

METODO HOFFMAN

Guarire con le emozioni

L'Hoffman Quadrinity Process, elaborato dal trainer americano Robert Hoffman, aiuta a risolvere i conflitti del passato che limitano il nostro modo di essere e di agire

"Ho provato a cambiare tante volte il mio modo di vivere", racconta Anna, 40 anni, manager a Milano, una lunga storia di abbandoni alle spalle, "ma mi sono ritrovata a

cadere negli stessi errori, a incappare sempre nelle persone sbagliate". In casi come questi il metodo Hoffman aiuta a costruirsi un futuro diverso dal passato. E a cambiare il nostro stile di vita.

DIVENTIAMO CIÒ CHE IMITIAMO

Per crescere e maturare un'identità, ogni bambino ha bisogno di due cose: un modello e molto amore. Da piccoli, per procurarci questo affetto ab-

Da leggere

► **CAMBIARE SI PUÒ.**
Un futuro diverso dal passato con il metodo Hoffman
di Tim Laurence
Tecniche Nuove
pagg. 260, 22,90 euro
(incluso CD di esercizi)

► **A CHE GIOCO GIOCHIAMO?**
di Eric Berne
Bompiani
pagg. 218, 7 euro

► **LA FERITA DEI NON AMATI**
di Peter Schellenbaum
Edizioni Red
pagg. 205, 8,50 euro

Quadrinity Process

4 step per 4 livelli

L'Hoffman Quadrinity Process si basa, come dice il nome, sulla quadrinità, nel senso che prende in considerazione le quattro dimensioni dell'Io:

Intelletto, Emozioni, Corpo e Spirito.

L'obiettivo è restituire a ciascuna di queste componenti il suo valore, per ricostituire un Io integrato. A questo scopo, si seguono 4 step:

1

DIVENTARE CONSAPEVOLI: prendere coscienza dei propri modelli, dei sistemi di pensiero e comportamento ereditati dal passato. Fare emergere i propri veri valori e obiettivi: per cambiare bisogna, infatti, decidere come vogliamo vivere la nostra vita.



biamo adottato i modelli trovati in famiglia, sottomettendoci a essi. "Solo riflettendosi in un altro", spiega Michael Wenger, direttore dell'Istituto Hoffman Italia, "il bambino si sente al sicuro. La storia che segue questa prima, inevitabile consegna di sé è fatta di successive sottomissioni e inutili ribellioni, di sensi di colpa e ripetizioni di errori a catena. I condizionamenti indotti da quello che Hoffman chiama 'amore negativo' producono una coazione a ripetere...". Per tutta la vita riproduciamo infatti comportamenti e schemi di pensiero assimilati nell'infanzia, spesso sapendo che sono sbagliati o inadeguati alle

circostanze. "Anche quando ci ribelliamo al modello", continua Wenger, "in realtà non lo eliminiamo perché costruire in opposizione a qualcosa non produce alcun vero cambiamento. Anzi, i sensi di colpa ci imprigionano dentro nuove gabbie". Come uscire da questa schiavitù? Percorrendo a ritroso la nostra storia, stracciando i copioni che hanno condizionato i nostri comportamenti. Il principio che ispira il metodo Hoffman, infatti, è semplice: tutto quello che è stato preso può essere lasciato. Non esistono ostacoli al miglioramento della nostra vita se non quelli che continuiamo a porci da soli.

UN CAMMINO SPIRITUALE

"Non mi bastava risolvere i problemi emotivi, le ansie, le difficoltà nei rapporti con l'altro sesso", racconta Elisabetta, 36 anni, analista a Pisa che ha seguito l'Hoffman Process tre anni fa. "Volevo cambiare intraprendendo un cammino che fosse anche spirituale. Solo se il mutamento avviene anche a questo livello, infatti, si può parlare di effettiva guarigione". A questo proposito, il metodo Hoffman getta un ponte tra il punto di vista della psicoterapia e quello delle tradizioni spirituali. "La psicoterapia sostiene che occorre attraversare il dolore dell'infanzia", >>

Per saperne di più

Work in progress
Robert Hoffman ha iniziato la sua attività nel '67 a fianco di psicoterapisti. Nel '72 ha presentato il suo metodo, basato sulla teoria della **Sindrome dell'Amore Negativo: l'Hoffman Quadrinity Process**. Il lavoro durava 13 settimane. Nell'85, lo studioso americano lo ha rielaborato riducendolo a un corso intensivo di 8 giorni, che ha migliorato negli anni successivi.



2

ESPRIMERE I PENSIERI INESPRESSI: per trasformare i desideri in realtà si abbandonano le zavorre emotive, usando la voce, il corpo, l'immaginazione oppure la scrittura, per esprimere le emozioni.

3

PERDONARE: guarire il passato significa liberarsi di tutti i rimproveri e perdonare. Si cerca di capire perché i nostri genitori hanno assunto dei comportamenti che ci hanno ferito, chiedendoci come sono cresciuti e cosa hanno imparato nella loro famiglia. È importante arrivare alla comprensione emozionale e saper perdonare anche se stessi.



spiega Tim Laurence, direttore di Hoffman International, organismo che si occupa della diffusione del metodo in 14 Paesi del mondo, "la tradizione spirituale afferma che bisogna trascendere le emozioni negative e coltivare quelle positive, come amore e perdono. Hoffman ha riunito entrambi gli approcci: prima si affrontano i dolori (reali o immaginari) fino a esaurirne la carica, poi si impara a provare amore dove prima si sentivano emozioni negative". L'obiettivo è sviluppare un sano senso di sé per permetterci di non fare più affidamento su altri, soprattutto su figure parentali o d'autorità.

FIDUCIA IN SE STESSI

L'Hoffman Quadrinity Process è un programma residenziale di 8 giorni, condotto da trainer che operano sotto la supervisione di un responsabile terapeutico. Ogni trainer segue 6-8 studenti. Le tecniche utilizzate vanno da quelle della psicologia tradizionale (gestalt, psicodramma, colloqui a orientamento dinamico ecc) a quelle a orientamento umanistico (visualizzazioni, discussioni di gruppo, scrittura, meditazione, analisi transazionale e transpersonale) fino quelle con indirizzo olistico. "Negli otto giorni di lavoro, sono stato condotto con dolce fermezza a vedere i

modelli di comportamento che inconsapevolmente seguivo da 50 anni", racconta Giuseppe, professore all'Università di Napoli. "Ho sentito quale profondo dissidio ha dilaniato per tanto tempo il bambino e il genitore che abitano in me, il mio Eros e il mio Logos. Questa consapevolezza mi ha spinto a una forte determinazione nel continuare il lavoro iniziato". Nel corso del processo, aumentano la determinazione, l'autostima e fiducia in se stessi, la capacità di liberare e controllare le emozioni, entrando in relazione più serenamente e proficuamente con se stessi e gli altri.

Info

► Istituto Hoffman Italia
Via Bramante 39,
20154 Milano
Tel. 0234938382
info@istitutohoffman.it
www.istitutohoffman.it

UN CAMBIAMENTO POSITIVO

È un programma di educazione esperienziale per adulti. "Le persone partecipano perché desiderano avvenga un cambiamento positivo nelle esperienze quotidiane", dice Tim Laurence. "Il metodo Hoffman è ideale per chi vuole cambiare, ma ha già fatto diversi tentativi ritrovandosi punto e daccapo". Consentendo di mutare modi e prospettive di vita, aiuta a raggiungere vecchi e nuovi obiettivi, avvicinando i problemi come stimoli (e non come ostacoli). È utile a chi vuole diventare più abile nella gestione dello stress. A chi si sente emotivamente bloccato o incapace di modificare stati di sofferenza. A chi vuole essere più equilibrato o desidera incontrare la propria spiritualità, e liberarsi da condizionamenti familiari, rapporti di dipendenza e sensazioni di rabbia radicata.

GRAZIA PALLAGROSI



4

ADOTTARE UN NUOVO COMPORTAMENTO: trovare il giusto equilibrio tra mente ed emozioni. Porre cioè fine alla battaglia tra sentimenti e pensieri, tra ragione e intuizione, diventando consapevoli del peso che il nostro lo Emozionale e il nostro lo Intellettuale esercitano nelle diverse situazioni quotidiane. Identificare i loro modelli è importante per costruire un nuovo comportamento in sintonia con le nostre esigenze più vere e profonde.