

CORBIS

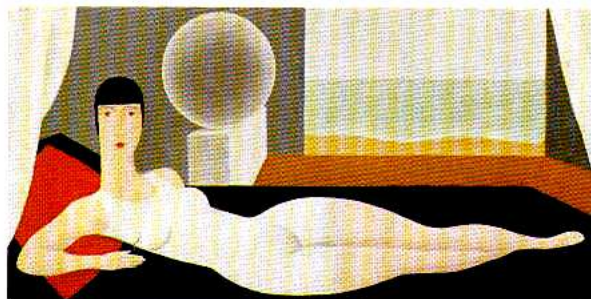
HO FATTO PACE CON ME STESSA

Una full immersion nel passato per cercare (ed eliminare) condizionamenti ed emozioni negative. Un percorso interiore che aiuta a ritrovarsi. Per vivere come si vuole davvero

di Grazia Pallagrosi

Delusioni, senso di incapacità, ansia del vivere. Spesso queste emozioni negative non sono veramente nostre. L'ho scoperto partecipando a un seminario residenziale per l'apprendimento del metodo Hoffman, un percorso di liberazione dai condizionamenti dell'infanzia. Tutto è cominciato leggendo il libro *Cambiare si può. Un futuro diverso con il metodo Hoffman*, di Tim Laurence (ed Tecniche Nuove, € 22,90). Pagina dopo pagina, dentro di me cresceva la fiducia nella possibilità di stracciare il copione della vecchia vita e iniziare qualcosa di diverso. Ho chiamato l'istituto che si occupa della diffusione del metodo e ho ottenuto un colloquio con il direttore scientifico, la psicologa Daniela Wenger Uslenghi. «Non esistono ostacoli al miglioramento se non quelli che continuiamo a porci da soli», mi

ha detto parafrasando lo stesso Bob Hoffman, l'americano che, nel 1967, iniziò a elaborare con psicoterapeuti e psichiatri il sistema presentato nel '72 alla comunità scientifica internazionale. «Il problema è che, per crescere, ogni bambino ha bisogno d'amore. E per procurarselo è disposto a fare qualsiasi cosa. Così tutti noi, da piccoli, per ottenere l'affetto di mamma e papà abbiamo imitato il loro modo di fare, sentire, pensare. E abbiamo sviluppato la cosiddetta "sindrome dell'amore negativo", una compulsione a imitare i comportamenti dei nostri genitori - i cosiddetti "modelli negativi" - in un continuo ripetere che non finisce con l'infanzia: per tutta la vita riproduciamo quanto abbiamo assimilato, anche se ci accorgiamo di agire in modo per noi inadeguato. Molti si ribellano, si oppongono ai modelli, ma ►►



non se ne liberano. Perché costruire in opposizione a qualcosa non produce alcun vero cambiamento: anzi, scatena sensi di colpa che imprigionano in nuove gabbie».

STEP BY STEP

Per uscire da questa schiavitù, l'«Hoffman quadrinity process» induce a ripercorrere in una settimana la propria storia e riscriverla diventandone i veri protagonisti. Ecco quello che ho sperimentato passo dopo passo.

1 Diventare consapevoli

Nel mese precedente il seminario, rispondendo a specifici questionari, ho preso coscienza dei modelli ereditati da mia madre e da mio padre. Poi all'inizio del corso, sotto la guida degli istruttori, ho chiarito i miei: per cambiare bisogna decidere come vogliamo vivere davvero.

2 Esprimere il malessere

Nei primi tre giorni abbiamo usato il corpo, la gestualità e la voce per tirare fuori tutte le emozioni inesprese. Per chiarire cosa ci è mancato, cosa ci ha fatto male nel rapporto con mamma e papà, anche se sono stati i genitori migliori del mondo.

3 Parola d'ordine: perdonare

Guarire il passato significa anche e soprattutto perdonare. A questo scopo, abbiamo dedicato altri due giorni a capire perché i nostri genitori hanno adottato dei comportamenti che ci hanno ferito o danneggiato. Ci siamo messi nei loro panni, per comprendere cosa hanno a loro volta ereditato dalla famiglia d'origine. Obiettivo? Arrivare a quell'empatia, a quella comprensione emozionale che consente di perdonare sia loro che noi stessi.

4 Adottare un nuovo comportamento

Negli ultimi giorni abbiamo riprogrammato i nostri comportamenti basandoli sull'equilibrio tra il nostro io razionale e quello emozionale. Abbiamo siglato un «patto di pace» tra sentimenti e pensieri, tra ragione e intuizione. E ci siamo esercitati nell'uso di strumenti utili dopo il corso: tecniche che consentono, in ogni situazione di difficoltà, di identificare il modello negativo in azione e trasformarlo in un comportamento positivo, adeguato e mirato alla piena realizzazione di noi stessi.

PIÙ EFFICACE DI MILLE SEDUTE



L'«Hoffman quadrinity process» integra la guarigione emozionale con quella spirituale, fornendo strumenti per maturare nuovi comportamenti. Condotta da trainer supervisionati da un responsabile terapeutico, è un

lavoro individuale che però viene svolto in gruppo, utilizzando tecniche che vanno da quelle della psicologia tradizionale (gestalt, psicodramma) a quelle a orientamento umanistico (visualizzazioni, scrittura, meditazione). Sperimentato da oltre 50mila persone nel mondo, secondo uno studio condotto all'Università della California di Davis, ha effetti straordinari: dopo una settimana dal seminario la depressione scompare e, dopo un anno, il tasso di ricaduta è più basso (17%) rispetto al gruppo di controllo (31,2%), ma anche rispetto alle terapie con antidepressivi (18-82%) o cognitive (12-46%). Info: Istituto Hoffman Italia, via Bramante 39, Milano, tel. 02/34938382; (www.istitutohoffman.it).

In alto, la copertina di «Cambiare si può».