso/ Ansioso
• Creativo	• Atteggiamento difensivo
• Spontaneo	• Rigido
• Avventuroso	• Pauroso/ Prudente
• Apprezza se stesso/ gli altri	• Non amabile/ Indegno
• Capace di essere addolorato	• Triste/ Depresso



IO INTELLETTUALE

L'**Io Intellettuale**, il processore del nostro pensiero logico, l'io che risolve i problemi, è fatto di ciò che pensiamo e del modo in cui lo pensiamo. E' fatto della nostra visione del mondo, dei nostri valori e credenze. Oltre che nell'io Emozionale, anche nell'Intelletto risiedono i modelli dell'amore negativo. "Dovrei, non dovrei; fai quello, non fare quello; posso, non posso ecc." risiedono nell'Intelletto e possono essere sia positivi sia negativi. Sono negativi quando sono incontrollabili, compulsivi. Qui di seguito alcune qualità dell'Intelletto:

+ (caratteristiche positive)	- (modelli negativi)
• Razionale	• Critico
• Comprensivo indulgente	• Razionalizzatore
• Bene informato	• Giudicante
• Creativo	• Sulla difensiva
• Logico/Sintetico	• Polemico/Ingannatore
• Analizzatore	• Tendente a giustificare
• Capace di valutare	• Ammonitore



IO ESSENZIALE

L'**Io Essenziale** è l'aspetto puro non programmato, un aspetto dell'io positivo non mediato, aperto, desideroso di incarnare in questo mondo la nostra natura ampia e vera. Il nostro **Io Essenziale** risuona in armonia con l'Universo.

- Intuitivo, risponde incondizionatamente, è connesso
- Saggio, sempre disteso e in crescita, si dirige verso la completezza
- Deliberato e coraggioso



-
- Ama tutto, è compassionevole e perdona
 - Pacifico, radicato e centrato
 - Aspira alla bontà, alla verità e alla giustizia
 - Mediatore e integrante
 - Integro, totalmente etico (distingue ciò che è giusto da ciò che è sbagliato).



L'AMORE NEGATIVO

L'Amore Negativo è un dolore intergenerazionale che viene trasmesso dai genitori ai figli. Tutti siamo colpevoli, ma nessuno ha colpa.

Noi tutti abbiamo umori, atteggiamenti e comportamenti negativi che provengono da un livello emozionale molto profondo e che riflettono la sensazione di non essere adatti all'amore. Ogni giorno, in tutti gli ambiti della nostra vita, esprimiamo i nostri bisogni emozionali, i nostri preconcetti e atteggiamenti negativi. Inconsciamente e automaticamente ripetiamo senza sosta la programmazione emozionale della nostra infanzia. Il dolore e il conflitto causati da questi atteggiamenti, sentimenti e comportamenti negativi, portano alla sofferenza personale e all'ingiustizia sociale.

Fra i mammiferi, gli esseri umani richiedono il periodo più lungo di cure e nutrimento da parte degli adulti. Di fatto, non possiamo sopravvivere ai nostri primi anni senza continue cure fisiche ed emozionali da parte dei genitori. Quindi le nostre vite dipendono da queste cure e da questo nutrimento sia da un punto di vista fisico che emozionale. I bambini hanno bisogno di sentire che non saranno abbandonati e che sono amati e tenuti in considerazione dai loro genitori o da figure simili.

Da neonati, l'amore e l'affetto erano per noi tanto vitali quanto il cibo e il riparo. Per crescere bene, avevamo bisogno di un continuo afflusso di amore incondizionato da mamma e papà. Siamo nati con esigenze che soltanto la relazione con i nostri genitori poteva soddisfare. Negli anni '50, lo psicanalista britannico John Bowlby, sviluppò ciò che lui definì "teoria dell'attaccamento" discussa nel notevole libro *A general Theory of Love* di Lewis, Amini e Lennon. Gli autori spiegano: "*Bowlby teorizzò che i bambini nascono con un sistema cerebrale che promuove sicurezza stabilendo un legame comportamentale istintivo tra i bambini e le loro madri. Questo legame causa angoscia quando la madre è assente, e genera l'impulso reciproco di cercarsi quando il bambino è spaventato o soffre.*"

Gli autori aggiungono: "*Le madri forgiavano i loro figli in modi misurabili e durevoli, fornendo loro alcuni degli attributi emozionali che possiederanno in futuro e a cui faranno riferimento, a loro vantaggio o a loro svantaggio, per il resto della loro vita.*"

Quando come figli abbiamo vissuto un'interruzione dell'amore da parte dei nostri genitori, per esempio a causa di divorzi, di abbandono, di morte, di prigionia, o perché il loro è diventato un amore condizionato, per noi il vincolo di parentela era spezzato. Ci siamo sentiti non adatti ad essere amati ed una parte di noi è come se fosse stata soffocata e uccisa. L'Amore Negativo è quindi sentirsi non amati. E questa è la causa che secondo me sta alla base della nostra incapacità di relazionarci in modo amorevole con noi stessi e con gli altri.

Quel bisogno di amore incondizionato

Per capire la nostra programmazione negativa dovremmo avere la possibilità di vedere il mondo attraverso gli occhi di un bambino, il bambino che eravamo prima che ci venissero poste scelte o opzioni, prima che il nostro intelletto divenisse un mediatore. John Bradshaw spiega in questo modo perché i bambini hanno bisogno di amore incondizionato:

"I bambini sono... egocentrici. Questo non significa che sono egoisti nel senso proprio del termine. Non sono moralmente egoisti. Non sono nemmeno capaci di un pensiero morale fino a circa sette o otto anni (la cosiddetta età della ragione). Persino a quell'età, il loro pensiero conserva ancora un egocentrismo ben delineato... Pensare in modo egocentrico significa che un bambino prende sul personale qualunque cosa... L'impatto che ha su di lui la mancanza di tempo dei suoi genitori gli provoca la sensazione di non avere valore. Il bambino vale meno del tempo, dell'attenzione, degli scopi dei suoi genitori. L'egocentrismo di un bambino interpreta in modo egocentrico qualunque evento. Se Mamma e Papà non sono presenti è per causa mia. Ci deve essere qualcosa che non va in me altrimenti starebbero con me."

"I bambini sono egocentrici perché non hanno avuto il tempo di sviluppare i confini dell'ego. Il confine dell'ego è una forza interiore grazie alla quale una persona mantiene il proprio spazio interiore. Senza questi confini una persona non ha protezione. Un confine saldo è come una porta con una maniglia all'interno. Un confine debole è come una porta con una maniglia all'esterno. L'ego di un bambino è come una casa senza porte."

“I bambini sono egocentrici per natura (non per scelta). Il loro egocentrismo è come una porta e una maniglia provvisori che vengono usati fino a che non possano essere costruiti confini saldi. I confini saldi vengono dall'identificazione con genitori che li possiedono e che insegnano ai propri figli fungendo da modelli. I bambini non hanno esperienza, hanno bisogno di quella dei genitori. Identificandosi con i loro genitori, trovano qualcuno da cui possono dipendere al di fuori di se stessi. Attraverso l'interiorizzazione dei propri genitori essi creano una guida affidabile dentro di loro. Se il genitore non lo è, essi non svilupperanno questa risorsa interiore.”

“I bambini hanno bisogno di rispecchiarsi e riflettersi. Questo avviene attraverso gli occhi delle persone principali che si sono prese cura di loro. Rispecchiarsi significa che qualcuno è lì per loro e riflette chi essi sono veramente in ogni momento. Durante i primi tre anni della nostra vita ognuno di noi ha avuto bisogno di essere ammirato e preso seriamente. Avevamo bisogno di essere accettati per la nostra unicità.”

Conquistiamo i genitori rinunciando a noi stessi

Da bambini desideravamo che il nostro bisogno di amore fosse soddisfatto esclusivamente all'interno della famiglia. Se il comportamento dei nostri genitori minacciava il nostro benessere, se esprimevano rabbia, impazienza, disprezzo, indifferenza, trascuratezza, o se abusavano di noi, percepivamo che c'era qualcosa di sbagliato in noi. Da bambini credevamo che *noi* fossimo in errore, non loro. Poco a poco siamo arrivati a vivere il mondo come un posto pericoloso e persino ostile.

L'abbandono o il rifiuto da parte dei genitori suscitano nel bambino dipendente e indifeso l'ansia istintuale della morte. Da bambini, emuliamo emozionalmente (cioè adottiamo e interiorizziamo) le negatività dei nostri genitori in modo da garantirci una protezione continua dal loro abbandono o dal rifiuto. I bambini non possono riconoscere l'inadeguatezza e gli errori dei loro genitori. Una tale presa di coscienza susciterebbe un'ansia insopportabile.

Karen Horney, psichiatra, identificò questa sensazione di insicurezza dell'infanzia come “ansia basica”. Osservò che: *“Una grande quantità di situazioni avverse nell'ambiente [del bambino] possono creare in lui insicurezza: dominazione diretta o indiretta, intolleranza, comportamenti*



imprevedibili, mancanza di rispetto nei confronti dei suoi bisogni, assenza di guida, atteggiamenti denigratori, eccessiva ammirazione, o sua totale assenza, mancanza di affetto affidabile, il fatto di dover prendere parte alle liti dei genitori, troppa o poca responsabilità, iper protezione, isolamento dagli altri bambini, ingiustizia, discriminazione, promesse non mantenute, atmosfera ostile, ecc. ...”

Esiste inoltre la convinzione da parte di molti genitori che i maltrattamenti siano “utili” per i bambini. Alice Miller, nel suo *For Your Own Good*, ha osservato: “... a noi non era nemmeno concesso di essere consapevoli di ciò che ci stava succedendo, perché ogni maltrattamento ci veniva perpetrato nella convinzione che fosse necessario per il nostro bene. Persino il bambino più intelligente non può vedere attraverso una tale menzogna, dato che viene dai suoi amati genitori che dopo tutto gli mostrano anche altri lati. Egli deve credere che il modo in cui viene trattato è davvero giusto e utile per lui, così non lo rinfaccerà ai suoi genitori.”

La nostra prima esperienza con i genitori ha un profondo effetto sulle nostre vite, forma l'immagine del nostro Io, i nostri atteggiamenti, umori e comportamenti. Sviluppiamo le nostre strategie di sopravvivenza e l'orientamento della nostra vita in conseguenza del condizionamento ricevuto. Non solo non siamo in grado di riconoscere o essere consapevoli degli errori dei nostri genitori e del loro abusare di noi, ma imitiamo i loro errori e la loro inadeguatezza (atteggiamenti, umori e comportamenti) per farci accettare.

Più che semplici modelli di comportamento, i genitori sono tutto per i loro figli, incombono come delle divinità. Da bambini, ci identifichiamo con i nostri genitori completamente. Ma i genitori sono solo esseri umani, con modelli di comportamento negativi e positivi. Quante volte abbiamo detto “Mi sembra di essere mio padre.” “Mio Dio, sto diventando come mia madre.” “Mio Dio, perché faccio questo? Mia Madre(e/o mio Padre) lo facevano. La odiavo quando lo faceva e adesso lo faccio io.”

È chiaro che non siamo i nostri genitori, ma allora che cosa guida il forte impulso inconscio che ci costringe ad essere come loro? Il tentativo primitivo e innocente di non essere separati da loro.

LA SINDROME DELL'AMORE NEGATIVO CONSISTE NELL'ADOTTARE I COMPORAMENTI, GLI UMORI, GLI ATTEGGIAMENTI E LE AMMONIZIONI NEGATIVI (EVIDENTI E SILENZIOSI) DEI NOSTRI GENITORI PER ASSICURARCI IL LORO AMORE. ESSA PREVEDE, PER TUTTA LA NOSTRA VITA, AZIONI CONSEGUENTI E INCONTROLLABILI, O LA RIBELLIONE CONTRO QUEI TRATTI NEGATIVI.

In un saggio sull'Hoffman Quadrinity Process, lo psichiatra Claudio Naranjo scrisse: *"Il principio di Hoffman secondo cui il bambino adotta i tratti dei genitori per essere amato... evidenzia come il bisogno d'amore sia l'origine dell'identificazione e inoltre implica la nascita nella mente del bambino dell'idea che se sarà come i suoi genitori otterrà da loro l'amore che non riceve essendo semplicemente se stesso"*.

Più tardi, nelle nostre vite da adulti continuiamo in modo incontrollato a manifestare i modelli negativi provenienti dall'infanzia nel tentativo continuo di essere amati. Anche se sappiamo che ci sono alternative alle nostre negatività, e anche se riconosciamo che i nostri comportamenti non ci rendono felici, continuiamo ad agire così. I modelli dell'amore negativo, per quanto motivati inconsciamente dal nostro profondo bisogno d'amore, danno origine all'alienazione e/o al rifiuto. Di conseguenza, quando i nostri comportamenti negativi non portano l'amore che vogliamo e di cui abbiamo bisogno diamo la colpa agli altri e diventiamo vendicativi.

Questo sentimento di vendetta porta poi al rimorso, al senso di colpa e alla vergogna, tutti sentimenti che rinforzano l'idea di essere essenzialmente imperfetti. A tempo debito, anche i nostri figli adotteranno i nostri modelli in modo da assicurarsi il nostro amore. In questo modo la Sindrome dell'Amore Negativo passa alla generazione seguente.

Nel vivere questa negatività adottata, oscuriamo la nostra essenza d'amore innata e vera, proprio come hanno fatto i nostri genitori. Affinché la trasformazione abbia luogo, dobbiamo prima diventare consapevoli degli aspetti negativi della nostra vita. Solo così sarà possibile una via di uscita. La chiave è nella consapevolezza che abbiamo adottato le caratteristiche negative dei nostri genitori. Qualunque cosa sia stata presa, può essere lasciata andare. L'Hoffman Quadrinity Process ci insegna come lasciar andare e risolvere la sensazione negativa di non essere amati e non

amabili. Si tratta di una sfida: dobbiamo trascendere dai tratti negativi dei nostri genitori senza provare conflitto interiore. Per raggiungere questo scopo dobbiamo avere il coraggio di fare un auto-esame onesto e dobbiamo accettare la sfida a cuore aperto.

Adozione e ribellione contro i modelli dell'Amore negativo

L'adozione dei modelli legati ai sentimenti e al comportamento della Madre e del Padre inizia in modo proverbiale già nel grembo materno e subisce un'accelerazione dopo la nascita. La programmazione negativa continua fino alla pubertà. Da questo momento in poi introduciamo nella nostra vita di adulti comportamenti, umori e atteggiamenti dei genitori come fossero nostri.

Ci sono due modi principali attraverso i quali adottiamo i modelli, i comportamenti, gli umori e le ammonizioni negative:

1. **Adozione.** Inconsciamente adottiamo le caratteristiche dei nostri genitori per essere come loro affinché ci amino. Per esempio, adottando il modello dell'essere "critico", una persona diventa critica con se stessa, con gli altri, e/o fa sì che gli altri lo siano nei suoi confronti. (se si tratta di una caratteristica di entrambi i genitori, gli effetti su di noi sono doppiamente devastanti).
2. **Adozione + Ribellione = Conflitto.** L'adozione delle caratteristiche unita alla ribellione (cioè rifiuto della stessa), genera un conflitto interiore di tipo "tira e molla". Inconsciamente adottiamo i tratti negativi dei nostri genitori, ma proviamo avversione per questi e per le loro conseguenze. Di conseguenza, soffochiamo l'espressione spontanea di quei tratti e impariamo ad agire con un comportamento alternativo. L'utilizzo di alternative, tuttavia, non acquieta la voce negativa dentro di noi. Siamo divisi fra due direzioni opposte. È questo che intendo per conflitto "tira e molla". È possibile che in una occasione usiamo i comportamenti adottati, la volta dopo i comportamenti alternativi. E questa altalena fa crescere ancora di più l'ansia.

Inoltre, teniamo presente che per essere leali nei confronti di ciascun genitore dobbiamo recitare entrambi i ruoli, adottando i tratti di ciascuno di loro. Per esempio, supponiamo che tua Madre fosse calma e pacifica. Non esprimeva mai la rabbia. Tuo Padre, al contrario, era ostile e aggressivo. Apparentemente ti comporti come tua madre, ma l'ostilità paterna soffocata è come un vulcano latente che ronza dentro di te e che aspetta il momento giusto per eruttare. Inoltre, ti puoi mettere nella posizione di tua Madre e ricreare le situazioni da lei vissute: la madre incapace di affrontare la rabbia ma circondata da persone rabbiose.

L'adozione e il conflitto sono chiaramente riscontrabili in esempi estremi. È documentato in modo definitivo che gli adulti che abusano dei bambini erano loro stessi bambini che avevano subito abusi. Nella loro sofferenza possono ripromettersi "Quando diventerò grande e avrò bambini, non li picchierò mai e non sarò mai meschino con loro come mia Madre e mio Padre sono stati con me." Quando diventano adulti e hanno bambini, tuttavia, sono spesso incapaci di tener fede a quest'intenzione e finiscono per picchiare e abusare dei loro figli.

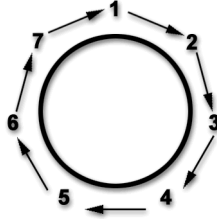
Mentre abusano dei loro figli, il loro bambino emozionale grida in modo subliminale a sua Madre e a suo Padre "Vedi Mamma, o Papà, sto ferendo e picchiando il mio bambino come voi avete fatto con me. Sono come voi. Adesso mi amate?" (e se riescono a controllare la tendenza ad abusare dei loro figli, la spinta emozionale incontrollata che sta dietro questa programmazione è canalizzata in altre forme di comportamento che feriscono loro stessi e gli altri.)

Il circolo vizioso dell'adozione dei modelli negativi

Per illustrare i livelli dell'adozione delle caratteristiche dell'Amore Negativo, useremo i modelli "incurante, non amorevole, non di sostegno" tracciando la logica circolare auto-distruttiva della programmazione. Immaginate una situazione dell'infanzia in cui vostra madre e/o vostro padre non mostravano affetto e amore all'altro o a voi o a entrambi. Voi avete imparato e adottato questo comportamento.

*Quanto segue illustra il circolo vizioso.
Reagendo in modo inconsapevole, voi scegliete:*





1. **Adozione:** “Mamma, Papà, sono come voi, non amorevole e non amabile. Adesso mi amate?”
2. **Vendicatività:** “Non mi interessa cosa ne sarà di me finché mi vendico di voi.”
3. **Vergogna:** “Oh no! Adesso l’ho fatto. Tu non mi amerai mai. Mi sento colpevole e mi vergogno di essere stato così meschino. Sono davvero cattivo e indegno.”
4. **Auto sabotaggio e auto punizione:** “Farò in modo che nessuno mi ami per provarvi che non sono amabile, proprio come voi pensavate di me.”
5. “Per conservare la mia condizione di persona indegna, adotterò tutti i vostri tratti negativi, Mamma e Papà, e li userò per combattere e rifiutare la mia essenza positiva. Finalmente sarò come voi.” (Auto sabotaggio e auto punizione)
6. “Adesso mi amerete? Sono proprio come voi.” Questa vendicatività, che riflette i modelli verso i genitori, porta infine a una maggiore autopunizione.

Poi si ricomincia dal punto uno e così ininterrottamente.

Questo è un circolo vizioso. Adottiamo i tratti negativi per ricevere amore, ma il risultato è che sentiamo di non poter essere amati e di non essere in grado di dare o ricevere amore. Più cerchiamo di essere amati, più diventiamo incapaci di esserlo. L’Amore Negativo ci obbliga ad auto sabotarci continuamente, forzandoci a respingere gli altri o ad essere rifiutati da loro.

Ne *Il principe delle Maree*, Pat Conroy descrive la gamma dell'Amore Negativo. Potete tracciare i modelli adottati dal suo personaggio?

“Avevo perso quasi 37 anni dietro all’immagine che mi ero fatta di me stesso. Mi ero teso imboscate credendo alla lettera nella definizione data di me dai miei genitori. Essi erano riusciti a rendermi straniero a me stesso, mi avevano tramutato nell’esatta immagine di ciò di cui essi avevano bisogno al momento e, siccome c’era qualcosa di essenzialmente compiacente e ortodosso nella mia natura, io permisi loro di plasmarmi, di forgiarmi e di darmi i lineamenti levigati del loro impareggiabile figliolo. Io aderii alle dimensioni della loro visione... Essi riuscirono non solo a rendermi normale, ma anche tonto, noioso. Ma il dono più iniquo non sapevano neppure di farmelo. Io ambivo alla loro approvazione, al loro plauso, al loro affetto, e seguitai a cercarli per anni anche dopo essermi accorto che non erano capaci di darmeli. Amare i figli vuol dire amare se stessi e questo era uno stato di suprema grazia negato ai miei genitori sia per nascita che in seguito a varie circostanze. Io avevo bisogno di connettermi a qualcosa che avevo perduto. A un certo punto avevo perso il contatto con il tipo di uomo che potenzialmente era in me. Avevo bisogno di riconciliarmi con quell’uomo mai nato e cercare di portarlo gentilmente verso la propria maturità.

... Avevo sposato una brava e simpatica ragazza, dotata di tutte le qualità e gli istinti necessari all’auto conservazione, ma ero riuscito con l’andar degli anni, mediante freddezza, negligenza e tradimento, a trasformarla in una copia conforme a mia madre... Io mi trovavo a mio agio solo con chi mi disapprovava. Per quanto ardentemente mi sforzassi di elevarmi, non riuscii mai a fare nulla di interamente giusto e, quindi mi abituai a quel clima di ineluttabile fallimento. Odiavo mia madre, quindi feci di tutto per attribuire a mia moglie il suo stesso ruolo... Al pari di mia madre, mia moglie era arrivata a disapprovarmi e a vergognarsi di me. La configurazione e il tenore della mia debolezza avrebbero definito la furia della loro risurrezione; il mio fallimento avrebbe strutturato la loro forza, la loro fioritura, e la loro liberazione.

Sebbene odiassi mio padre, esprimevo in modo eloquente quell’odio imitando la sua vita, diventando di giorno in giorno sempre più inefficiente, ratificando tutte le tristi profezie fatte da mia madre sia a mio padre che a me. Credevo di essere riuscito a non diventare violento, ma anche questa convinzione cadde: la mia violenza era sotterranea, invisibile. Erano i miei silenzi, le mie chiusure in me stesso che ho trasformato in cose pericolose. La mia cattiveria si manifestava nel terribile inverno di occhi blu. Il mio sguardo ferito poteva portare un’era glaciale nel più assolato dei meriggi. Stavo per compiere 37 anni e, con una certa attitudine e un tantino di abilità naturale, avevo trovato la maniera di condurre una vita assolutamente insignificante ma tale da



distuggere, impercettibilmente e inevitabilmente, la vita di quanti mi stavano accanto.”



TRASCENDERE DALL'AMORE NEGATIVO E' POSSIBILE

I nostri comportamenti incontrollabili ci mettono nella condizione di essere rifiutati e non amati da coloro dai quali vorremmo maggiormente ricevere l'accettazione e l'amore. Se vinciamo, perdiamo. Questo è il risultato inevitabile della sindrome dell'amore negativo.

L'Amore Negativo ci tiene in una morsa. Esso annulla la nostra capacità di amare liberamente. Da adulti, paghiamo cara l'identificazione negativa con i nostri genitori. Di fatto vendiamo la nostra anima. Per esempio, nelle nostre relazioni, cerchiamo inconsapevolmente di ritrovare l'amore di Mamma e Papà scegliendo compagni che manifestano tratti simili ai loro. Il proiettare inconsapevolmente e automaticamente i nostri genitori sui nostri partner, su chi rappresenta l'autorità, sui capi, amici, colleghi, insegnanti viene definito "transfert". Esso ricrea il nostro sistema familiare iniziale e proietta gli orrori della Sindrome dell'Amore Negativo nella vita presente. Il risultato è la resistenza, il conflitto, il rifiuto o l'essere rifiutato, immenso dolore e perdita.

Da adulti agiamo come bambini di otto anni spaventati che farebbero di tutto pur di evitare il dolore, persino resistere all'aiuto. Da adulti non siamo obbligati a chiuderci o a sostenere che il dolore non esiste, ma l'Amore Negativo ci porta a credere che non siamo capaci di affrontare compiti difficili. Passiamo il tempo a evitare le cause dei problemi nella nostra vita, con la paura che affrontare i nostri dolori ci ferirà troppo e con la speranza che in qualche modo spariranno. Agendo come se fossero incapaci di affrontare la sofferenza, i nostri genitori ci hanno tratti in inganno. Non è vero.

La programmazione dell'Amore Negativo può essere annullata, e il nostro lo reale è comunque sempre presente. A causa della programmazione ricevuta nella loro infanzia, i nostri genitori non hanno saputo nutrirci, nutrire la nostra essenza perfetta. La loro stessa essenza non è stata nutrita dai loro genitori. Non gli è mai stato insegnato ad onorare, rispettare, amare se stessi, quindi come potevano insegnarlo a noi? Se fossero stati capaci di farlo avrebbero rispettato noi, e noi saremmo stati nutriti con l'amore e saremmo cresciuti con un forte senso di sicurezza interiore.



In ultima analisi, per liberarci dall'Amore Negativo, dobbiamo...

- provare comprensione senza condanna per i nostri genitori biologici e altre figure genitoriali;
- provare compassione per l'infanzia che hanno vissuto;
- perdonare ciò che ci hanno fatto e cosa noi abbiamo fatto loro;
- accettarli completamente per chi e che cosa erano e sono.

Quando saremo veramente capaci di perdonare i nostri genitori dai livelli più profondi del nostro essere, con l'esperienza, emozionalmente e intellettualmente, allora potremo perdonare noi stessi. Il perdono interrompe il nostro bisogno interiore e la dipendenza dai genitori della nostra infanzia, permettendoci di essere liberi dai comportamenti negativi incontrollabili, che ci usano e abusano di noi. Il lavoro dell'Hoffman Quadrinity Process non consiste nello sradicare determinati comportamenti ma nell'eliminare la necessità di agirli in modo incontrollato e automatico. Possiamo quindi scegliere il comportamento più appropriato per noi in un dato momento o situazione. Questo è ciò che intendiamo come trascendenza: la scelta libera dalle costrizioni dei modelli che abbiamo ereditato.



ESERCIZI DALL'HOFFMAN QUADRINITY PROCESS

È giunto il momento di constatare come tutto questo può essere valido per te. Se sarai aperto, potrai prendere consapevolezza della miriade di vie attraverso cui hai adottato i modelli dei tuoi genitori. John Bradshaw osservò che i bambini hanno l'abilità innata di "difendere la consapevolezza dalle minacce e dalle situazioni difficili." La nostra difesa istintiva contro l'Amore Negativo è il "rifiuto". Da adulti, la libertà dai modelli programmati inizia col rivivere la nostra infanzia alla luce della nostra consapevolezza adulta.

Qualche raccomandazione...

Tuttavia, prima di iniziare questi esercizi esaminiamo un atteggiamento mentale che può sconfiggerci prima di iniziare: l'**invalidamento**, il **cinismo** e lo **scetticismo**.

Impariamo l'invalidamento dalla Madre, o dal Padre, o da entrambi. Oppure impariamo a invalidare noi stessi perché loro ci hanno invalidati. L'auto invalidamento ci fornisce il fondamento logico per arrenderci a noi stessi, bloccandoci nella nostra programmazione negativa. È la negazione del valore di ciò che facciamo e di chi siamo. Diciamo a noi stessi: "Non sei niente." "Non sei buono a niente." "Non avrai mai successo." "Non ci provare." "Sei un perdente."

I modelli dell'Amore Negativo ci rendono scettici e cinici, portandoci a credere che non potremo mai essere liberi. Per essere liberi, dobbiamo essere onesti con noi stessi: dobbiamo essere disposti a analizzare chi e che cosa siamo diventati con onestà totale. Affrontando la nostra verità, potremo liberarci dagli inganni dei comportamenti appresi e programmati. Dobbiamo osare e penetrare il dolore della nostra infanzia e uscire dall'altra parte. È meglio affrontare questo dolore una volta per tutte che trascinarselo dietro per tutta la vita insieme al pesante fardello della programmazione dell'Amore Negativo.

Nessuno può tirare fuori una bacchetta magica e far sì che tutto si sistemi. Come diciamo ai partecipanti, voi dovete fare il lavoro dell'Hoffman Quadrinity Process. Non ci sono fate buone. Voi siete gli eroi. Voi siete i



vostru salvatori. Con la guida e l'aiuto, siete in grado di salvare voi stessi. La lotta è breve e intensa, ma il risultato finale è la libertà interiore.

Prendete tempo facendo questi esercizi. Quando iniziate a lavorare, decidete di mettere da parte la vostra incredulità e accettate ciò che sentite e intuite. Facendo il lavoro dell'Hoffman Quadrinity Process, vi viene chiesto di essere sia partecipanti sia spettatori dei vostri ricordi e sentimenti. Quando vi sentite bloccati - e probabilmente succederà - può darsi che un modello (invalidamento, confusione, auto rifiuto, ecc.) sia in azione.

Parte integrante dell'Hoffman Quadrinity Process è la classificazione, in una grande varietà di gruppi, di centinaia di comportamenti, caratteristiche e modelli adottati. I seguenti rientrano nel gruppo "Indifferenza / Mancanza di sostegno". Dite con onestà quali voci della lista descrivono vostra Madre o Padre. La mia esperienza mi ha mostrato che molti di noi cercano di fingere che l'educazione ricevuta sia migliore di quanto realmente fosse.

1° esercizio: identificazione del modello

Ora leggete le seguenti liste. Mettete un segno nei quadrati accanto a ogni caratteristica, atteggiamento, ammonizione o affermazione che sia riferibile a vostra Madre o a vostro Padre o ad entrambi. Torneremo a questa lista dopo, per un altro esercizio.

Caratteristiche dell'Amore Negativo

Madre	Padre	Io	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Non di sostegno, indifferente
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Premuroso
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Freddo e non affettuoso
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Negligente e inaffidabile
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Non coinvolto con gli altri
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Non fa trasparire i sentimenti
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Insensibile/indifferente nelle relazioni
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dà più valore alle cose che alle persone
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avaro/Egoista
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Non rispetta il compagno/figli/altri
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Egocentrico

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Non dà approvazione |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Non dà importanza a ciò che fanno altri |

Atteggiamenti Negativi

- | Madre | Padre | Io | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Non ho tempo per te |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Non ho abbastanza amore per darlo |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Non m'importa |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Io sono più importante di te |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Non so gestire i sentimenti |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Non posso essere disturbato |

Ammonizioni Negative (espresse in modo implicito o esplicito)

- | Madre | Padre | Io | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Non sei abbastanza per me |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | I sentimenti non sono importanti |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Se ti metti nei guai, io non ti amo più |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Non mi toccare |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Non contare su di me |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Non mi parlare |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Non dimostrare l'amore |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | I bambini vanno guardati, non ascoltati |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Non mi raccontare i tuoi problemi |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Non ti aspettare niente da me |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Stai lontano dalla mia vista, sii invisibile |

2° esercizio: rivivere l'infanzia

Adesso esaminiamo l'interazione dell'intera famiglia. Il modo in cui Mamma e Papà si relazionavano fra loro, con noi e con i nostri fratelli o sorelle è diventato il nostro modo di relazionarci con noi stessi e con gli altri. Il loro modo di vivere e amare è diventato il nostro modo. I conflitti di nostra Madre e nostro Padre sono diventati i nostri. I loro errori sono diventati i nostri errori. La loro cecità è diventata la nostra cecità. Il sistema della



nostra famiglia è l'habitat ideale dei comportamenti, delle credenze e dei modelli dell'Amore Negativo.

Le domande che seguono sono utili nell'esplorazione dei modelli dell'infanzia e nell'individuazione delle reazioni automatiche e dei comportamenti incontrollabili. È auspicabile che esse evocino ricordi per voi antichi. I modelli comportamentali del presente devono essere identificati per poi essere riportati alla loro origine nel sistema familiare.

Vi invito a guardare con onestà le esperienze della vostra infanzia. A concentrare i vostri pensieri e a permettere a voi stessi di ricordare le scene, le situazioni e le esperienze che le domande portano alla mente. È possibile che sorga dolore, ma questo è uno stadio necessario per la guarigione. Permettete a voi stessi di rivivere il passato insieme all'infelicità e al dolore.

Se avete problemi nel ricordare o nel visualizzare ciò che è successo, fate semplicemente il vostro meglio e accettate qualunque cosa risulti. Nel fare il lavoro dell'Hoffman Quadrinity Process, vi viene chiesto di essere sia un partecipante sia uno spettatore dei vostri ricordi e sentimenti. Se aveste voglia di descrivere una scena o un episodio riemersi a seguito di queste domande, fatelo pure.

Adesso fate qualche respiro profondo, rilassate il vostro corpo e schiarite i vostri pensieri. Permettete alla vostra mente di riportarvi ai ricordi dell'infanzia. Visualizzate voi stessi nel passato più lontano possibile. Rivivete com'era essere bambini.

Vi sentivate amati e accettati da vostra Madre e vostro Padre? Siete stati veramente voluti? Siete stati abbandonati emotivamente? Mamma e Papà erano presenti, ma non per voi? Sono morti? Sono divorziati?

Come ti descriveresti da bambino? Come ti descrivevano gli altri? Obbediente? Vincente? Sottomesso? Triste? Malato? Arrabbiato? Ribelle? Affidabile? Un delinquente? Un disturbatore? Un ragazzo cattivo? Una ragazza problematica? Una marionetta? Un clown?

Quali erano gli obblighi taciti e i comportamenti che venivano richiesti? Per esempio: "Sorridi. Dai un bella immagine di te. Nascondi i tuoi veri



sentimenti.” Ricevevi sguardi di disapprovazione? La tua famiglia era aperta? Comunicavano fra loro, si ascoltavano? Erano stressati?

Come si comportavano nella tua famiglia quando erano arrabbiati? Come ti sentivi quando provavi rabbia nei confronti di Mamma e Papà? Nella tua famiglia si gridava o urlava oppure si reprimeva la rabbia con un sorriso? La reazione di rabbia di Mamma e Papà era la stessa o agli opposti?

Permettete a voi stessi di ricordare una scena in particolare, in cui uno dei vostri genitori o entrambi hanno mostrato la rabbia apertamente. Ricordate una scena in cui voi eravate arrabbiati con vostra Madre o vostro Padre. L'avete espressa apertamente? Cosa è successo? Rivivete quanto avete provato.

I vostri genitori erano lunatici o depressi? Ne parlavano? Esprimevano o affrontavano i loro sentimenti direttamente? Oppure tutto era nascosto, tenuto segreto e ignorato?

Chi era il capo nella vostra famiglia? Cosa succedeva se sfidavate i vostri genitori? Osavate esprimere il vostro parere?

Come si comunicava nella vostra famiglia? Di cosa si parlava? Come si svolgevano le conversazioni se ce n'erano? Chi era dominante nella conversazione? Chi non si affermava? Tua Madre e tuo Padre erano calmi, ritenuti, beneducati?

I tuoi genitori erano avari o stravaganti? Ricevevi regali? Parlavano di soldi? Litigavano su questo punto? Oppure non ne hanno mai parlato? Hanno mai avuto problemi economici? Quali erano le dimostrazioni di affetto abituali nella tua famiglia? Come si comportavano i membri della tua famiglia quando si toccavano, se lo facevano? Mamma e Papà esprimevano reciprocamente affetto fisico tenendosi e abbracciandosi? I tuoi genitori si amavano, lo dimostravano?

Cosa facevano i tuoi genitori quando i tuoi fratelli/sorelle si comportavano male? Come li punivano? Eravate educati con rimproveri, o puniti crudelmente, colpiti, picchiati o si abusava di voi? Chi vi puniva? Come sfuggivate alle punizioni?



Quando rientravate la casa era vuota? Mamma aveva paura di Papà o Papà di Mamma? Tu avevi paura di uno di loro o di entrambi? Avevi paura dei tuoi fratelli/sorelle? Impaurivi i tuoi genitori, fratelli o sorelle?

Ti piaceva la tua famiglia? L'atmosfera era divertente, affettuosa e gioiosa? Oppure depressa, isolata o semplicemente vuota? Com'era crescere nella tua famiglia?

Permettendo ai tuoi ricordi di riaffiorare e rispondendo onestamente a queste domande, hai già raccolto materiale abbondante. Lo scenario familiare della tua infanzia dà origine a bugie, a falsità e a modelli e programmi dell'Amore Negativo.

3° esercizio: vedere la connessione

Per concludere, torna indietro alla lista delle Caratteristiche, degli Atteggiamenti e delle Ammonizioni Negative. Poi guarda la tua vita. Domandati molto onestamente, quante di quelle caratteristiche sono realmente presenti, quali descrivono i tuoi atteggiamenti, i tuoi comportamenti, i tuoi modelli e segnala nella colonna contrassegnata con "Io". Adesso sai esattamente da chi hai imparato questi modelli. Questo esercizio permette di mettersi in contatto con la Sindrome dell'Amore Negativo in modo esperienziale.

Riconoscere tutto questo e avere consapevolezza di quanto assomigliamo ai nostri genitori non è una cosa semplice. La maggior parte delle persone non riesce mai a raggiungere un tale livello di consapevolezza. Anche quando ci riesce, resta una percentuale di rifiuto, che permette di riconoscere solo le qualità positive dei genitori. Oppure, accade che alcune persone incolpino i loro genitori e loro stessi per il senso di colpa e la vergogna che scaturiscono dall'essere inadeguati, dall'agire contro i propri interessi. Ma riconoscere davvero la propria somiglianza con i genitori, è un'altra cosa. Ci si può riuscire solo attraverso un intenso lavoro su se stessi. Il rischio, però, è sentirsi poi impotenti perché incapaci di trovare un modo alternativo di essere.

Attraverso il mio lavoro trentennale a contatto con la gente, ho scoperto che la vera libertà è possibile. I modelli dell'Amore Negativo, per quanto imparati e adottati, possono essere lasciati andare. La tua essenza, la tua vera realtà, è come un diamante che brilla. Non è mai andato perso – è

stato solo coperto. Non credi sia tempo di far riemergere il tuo vero io e di permettere alla sua luce di splendere?



RISULTATI DELL'HOFFMAN QUADRINITY PROCESS

L'amore è lo scorrere, il fluire, l'offrire bontà emozionale del cuore e dell'anima a te stesso e agli altri intorno a te.

L'amore è l'essenza dell'universo. Liberare il suo potere è una cosa stupefacente, un vero regalo della Luce. Nessuno può dire come sarà la tua vita, che strada prenderai. Ciò che posso dire è che non puoi immaginare le meraviglie della vita finché indosserai i paraocchi dell'Amore Negativo. L'Hoffman Quadrinity Process apre il cammino per un'esperienza totalmente fresca e nuova della tua vita. Le porte delle possibilità e delle opportunità si apriranno in modo imprevedibile.

L'Hoffman Quadrinity Process è un'esperienza molto forte che rieduca all'amore. Integra tutti e quattro gli aspetti dell'essere – Fisico, Intellettuale, Emozionale ed Essenziale, sciogliendo il nodo emotivo che ci lega all'eredità dell'Amore Negativo. L'auto accettazione, il riconoscimento del proprio valore, il perdono e l'amore incondizionato per se stessi sono il mezzo per permettere al potere del vero amore di agire! Quando gli strati della programmazione negativa saranno eliminati, potrai essere libero di vivere nel presente con amore e pace.

Non manca niente in nessuno di noi; il nostro Io integrale positivo è sempre lì, disponibile. Puoi riscoprire le meraviglie del tuo Io, la tua perfezione, l'essere amabili, la tua dignità e autenticità. Una soddisfazione genuina e l'amore incondizionato non sono solo possibili, ma sono un tuo diritto inalienabile.



Robert Hoffman (1921-1997)

Famoso per le sue capacità intuitive, Bob Hoffman era un uomo dotato e generoso. Il suo obiettivo: far scoprire l'immenso potere dell'amore che è dentro di noi. Credeva che l'amore incondizionato fosse un diritto di nascita per ogni essere umano. Egli elaborò la teoria della Sindrome dell'Amore Negativo, profonda per quanto elegantemente semplice, nel quadro di un intenso programma di insegnamento di tipo esperienziale noto come Hoffman Quadrinity Process.

Bob Hoffman ebbe un'intuizione fondamentale nel 1967. Durante i cinque anni successivi collaborò con vari psicoterapisti e psichiatri per aiutare le persone in terapie individuali. Nel 1972, iniziò a presentare il metodo Hoffman. Si trattava di un corso di 13 settimane che si svolgeva in una situazione di gruppo. Ad affiancarlo era il famoso psichiatra Claudio Naranjo, M.D. Egli lo chiamò il "Fischer-Hoffman Process" in ricordo e onore di Siegfried Fischer, M.D. Per i successivi 12 anni, il Fischer-Hoffman Process guadagnò un'ottima reputazione per i risultati profondi e durevoli ottenuti.

Nel 1976 Hoffman scrisse *Getting Divorced from Mother and Dad*, pubblicato da E. P. Dutton and Co., Inc. Più tardi il testo – disponibile presso l'Hoffman Institute - fu ripubblicato con il titolo *No One is to Blame, Freedom from Compulsive Self-Defeating Behaviour*. Nel 1985 lo studioso rielaborò il programma riducendolo a un corso intensivo di 8 giorni, chiamato , e si dedicò negli otto anni successivi al suo miglioramento. Oggi viene svolto in 14 paesi e vi partecipano circa 5000 persone ogni anno.

Bob Hoffman si ritirò dall'insegnamento dell' nel 1991 e rimase attivo sul lavoro fino alla sua morte nel 1997.



BIBLIOGRAFIA

John Bradshaw, *Healing the Shame That Binds You*, Health Communications, Inc., 1988

Pat Conroy, *The Prince of Tides*, Houghton Mifflin Company, 1986

Ralph Waldo Emerson, *The Over-Soul*

Karen Horney, MD., *Our Inner Conflicts, A Constructive Theory of Neurosis*. W.W. Norton and Company, Inc., 1945

Thomas Lewis, MD., **Fari Amini** MD., and **Richard Lannon**, MD., *A General Theory of Love*, Random House, 2000

Alice Miller, *For Your Own Good*, Farrar, Straus, Giroux, 1983

Claudio Naranjo, MD., *The Quadrinity Process: A New Synthesis*, 1993
Monograph

Ken Wilber, *The Eye of Spirit*, Shambhala, 1997



Basato su "La Sindrome dell'Amore Negativo", un saggio di Bob Hoffman, copyright @ 1984 dell'HOFFMAN INSTITUTE INTERNATIONAL. Rivisto e curato, @ 2000 dall'HOFFMAN INSTITUTE INTERNATIONAL e, nella versione italiana, @ 2002 dall'ISTITUTO HOFFMAN. Tutti i diritti sono riservati. Questo saggio o parti dello stesso non possono essere riprodotte in alcuna forma senza permesso scritto dell'Istituto Hoffman. I termini "Amore Negativo", "Hoffman Quadrinity Process", "Hoffman Institute" ed il logo sono marchi dell'Hoffman Institute internazionalmente registrati.



 ISTITUTO HOFFMAN
www.istitutohoffman.it

Via Bramante 39 - 20154 Milano
tel. 02 34.93.83.82 - 34.53.87.05
fax 02 34.91.266
e-mail: info@istitutohoffman.it
sito web: www.istitutohoffman.it

