



VOLTA PAGINA

con il metodo Hoffman

UN PERCORSO DI CRESCITA PERSONALE CHE, IN OTTO GIORNI E QUATTRO PASSI FONDAMENTALI, OFFRE STRUMENTI PER CAMBIARE DAVVERO

Sviluppare il proprio potenziale per vivere meglio, diventare sempre più la persona che si vuole essere, cambiare ciò che con la sola volontà non si riesce a modificare: sono queste le promesse del **metodo Hoffman**, un programma che applica diverse tecniche di trasformazione al servizio della crescita personale, messo a punto dal trainer americano Bob Hoffman negli anni Sessanta. Il principio da cui parte questo percorso, conosciuto anche con il nome di Quadrinity process, è che per vivere in equilibrio occorre integrare i quattro aspetti fondamentali dell'individuo: **corpo, emozioni, intelletto e spirito.**

COME FUNZIONA

Si procede secondo quattro tappe, che vengono affrontate durante un corso intensivo di otto giorni caratterizzati da test, lezioni ed esercizi pratici: la prima fase punta a **diventare consapevoli** dei propri modelli di comportamento che condizionano in

modo negativo il presente. La seconda porta a riconoscere, esprimere e **liberare le emozioni** che affiorano quando si identifica il proprio modo di fare. Fine della terza tappa è **perdonare** gli altri e se stessi per chiudere definitivamente i conti con il passato, mentre l'ultimo passo consiste nel **mettere in pratica** un nuovo comportamento, imparando a cambiare le proprie reazioni rispetto alle situazioni che via via si presentano.

BENEFICI IMMEDIATI E DURATURI

Nell'immediato, il Quadrinity process dà la possibilità di modificare i propri comportamenti inutili o dannosi e, sul lungo periodo, una ricerca dell'università della California di Davis (Usa) ha dimostrato che l'83% di chi ha messo in pratica gli insegnamenti del corso, dopo un anno stava bene e non aveva avuto "ricadute" nei vecchi schemi. La semplicità e l'efficacia del metodo Hoffman lo rendono **adatto a quanti desiderano** *segue a pag. 62 >*

COME DOVE QUANDO

Il corso intensivo della durata di otto giorni si svolge in una località isolata sul lago Maggiore, in un albergo dotato di ogni comfort ma lontano dagli stimoli che potrebbero distrarre dal lavoro interiore. Ogni corso prevede oltre 100 ore di lezione e 30 tecniche per ampliare le proprie possibilità di scelta, coaching, situazioni da vivere in gruppo e altre in privato, il tutto condotto da un team di insegnanti qualificati. Il costo è di 1.980 € (Iva e materiale didattico compresi). Il calendario dei corsi prevede diverse opportunità di frequentare durante l'anno sfruttando qualche festività o periodo di ferie, per esempio tra il 28 aprile e il 3 maggio prossimi o tra il 3 e il 10 agosto.

INFO: **Istituto Hoffman**
via Bramante 39, Milano
tel. 02 34938382
www.istitutohoffman.it
IL LIBRO: **Tim Laurence**
Cambiare si può
Tecniche Nuove, 22,90 €.

T
E
S
T
I
M
O
N
I
A
N
Z
E

INTERVISTA A... Catherine Spaak

ATTRICE, SCRITTRICE E CONDUTTRICE TV

Personaggio tra i più noti nel panorama televisivo, per anni ha condotto *Harem*, talk show con le donne protagoniste. Ha scritto anche diversi libri, oltre a vantare una carriera di tutto rispetto sul grande schermo. Nelle trasmissioni da lei condotte si distingue non solo per la scelta di temi originali, ma anche perché ha fatto della conversazione intima il suo tratto distintivo.

► Ci racconta come si è avvicinata al metodo Hoffman? È qualcosa che risale a diverso tempo fa, circa una decina di anni, ma è stata certamente un'esperienza importante, un corso che trovo molto bello, utile e che mi ha lasciato un ricordo davvero positivo. Avevo amici che lo avevano appena fatto e me ne avevano parlato. Una volta che ero di passaggio a Milano ho incontrato Lisa Wenger (tra le persone che hanno portato il metodo Hoffman in Italia ndr),

che ai tempi lavorava a stretto contatto con il fratello Michael e con Daniela Uslenghi (rispettivamente presidente e responsabile scientifica dell'Istituto Hoffman Italia, ndr), c'era un corso che iniziava un mese più tardi e così mi sono iscritta immediatamente.

► Che cambiamenti ha portato il corso nella sua vita? Più che di cambiamenti parlo della possibilità di utilizzare alcuni specifici strumenti per comprendere

**IL METODO
AIUTA A CAPIRE
LE PROPRIE
REAZIONI
E CONSENTE
DI ADOTTARE
LE STRATEGIE
APPROPRIATE
PER GESTIRLE**

le proprie reazioni o certe problematiche personali. Perciò, uscendo dal corso, non bisogna aspettarsi che la vita cambi decisamente colore; il risultato è piuttosto quello di trovare accesso a delle capacità che consentono di avere maggiore dimestichezza con le proprie problematiche. Il metodo consente di adottare un approccio efficace per convivere con queste cose. Aiuta a comprendere i modelli che stanno dietro alle proprie reazioni, in modo da poter continuare un lavoro su se stessi.

► Lei, in particolare, che beneficio ne ha avuto? Non si tratta di un unico beneficio in particolare, ma di un cambiamento generale che investe l'aspetto più intimo della vita privata: il rapporto con l'infanzia. Già capire alcuni meccanismi o problemi che si sono attivati da bambini dà una consapevolezza che è un grandissimo passo avanti. Dopodiché, ciascuno di noi adopera questi strumenti con un lavoro che va perpetrato giorno per giorno: dopo il corso non si può dire "ho risolto tutto, non ho più problemi". Il corso è il punto di partenza di un cammino personale volto al cambiamento.

► Quindi è un processo che continua nel tempo?

È un lavoro che si fa su stessi con costanza e il più possibile anche dopo il corso. Non solo per non perdere i benefici ottenuti, ma anche perché via via si sviluppa una conoscenza sempre maggiore rispetto alle proprie specifiche difficoltà di rapporto: possono riguardare gli altri, il lavoro, o l'autostima, a seconda della storia di ognuno. Ma con il tempo la consapevolezza aumenta.

► Per chi pensa sia più indicato questo percorso?

Lo consiglio a tutti, ai giovani, ma anche alle persone più anziane, perché è un'esperienza che, nonostante sia per certi aspetti molto dura, è anche molto pacificante. È positivo fare pace con se stessi, con certi fantasmi dell'infanzia, anche perché ci si rende conto che certe cose sono state vissute attraverso il filtro personale delle proprie emozioni. Per esempio, spesso capita che due sorelle che hanno avuto la stessa infanzia con la stessa educazione e gli stessi genitori abbiano delle sensazioni totalmente diverse rispetto ad allora. Diventa chiaro, quindi, che siamo noi a dare significato a certe cose perché le viviamo in questo modo. Il che non vuol dire che quanto ci è accaduto non sia reale, ma che la nostra sensibilità, l'interpretazione di alcuni avvenimenti è strettamente personale, perciò può essere in qualche modo mitigata da un percorso di consapevolezza come l'Hoffman. In ogni caso, non conosco nessuna persona, che sia consapevole e sincera, che possa dire di avere avuto una vita perfetta e felice: ecco perché il metodo si rivolge proprio a tutti.



INTERVISTA A... Riccardo Pittis

CAMPIONE DI BASKET, ORA COMMENTATORE SPORTIVO

Ha iniziato a giocare in serie A1 a 15 anni e per 20 stagioni è stato tra i re dei campi da basket; si è ritirato nel 2004, dopo aver stabilito il record sulle palle recuperate, 1.870, e aver imparato a far canestro con la sinistra a causa di un infortunio al polso destro. Dal 2005 fa il commentatore sportivo per Sky Sport.

► Come ha scoperto il metodo Hoffman?

Tramite il passaparola di diversi amici che, in momenti diversi e senza conoscersi, me ne hanno parlato. Partiamo dal presupposto che non credo al caso: nel 2003 sono stato attratto dal cioldolo che un amico portava al collo. Era un cerchio che conteneva delle figure geometriche. Gli ho chiesto di cosa si trattasse e lui mi ha spiegato che era un simbolo dell'individuo secondo Hoffman, che aveva appena fatto il corso e che ne era rimasto contento.

Nel 2004 un altro amico mi racconta che ha appena fatto un seminario che gli ha cambiato la vita e mi descrive tutti i benefici che ha ricevuto da quello che chiamava Quadrinity process. Lo ascolto e dimentico tutto un'altra volta, finché sei mesi dopo una terza persona mi parla ancora del metodo Hoffman. Era un momento in cui, francamente, avevo davvero bisogno di capire tante cose: stavo vivendo un periodo di crisi interiore profonda.

► In effetti era in una fase di grande cambiamento, visto che proprio nel 2004 si è ritirato dai campi di basket...

Sì, era l'anno in cui sono andato "in pensione" da cestista e avevo una grande confusione in testa. Un periodo della vita era finito e ancora non sapevo cosa avrei fatto poi: quando per l'ennesima volta mi hanno parlato del Quadrinity process io, che non



credo alle coincidenze, mi sono arreso all'evidenza e mi sono informato. Quel che ho letto mi sembrava fare al caso mio e, armatomi di tanto coraggio, perché ce ne vuole tanto per andare a scavare dentro se stessi, ho chiamato, ho compilato il questionario e sono partito.

► Dunque ha trascorso otto giorni in ritiro?

Sì, nel 2005 ho passato 8 giorni in un albergo isolato sul lago Maggiore e questo è il più bel regalo che mi sia fatto nella vita.

► Perché?

Perché è davvero un regalo che ti concedi, e che condividi con chi frequenta il corso con te.

Si vivono diverse vite in pochi giorni, è proprio qualcosa che ti sconvolge e che ti apre gli occhi su cose che prima magari vedevi ma non capivi. Durante il corso si spiegano le ragioni di tanti comportamenti che si mettono in atto senza rendersene conto; poi si diventa consapevoli degli atteggiamenti verso il prossimo e verso se stessi che vengono automatici: sembrano la normalità, ma non è così. Ma questa comprensione dei propri meccanismi di comportamento

è anche il punto di partenza per intervenire, modificandoli, scardinando quelli di reazione che ne sono l'origine.

Il metodo Hoffman è un sistema molto pragmatico, non è solo teoria, non si affida alla mera spiritualità. Il suo bello è che ha una solida base scientifica che, oltre a toccare certi problemi, offre anche soluzioni, dà strumenti per migliorare. Poi sta all'individuo decidere se vuole cambiare o se continuare come prima. Il metodo Hoffman, semplicemente, dà la possibilità di scegliere.

► I benefici sono continuati anche dopo il corso? Al ritorno è cambiato qualcosa?

Durante quegli otto giorni si ha accesso a strumenti che poi si possono usare, se si vuole, anche tutta la vita, quindi i benefici possono continuare sul breve, sul medio e sul lungo periodo. Senza dubbio i cambiamenti per me sono stati enormi, ma voglio anche mettere in chiaro che il metodo Hoffman non fa miracoli, semplicemente dà altri occhi con cui guardare il mondo.

Io, per esempio, prima del corso tendevo a ingigantire i problemi o a farmi prendere dall'ansia di tenere tutto sotto controllo. Oggi, quello che dopo l'Hoffman è cambiato dentro di me è che nei problemi riconosco anche le soluzioni; non li vedo più come ostacoli insormontabili, ho uno sguardo diverso su situazioni che prima mi avrebbero travolto.

► Qualche consiglio per chi non conosce questo metodo?

Soprattutto suggerisco di ascoltarsi e capire se e quando è il momento di avvicinarsi al metodo Hoffman. Credo che arrivi per tutti il momento in cui si è stanchi di farsi domande che non trovano risposta: il Quadrinity process offre la possibilità di accedere a tante risposte.

continua da pag. 60

vivere con maggiore pienezza e libertà, senza farsi condizionare dalle ferite del passato, ma anche a chi si sente insoddisfatto della vita nel suo insieme o solo per qualche aspetto (nel privato o sul lavoro). Tuttavia, non è adatto a chi non sente la necessità di cambiare e non è disposto a mettersi in gioco.

DURANTE IL CORSO

Come si svolge una giornata tipo? Si inizia la mattina presto e ci si ritrova in una grande stanza seduti in cerchio con gli insegnanti che, in genere, prima di spiegare qualcosa fanno **sperimentare "dal vero"** ciò di cui intendono parlare con un esercizio pratico. Se il tema è la fiducia, per esempio, ogni partecipante viene invitato a chiudere gli occhi e a lasciarsi andare mentre gli altri fanno cerchio intorno a lui e lo sorreggono. Dopo che ciascuno ha provato di persona, si commentano insieme le impressioni tratte dall'esperienza, mettendo a fuoco le emozioni provate. Solo a questo punto gli insegnanti iniziano ad approfondire la lezione dal punto di vista teorico.

Le ore si susseguono così, tra momenti di autoanalisi, altri di attività pratiche e l'uso di "strumenti" messi a punto da Bob Hoffman in anni di esperienza. Questi strumenti, in realtà, sono delle **meditazioni da fare anche una volta a casa** e che aiutano a focalizzarsi su quanto di positivo si può ottenere cambiando prospettiva (un esempio è l'esercizio qui di seguito). La finalità della giornata, in ogni caso, è quella di compiere i quattro passi fondamentali in ogni ambito della vita, dal rapporto con se stessi a quello con la famiglia, dall'amore alla



Katia Noventa

PRESENTATRICE TV E GIORNALISTA

cura del corpo, fino alla vita spirituale. A fine giornata, dopo aver alternato lavoro di gruppo a spazi più individuali, ci si dà la buonanotte con l'impressione di aver vissuto diverse vite in un poche ore... E la mattina dopo si ricomincia.

L'esercizio FOTOGRAFARE CON IL CUORE

Per avvicinarsi al metodo Hoffman e sperimentare uno degli strumenti del corso, ecco un piccolo esercizio da provare la sera chiudendo gli occhi.

- 1 Guarda alla giornata appena passata e trova una cosa bella che è successa.
- 2 Chiediti: "Qual è il mio contributo? Cosa ho fatto io per renderla bella?"
- 3 Fotografa quel momento con la consapevolezza di ciò che hai apportato tu.
- 4 Immagina davanti a te la tua parte emozionale come una bimba di 7-8 anni.
- 5 Mostra la fotografia a quella bambina e dille: sei stata brava (e nomina le qualità che hai trovato nel momento bello).
- 6 Che effetto fa alla bambina quello che le dici? Continua a parlarle finché può ascoltarci e credere al tuo apprezzamento.
- 7 Cosa senti? E cosa provi tu nel sentirla così?
- 8 Goditi la sensazione senza ritengo.
- 9 Apri gli occhi e nota qualunque cambiamento nella tua percezione.
- 10 Godi appieno di questa percezione.

Laurence Donnini

Personaggio familiare della televisione, ha iniziato la carriera accanto a Fiorello con il *Karaoke* ed è stata uno dei volti dei programmi Mediaset. Nel 2002, la svolta giornalistica: intervista per la carta stampata il leader palestinese Yasser Arafat e riesce ad avere un colloquio in esclusiva con Fidel Castro, che da anni non rilascia interviste. Attualmente conduce *Oltremoda*, rotocalco dedicato alla moda e al costume trasmesso su RaiUno.

► In che occasione si è interessata del metodo Hoffman?

Nel 2000 attraversavo un momento un po' particolare della mia vita. Credo capiti tutti, prima o poi... ci si fanno delle domande e magari si cerca di dedicarsi un po' di più a se stessi, per migliorare le cose. Quando ci si conosce meglio, infatti, anche i

rapporti con gli altri migliorano, principalmente quelli con i genitori, con la famiglia. Avevo degli amici che avevano già fatto l'esperienza dell'Hoffman e tramite loro sono venuta a conoscenza del metodo. Non mi sono avvicinata subito ma mi sono decisa in un secondo momento, vedendo in queste persone un cambiamento in positivo, soprattutto nei rapporti con la famiglia.

È MOLTO IMPORTANTE COLTIVARE IL CAMBIAMENTO GIORNO PER GIORNO

► È importante sanare la relazione con i genitori? Si perché sono quelli che più ci condizionano nelle scelte, anche inconsapevolmente. A volte si tende a giudicare duramente i genitori, senza immedesimarsi e senza capire che anche le loro scelte sono state il frutto di tutta la loro storia. In ogni caso, vedendo i miei amici così cambiati, ho voluto provare anch'io. E devo dire che questo percorso, insieme con altre cose che ho fatto che andavano nella stessa direzione, arricchisce molto: aiuta a eliminare vecchi rancori e a lasciare andare ciò che cova senza essere stato ancora elaborato. Credo che questo sia utile in generale: tutti dovrebbero almeno provare, anche aiutati dai mezzi di comunicazione, a capire meglio se stessi e far tesoro delle esperienze.

► Com'è andata con i compagni di corso negli 8 giorni di ritiro? Bene, anzi è una forza in più avere il sostegno di altre persone che sono lì per lo stesso motivo. Ma, nonostante la presenza degli altri, il corso è un viaggio all'interno di se stessi: l'unione fa la forza, tuttavia ognuno pensa soprattutto a sé e al proprio percorso.

► Del percorso in quattro fasi (consapevolezza, espressione delle emozioni, perdono e nuovi comportamenti) secondo lei qual è il più importante, o il più difficile? Sicuramente il perdono è fondamentale: è un grosso nodo

perché è da lì che si trova la forza necessaria a lasciar andare un passato che ha fatto soffrire. Ed è fondamentale soprattutto nei confronti dei genitori, poiché i conti in sospeso con loro finiscono poi per ripercuotersi sui figli; e gli errori tendono a ripetersi di generazione in generazione. Perdonando, invece, si interrompe la trasmissione della sofferenza. È vero comunque che per capirlo bisogna già essere in un certo cammino, predisposti all'ascolto. Il punto è che, secondo me, non se ne parla abbastanza.

► Secondo lei, alla fine, si riesce davvero a cambiare?

È un cambiamento che va coltivato quotidianamente nei rapporti e con se stessi: non è facile. È un lavoro che si fa tutti i giorni: non è che una volta concluso il corso i problemi siano finiti. Durante gli otto giorni ci si dedica solo a se stessi, isolati dal mondo, ma poi bisogna affrontare la quotidianità con queste consapevolezze e con un nuovo approccio. Non va sempre tutto liscio: ricadere nei vecchi meccanismi è una tentazione costante per chi non è sostenuto da una motivazione forte.

► La sua, però, è un'esperienza positiva...

Sì, ho fatto il corso in un momento particolare della vita, quando stavo preparandomi a cambiare molte cose: con la consapevolezza acquisita ho affrontato bene i vari trasferimenti di città e di lavoro. Certo, ci si rende anche conto che con la volontà e con la determinazione, sapendo davvero ciò che si vuole, si può riuscire a raggiungere tutti gli obiettivi che ci si prefigge. Il metodo aiuta molto se si è già in un certo percorso: se non si è pronti o non è il momento giusto, non si sente nemmeno il bisogno di affrontare l'Hoffman. *Interviste di L.D.*

