

Hai perso entusiasmo? Comunichi a fatica con tuo marito e i tuoi figli? Ci sono nodi nella tua infanzia che non hai mai sciolto? Ecco il corso che ti cambia la vita

## IMPARA A DARE IL MEGLIO DI TE IN 8 GIORNI

**S**ono arrivata in questo angolo di Chinatown milanese incuriosita da un annuncio: "Metodo Hoffman, la beauty farm dell'anima", ma fin dal primo incontro con le responsabili dell'istituto sento che è qualcosa che non devo prendere sottogamba. «A me ha salvato la vita» mi racconta Daniela Wenger Uslenghi, psicoterapeuta, responsabile scientifica di questa tecnica olistica che insegna ad acquisire consapevolezza di se stessi.

“ Da alcuni anni ho imparato a guardarmi dentro: medito e faccio yoga. A 23 anni, avevo ansia e pessimi rapporti con il cibo. Allora ho iniziato a riesaminare il vissuto della mia infanzia con il metodo Hoffman. E ho capito i miei genitori

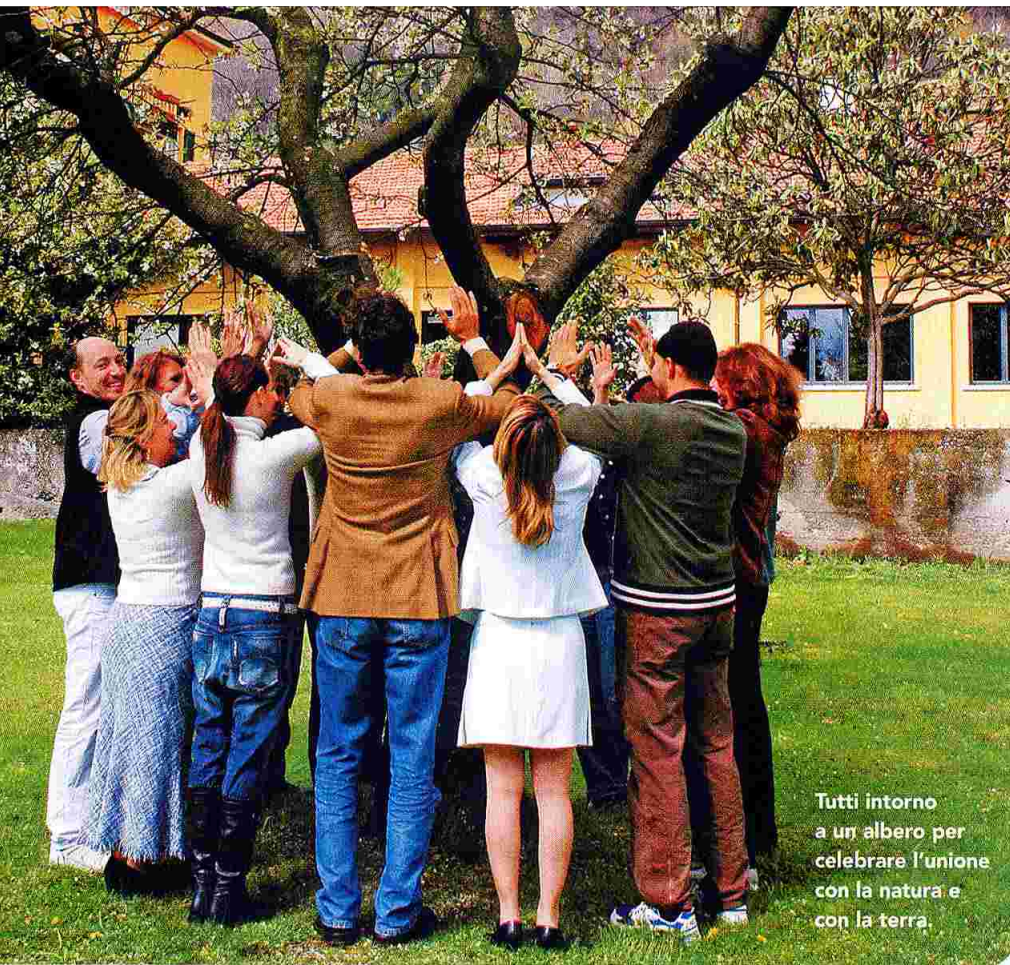
Catherine Spaak  
(62 anni)  
attrice

”



«Avevo 25 anni e soffrivo di anoressia restrittiva» ascolto dire incredula da questa bella donna col fisico statuario e la pelle ricoperta di efelidi che la fanno apparire una ragazzina. «Non mangiavo nulla, pesavo 40 chili e frequentavo gli studi degli psicologi da quando ne avevo 12... Sono bastati due giorni di frequenza del corso per capire che ero guarita. Ma attenzione, il Quadrinity Process (il nome si riferisce al fatto che riequilibra corpo, spirito, emozioni e intelletto - le quattro parti →

**Nella foto, l'attrice e conduttrice francese Catherine Spaak. Da circa 20 anni pratica meditazione e yoga. Del metodo Hoffman ha detto: «Mi ha fatto rivivere l'infanzia e capire i miei genitori».**



Tutti intorno a un albero per celebrare l'unione con la natura e con la terra.



“Durante il rituale dello scambio s’impara a dare e ricevere la propria bellezza interiore”

## È ORA DI GUARDARTI DENTRO?

Leggi le frasi qui sotto e metti una crocetta di fianco alle espressioni nelle quali ti identifichi. Più crocette fai, più sei orientata all'introspezione e vicina al momento di iniziare un lavoro di conoscenza di te che finora hai rimandato e che puoi completare.

- Sento** che qualcosa mi frena e vorrei liberarmene.
- So** ciò che dovrei fare, ma spesso non riesco a trovare la volontà di farlo.
- Mi sento** spesso arrabbiato, risentito, imbarazzato o depresso.
- Domino** e intimidisco gli altri oppure mi sento io intimidito, costretto e manipolato e incapace di difendermi.
- Lavoro** in modo compulsivo, spesso a scapito di altri aspetti della mia vita. Il mio matrimonio, la mia carriera o la vita in generale stanno perdendo di significato. Spesso ho la sensazione di andare avanti solo per inerzia.
- Non c'è** intimità nella mia vita. Non sono riuscito a creare dei legami o ho alle spalle più relazioni fallite.
- Mi capita** di essere privo di emozioni e distaccato dai miei sentimenti, oppure di sentirmi in balia dei miei sentimenti.
- Mi rendo conto** che i miei genitori non mi hanno sempre dato l'affetto e il sostegno che avrei desiderato da loro.
- So che** la mia infanzia è stata segnata da eventi spiacevoli.
- Mi vedo** riversare il mio dolore sui miei figli.
- Voglio** essere un genitore migliore.

li abbiamo assunto per compiacere i nostri genitori e ottenere il loro amore.

Esprimere i pensieri repressi aiuta a lasciarsi andare al cambiamento. Per capire quale situazione del passato può aver generato rabbia o dolore ci si aiuta con una serie di esercizi corporali, verbali, di scrittura creativa in cui si disegna, si passeggia nei boschi, si corre nell'erba, si medita e si mettono in scena psicodrammi. Lo scopo è "sciogliere", dare legittimità al bambino che è dentro di noi e accrescere l'intelligenza emozionale, quella che consente di usare e provare emozioni.

### CALENDARIO CORSI

12-19 ottobre; 7-14 dicembre;  
15-22 febbraio; 18-25 aprile;  
20-27 giugno; 1-8 agosto;  
17-24 ottobre; 5-12 dicembre.


Costi: corso 1.980 euro. Vitto e alloggio: 69 euro al giorno in camera doppia.

**INFO:** Istituto Hoffman  
via Bramante 39, Milano  
Tel. 02/34938382;  
www.istitutohoffman.it

### La sindrome dell'amore negato

Assecondando i bisogni che da bambino non sono stati soddisfatti si sciogliono i nodi e s'impara a perdonare.

«Da piccola sognavo di fare musica. Avrei voluto imparare a suonare il pianoforte, invece sono diventata campionessa di nuoto. Comunque me la sono cavata» mi spiega ancora Daniela. «I miei genitori, come spesso accade, non hanno saputo ascoltarmi e io ho rischiato di ridurre la mia vita a un colabrodo. L'Hoffman mi ha aiutato a chiudere i buchi, a voltare pagina, a sentirmi artefice della mia vita» continua. Il metodo Hoffman è infatti incentrato sulla teoria della sindrome dell'amore negato che ci porta a ricalcare il comportamento dei nostri genitori pur di ricevere amore.

«Io sono migliorata nel momento in cui ho fatto pace con il passato, ho compreso e perdonato totalmente i miei cari» continua. «E anche se non sono diventata una musicista come sognavo sono stata fortunata: ho trovato un marito che suona il piano benissimo!». 

## CORPO E ANIMA



Guardarsi allo specchio aiuta il lavoro di introspezione e a indagare sugli aspetti del nostro io che ci danneggiano

### METTI LA VITA NERO SU BIANCO

Scrittura creativa, psicodramma, visualizzazioni guidate... Durante il corso si sperimentano diverse tecniche per acquisire consapevolezza.

Seduti a terra i partecipanti riflettono e scrivono su un foglio di carta bianca i momenti critici della loro vita.



Individuati gli episodi castranti, si riprende possesso della vita picchiando con una scarpa il foglio e stracciandolo.



Nelle foto alcune fasi del corso: seduti in circolo si condivide col gruppo l'esperienza vissuta (sopra). Si gioca per tornare bambini (a lato); meditazione in movimento (destra).



di noi stessi) non è una terapia, ma un programma di formazione personale ideato negli anni Sessanta dall'americano Robert Hoffman, che ha ottenuto un riconoscimento scientifico» mi spiega Daniela.

### Basta incomprensioni in famiglia

Il metodo Hoffman aiuta a staccarsi dal passato, a liberare lo stress accumulato, a superare risentimenti e comportamenti auto-limitanti. Dal 1967 a oggi, oltre 50mila persone in tutto il mondo l'hanno provato per raggiungere uno stato di pace interiore, chiarezza e solidità personale. È rivolto alle persone che hanno perso entusiasmo, che si sentono prive di motivazioni, ma anche a chi soffre di attacchi di panico, di problemi relazionali (con figli, marito, moglie, colleghi) e pure alle persone realizzate sul lavoro che vogliono potenziare le loro capacità di leadership. «Non è un programma che aiuta a guarire» ci tiene a sottolineare Daniela. «È una sorta di investimento per imparare a usare gli strumenti che abbiamo,

a volte inespresi, dentro di noi».

Il corso è strutturato in un seminario intensivo di 8 giorni, preceduto da un colloquio in cui i partecipanti cercano di definire gli obiettivi e le motivazioni personali. Una sorta di "ritiro", in cui si stacca da tutto, in un piccolo hotel sul lago di Mergozzo (Verbania), che prevede momenti di lavoro di gruppo (15/30 persone) e altri individuali articolati in 4 fasi d'introspezione personale: consapevolezza, espressione, perdono e nuovo comportamento.

### Perdona i tuoi genitori

Diventare consapevoli è come guardarsi allo specchio per analizzare il proprio rapporto con i genitori. Il carattere di ogni persona si forma infatti nell'infanzia ed è influenzato dal rapporto con i propri cari. In questa sorta di auto-indagine si è guidati dagli insegnanti e da una scheda di autovalutazione (più approfondita, ma sulla falsariga del box) che aiuta a fare il punto sulla propria vita, ad analizzare il passato e a indagare sui ruoli che da picco-