

## PSICOLOGIA

Hoffman Quadrinity Process. Un metodo che aiuta ad identificare i condizionamenti infantili e a superare i conflitti nella vita adulta tra il lato razionale, intellettuale e quello emozionale. Un'esperienza unica. Che vi raccontiamo

di Chiara Bettelli Lelio

# Ho “picchiato” il mio passato

**n**e avevo sentito parlare da chi l'aveva fatto, ne avevo letto e ne avevo persino scritto. Ma il metodo Hoffman – come ogni esperienza – occorreva che lo vivessi in prima persona, per capirlo davvero. E per tradurlo in un'indicazione precisa di come vivere un futuro di-

verso dal passato. Per scoprire che “Cambiare si può”. Ecco la mia testimonianza. Sono i primi giorni di agosto: lasciandomi alle spalle vari progetti di vacanza, e sapendo che questa non lo sarà, mi dirigo verso il lago, più sopra, arrivando ad un paesino di poche case dove trascorrerò la mia

settimana, immersa nell'Hoffman Quadrinity Process. Più precisamente la passerò alle Oche di Bracchio, un piccolo albergo che abbraccia alberi da frutto legati tra loro da amache che mi avvolgeranno e mi dondoleranno molte volte nei prossimi giorni. Non conosco proprio nessuno, ma mi affido



a quello che produrrà l'empatia, per il lavoro che dovrò fare con me stessa e con gli altri. Subito si presenta la mia compagna di stanza, e apprezzo la scelta che hanno fatto per me gli insegnanti. Il feeling c'è. Gli altri compagni, una ventina, sono

persone - molto diverse tra loro - tutte interessanti:

Ne avevo sentito parlare, ma il metodo Hoffman dovevo viverlo...

come potrebbero non esserlo? Se sono arrivati qui, è perché hanno sentito il desiderio di scoprire se stessi, di cambiare ed evolversi. Però, ad essere sincera, il pensiero di stare con un gruppo tutto il giorno e la sera mi secca. Era un'esperienza ►►

## I prossimi appuntamenti

Hoffman Quadrinity

Process 2007:

12-19 ottobre

7-14 dicembre

2008:

22-29 febbraio

18-25 aprile

20-27 giugno

1-8 agosto

16-23 ottobre

5-12 dicembre

Appena concluse quelle in giro per l'Italia, la prossima presentazione a ingresso libero è a Milano (presso Istituto Hoffman di via Bramante 39).

Per informazioni, colloqui e prenotazioni:

[www.istitutohoffman.it](http://www.istitutohoffman.it)

tel. 02.34938382

e 02.34538705

►► che avevo già vissuto nella terapia e poi nella formazione di Psicodramma. Era stato intenso e faticoso: darsi tanto intimamente a livello psicologico e poi perdersi, almeno come insieme...

Ma questa volta, per me, è stato più facile e divertente. Ognuno di loro mi ha aiutato a "illuminarmi" – senza conoscermi prima ma conoscendomi intensamente durante il metodo – a capire ciò che avrei dovuto fare, anche attraverso i loro occhi. Perché sono qui? Il lavoro di "scavo" l'avevo già fatto, però dovevo sbloccarmi da qualcosa che continuava a tenermi ferma, nonostante le mie conoscenze inte-

riori. Mentre iniziano i percorsi con i compagni, gli insegnanti ci stimolano incessantemente a ricordare, a prendere nota, a riflettere sul nostro passato e sui modelli infantili che abbiamo ricevuto dai nostri genitori. Questi modelli sono stati necessari per vivere e per essere amati, ma li dobbiamo riconoscere come condizionamenti e superarne le influenze negative. Per co-

struire una vita migliore e, soprattutto, autonoma da ciò che sentiamo non appartenerci.

Mi viene in mente una frase – letta di recente – di Papa Wojtyła, Giovanni Paolo II: "Prendete in mano la vostra vita e fatene un capolavoro". Ci voglio davvero provare.

Il secondo giorno è pesante. Abbiamo elencato i modelli negativi di madre e padre, abbiamo scritto

lettere di accusa. Poi abbiamo indossato dei guanti da giardinaggio, abbiamo preso dei materassi e un bastone da baseball di plastica. E abbiamo picchiato i modelli, uno per volta, con forza.

Ascolto gli altri gri-

Dobbiamo riconoscere i modelli familiari come condizionamenti



dare la loro rabbia. La mia si esprime in modo timido: è vero che non devo vedere la mia infanzia con “gli occhiali rosa”, ma non riesco a trovarla così piena di lati negativi. Però capisco che ho bisogno in ogni caso di picchiarla, se voglio che una fase nuova della vita, assolutamente mia, si delini attraverso questa “pulizia”. sento leggerezza, chiarezza. sento che non ho più paura di perdere ciò di cui non ho più bisogno. Condivido i sentimenti provati con i compagni. Esamino i processi mentali con gli insegnanti. Il terzo giorno “picchiamo” i modelli negativi paterni. I

messaggi contraddittori. Mentre il mio bastone si abbatte sul materasso, mentre si formano i calli sui palmi delle mie mani (nonostante i guanti) mi sento una guerriera che combatte per un giusto ideale, con il desiderio di raggiungere l’obiettivo. Gli insegnanti continuano a guidarci, interpretano ciò che scriviamo, ci chiedono – a volte – qualche ora di totale silenzio per

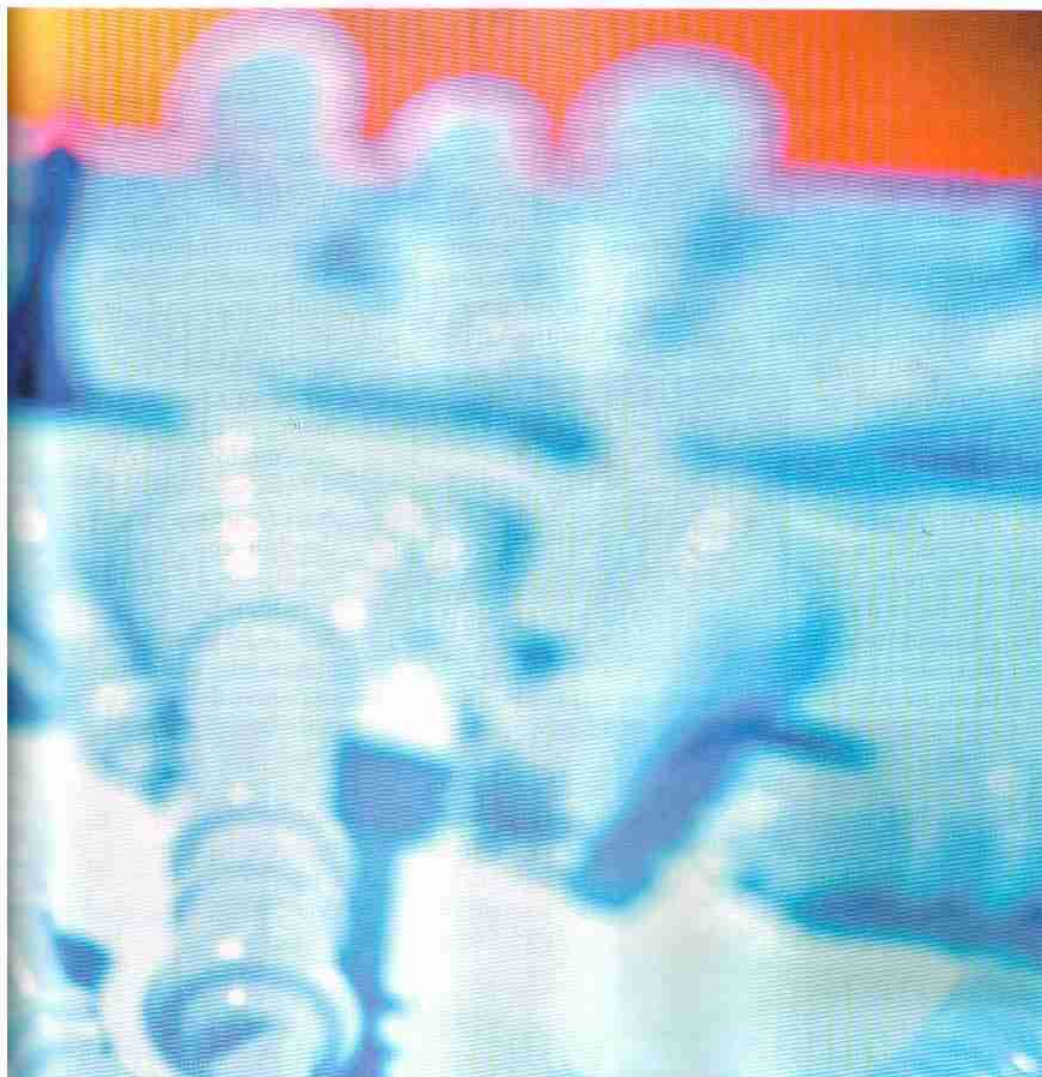
concentrarci su noi stessi (anche se le amicizie del momento ci rendono spesso disobbedienti).

Il quarto giorno ci guardiamo l’un l’altro e sperimentiamo il transfer positivo e quello negativo.

E come uscire da entrambi: le azioni altrui ci scatenano reazioni forti perché abbiamo quei modelli dentro di noi. Mi vedo con estrema chiarezza.

Il quinto giorno viviamo un’altra esperienza forte: facciamo il funerale – simbolico ma con rituali corporei e reali – ai genitori, perdonando loro tutto ciò di cui li abbiamo accusati. Ciò che ci hanno dato era ciò che avevano. E, poi, facciamo il fu- ►►

Le terapie  
psicologiche aiutano  
a rafforzare  
le motivazioni



**Il Metodo Hoffmann**  
consente  
di “abbattere”  
i modelli che  
ci condizionano



MARICA

Ognuno di noi è fatto di quattro componenti: emozioni, intelletto, spirito e corpo.

►► nerale a noi stessi: a ciò che siamo stati sino a quel momento.

Si ratifica il patto d'intesa tra l'Io bambino e l'intelletto con vari rituali emozionanti. E si stabiliscono le procedure di riciclaggio, uno degli strumenti fondamentali dell'Hoffman Quadrinity Process. Lasciandoci guidare dal nostro intuito e dalla nostra saggezza interiore, arriverà un nuovo messaggio che permetterà di sostituire il vecchio comportamento con uno nuovo.

Il settimo giorno si apre un ampio spazio serale dedicato al gioco, una vera serie di giochi vissuti con la spontaneità dell'infanzia. E molte piacevoli sorprese... (non le racconto, altrimenti che sorprese avrete, se deciderete di vivere

la bella avventura dell'Hoffman?).

L'ottavo giorno si celebra il "matrimonio interiore" con le quattro componenti che fanno di noi persone complete: le emozioni, l'intelletto, lo spirito e il corpo. La Quadrinità, ter-

Arriverà un nuovo messaggio per sostituire il vecchio comportamento

mine coniato da Bob Hoffman, ideatore del metodo.

Ci sono i saluti, le promesse di telefonarsi e vedersi, determinate da quella emozionante scia della condivisione, del sentirsi addosso le reali tracce de-

gli altri. Tornando a casa, in macchina, da sola, lungo l'autostrada, in un primo pomeriggio di sole, tutto mi sembra più nitido. Soprattutto i miei pensieri. Mi arrivano una serie di "illuminazioni", le idee sono più chiare e so che, finalmente, avrò un coraggio vero, profondo, non solo raccontato: quello di riconoscere e affrontare i conflitti guardandoli con i miei occhi, non quelli "ereditati".

Sento che riuscirò a vivere non una rappresentazione della vita, ma quella vera. Bella così com'è, proprio perché il segreto sta nell'abbattere gli ostacoli, nel meritarsi i premi per averlo fatto.

È il premio più bello è sentirsi forti abbastanza da farne a meno. ■