



di Angela Borinà per Psychologies Italia

# per ritrovare me stessa

Una giornalista di *Psychologies* ha provato per voi l'Hoffman Quadrinity Process. **E ha scoperto che cambiare si può...**

**C**ambiare si può. Lo sostiene l'omonimo libro dedicato all'Hoffman Quadrinity Process, il metodo che promette di rivoluzionarti la vita. "Per chi è stufo di essere stufo", suggerisce l'autore, e io sicuramente lo ero: stufo delle storie d'amore mordi e fuggi, delle amicizie che sbiadiscono nel tempo sempre più dedicato al lavoro, degli entusiasmi che svaniscono in un batter di ciglia... Così, quando il direttore di *Psychologies* mi ha proposto di sperimentare il Quadrinity per le nostre

lettrici, ho accettato con entusiasmo. Ecco il mio diario...

PRIMO GIORNO

**Definire gli obiettivi**



Alle sei del mattino c'è un sole lattiginoso che mi abbraccia svogliato

quando apro la finestra. Devo arrivare entro le 8 a Mergozzo, sul lago Maggiore, in un piccolo albergo isolato dal mondo. Prima di incontrare la mia psicologa, Daniela Wenger, compilo un questionario sui ruoli che da piccola ho assunto per ottenere l'amore dei miei genitori: dovevo essere studiosa, obbediente, poco emotiva... Bisogna evidenziare almeno 60 modelli di pensiero-azione per smascherare la "sindrome dell'amore negativo": una compulsione a imitare i comportamenti dei nostri genitori



**INFO**

Istituto Hoffman  
via Bramante 39  
20154 Milano  
Tel. 0234938382

[www.istitutohoffman.it](http://www.istitutohoffman.it)  
[info@istitutohoffman.it](mailto:info@istitutohoffman.it)

(i "modelli negativi") pur di ricevere l'amore di cui abbiamo bisogno. Lo scopo del Quadrinity Process è liberarci dall'automatismo per cui, da adulti, continuiamo a imitarli in modo inconsapevole, oppure a ribellarci seguendo degli schemi opposti ma ugualmente condizionanti.

#### SECONDO GIORNO

##### Accusare la madre



Tengo la penna in mano, perplessa: devo scrivere una lettera d'accusa a mia madre, denunciando tutto quello che non mi ha dato. Penso che non mi è stata molto vicina, ricordo le vacanze troppo lunghe lontano da casa, le nostalgie e sento un dolore sordo che mi cresce dentro. Nella sala comune gli istruttori hanno allineato materassi e mazze di plastica: ci dicono di prenderne una e picchiare forte, gridando a nostra madre tutto quello che ci ha fatto. Dobbiamo "battere"

uno per uno tutti i suoi modelli negativi, urlandole che non sono nostri: "Mamma, questo modo di comportarmi è tuo e te lo rendo per sempre!". Dopo 45 minuti di botte, i modelli sono distrutti e noi pure. A cena, le braccia mi fanno così male che faccio ad alzare la forchetta.

#### TERZO GIORNO

##### Accusare il padre



"Sbloccare la rabbia incapsulata nel corpo aiuta a sciogliere emozioni pietrificate nell'inconscio", spiega Daniela Wenger. E allora vai: stessa procedura di ieri ma oggi l'accusato è papà. Quadrinity è un Process anche nel senso legale del termine: si portano in tribunale madre e padre, si urla l'accusa e si cercano i colpevoli. Sprangando i materassi si espelle rancore ma anche l'amore negativo che ci impedisce di cambiare. Dal mare della memoria ar-

## Che cos'è il Quadrinity Process

L'Hoffman Quadrinity Process, basato sulla teoria della "sindrome dell'amore negativo", è stato ideato dal trainer americano Robert Hoffman nel 1972. L'obiettivo è restituire a ciascuna delle quattro componenti dell'io (intelletto, emozioni, corpo e spirito) il proprio valore e ricostruire un io integrato. Per raggiungere questo risultato si seguono quattro step: diventare consapevoli, esprimere i pensieri inespressi, perdonare e adottare un nuovo comportamento che aiuti a trovare il giusto equilibrio tra mente ed emozioni.

rivano ondate di visioni sempre più chiare e, all'improvviso, mi ricordo qualcosa che è successo all'inizio della mia esistenza e che nessun'altra psicoterapia aveva riportato a galla. Tremo, piango e in questa specie di travaglio capisco che sta venendo alla luce il bandolo di una matassa lunga 46 anni: tutti quelli della mia vita.

#### QUARTO GIORNO

##### Comprendere i genitori



### DA LEGGERE

■ **CAMBIARE SI PUÒ. UN FUTURO DIVERSO DAL PASSATO CON IL METODO HOFFMAN**  
di Tim Laurence  
Tecniche Nuove  
pagg. 284, 22,90 euro  
Con cd-rom

■ **TI HANNO F...TO. COME SOPRAVVIVERE ALL'AMORE DEI GENITORI**  
di Oliver James  
Rizzoli  
pagg. 466, 17,50 euro

■ **IL PICCOLO LIBRO DELL'OMBRA**  
di Robert Bly  
Red edizioni  
pagg. 85, 7 euro

■ **A CHE GIOCO GIOCHIAMO?**  
di Eric Berne  
Bompiani  
pagg. 218, 7,50 euro

■ **L'ATTO DI VOLONTÀ**  
di Roberto Assagioli  
Astrolabio Ubaldini  
pagg. 220, 13,50 euro

●●● Hoffman ha detto: tutti siamo colpevoli ma nessuno ha colpa. Anche i nostri genitori sono stati condizionati dai modelli della loro mamma e del loro papà. Anche loro hanno sofferto. Per rendercene conto, in una visualizzazione guidata, li incontriamo ancora adolescenti, sulle rive del fiume della vita e ascoltiamo quello che hanno da dirci. Ci mettiamo nei loro panni per comprenderli non solo con la mente ma anche con il cuore. E perdonarli totalmente.

QUINTO GIORNO

**Vincere il duello interiore**



Quante volte ci sentiamo scissi tra mente e cuore... Per imparare a uscire da questo gap, oggi facciamo parlare intelletto ed emozioni a voce alta, come se fossero due persone in carne e ossa. Ricor-

diamo un fatto in cui erano fortemente in contrasto e diamo il via allo sfogo reciproco. All'inizio si sentono solo sussurri e bisbigli, ma poi la sala diventa un vero amplificatore di cacofonie interiori urlate con forza alla coscienza. Si smette solo quando si comincia a percepire una possibilità d'accordo tra ragione e sentimento. E si conclude firmando un contratto in cui i duellanti si impegnano a collaborare per sempre.



SESTO GIORNO

**Riciclarsi in positivo**

Oggi scopriamo lo strumento più prezioso del Quadrinity Process: il riciclaggio. Pensiamo a una situazione che ci ha ingabbiati in un modello negativo, visualizziamo questo modello in una

parte del nostro corpo, lo strappiamo via e, associandolo a una immagine simbolo, lo trasformiamo in un'azione positiva. Lo stesso avverrà

nella realtà ogni volta che, incontrando lo stesso modello, immagineremo quel simbolo. "C'è una spiegazione scientifica a questa magia", dice Stefano, uno degli istruttori che ci seguono. "I neuroni comunicano attraverso sinapsi e ogni comportamento, pensiero ed emozione corrisponde a un insieme di collegamenti tra sinapsi. È stato dimostrato che questi insiemi si possono smontare e ricostituire diversamente: basta usare l'immaginazione!". Ma questa non è l'unica chicca della giornata: oggi celebriamo la gioia e nutriamo la nostra parte "bambina" dilettrandoci con giochi, balli e corse nell'erba. La serata si conclude con un teatrino in cui imitiamo gli insegnanti e soprattutto Michael, così divertente con il suo accento "teutonico". La notte dormiamo tra quattro guanciali, addormentandoci sereni, senza farci assalire dalle preoccupazioni, come bambini felici.

**Benefici scientificamente provati**

Messo a punto 30 anni fa da Bob Hoffman e sperimentato da oltre 50.000 persone nel mondo, il Quadrinity Process è la Rolls Royce dei workshop mirati al cambiamento personale. La ricerca statistica ha dimostrato che il 90% delle persone che lo pratica avvia radicali miglioramenti nel proprio modo di vivere. Mentre uno studio condotto all'Università di Davis, in California, ha testato l'efficacia del metodo contro disturbi quali depressione, ansia, sintomi ossessivo-compulsivi. Dall'indagine risulta che, a una settimana dal termine del seminario, la depressione fondamentale 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 a quelle cognitive (12-46%). Sembra che la letteratura medica non descriva nessun altro programma capace di produrre riduzioni così forti e durature dei sintomi.



SETTIMO GIORNO

### **Celebrare il matrimonio con se stessi**

Stiamo per celebrare il solo matrimonio che veramente ci completa: quello con noi stessi. Mi vesto con cura e raggiungo gli altri in giardino, dove si respira aria d'attesa mista a commozione e incanto. Candele accese, fiori colorati, profumo di rosa... Ogni dettaglio è curato nei minimi particolari. Quando tutti sono pronti, inizia la grande cerimonia finale: incontriamo le quattro parti di noi stessi (corpo, spirito, emozioni, intelletto) e le fondiamo in un'unica "quadrinità" integrata. Con gli occhi chiusi e la viva sensazione di essere in un mondo di pura luce, ci riconosciamo nella perfetta completezza del nostro essere. Siamo liberi. Siamo forti, consapevoli della nostra ricchezza. E al di là di un ponte vediamo con chiarezza il nostro futuro: un orizzonte di felicità meritate.



OTTAVO E NONO  
GIORNO

### **Tornare nel mondo**

Ci danno le istruzioni per il rientro: riciclare tre modelli negativi al giorno e usare gli strumenti appresi (vedi box a lato), perché la forza del Quadrinity sta nella pratica. Prima di tornare al mondo, dobbiamo rispettare due giorni di riposo: il passaggio all'esterno deve essere graduale. Io parto un giorno prima, ma mi sono organizzata per stare sola e riposare. Guido lentamente godendomi la luce di questo cielo così cielo, di questo lago così lago... Tutto brilla di più, come in una favola appena uscita dalla fantasia: "C'era una volta... E non sarà più come prima". Mi porto a casa il traboccare di una dolcezza lucida e la sicurezza che cambiare si può: ieri ci speravo, oggi so che è vero. E, come diceva Goethe, qualsiasi cosa tu possa fare o sognare di fare, adesso puoi iniziare. ■

**Grazia Pallagrosi**

ESERCIZI

## 1 L'ascensore

### **Affrontare e sconfiggere le proprie paure**

Secondo il Quadrinity Process, cinque emozioni negative contribuiscono ad allontanarci dallo stato di armonia: paura, dolore, vergogna, rabbia e sete di vendetta. L'esercizio dell'ascensore è stato pensato per sconfiggere le paure irrazionali. Ecco come si svolge:

- **Pensa alla tua paura e dalle un nome (per esempio, paura di perdere il controllo).**
- **Immagina di entrare in un ascensore e vedere un pulsante con scritto: "Come ho appreso questa paura?" Premilo.**
- **La porta si chiude e l'ascensore comincia a scendere, scendere, scendere ancora...**
- **La porta si apre e ti trovi in una situazione: descrivila. Dove sei? Con chi? Cosa state facendo? Come ti senti?**
- **Torna nell'ascensore. Schiaccia ancora il pulsante e discendi ancora, entrando in altre due situazioni immaginarie.**
- **Torna al punto di partenza e scrivi le esperienze immaginate. Confrontandole, ti appariranno i modelli negativi da cui deriva la tua paura.**

## 2 La corda d'oro

### **Non avere paura dei cambiamenti**

Una parte di te oppone resistenza ai cambiamenti? Visualizza il tuo stato d'animo (per esempio il nervosismo, l'insofferenza, la svogliatezza...) davanti a te, come se fosse una persona. Immagina di avvolgerle attorno al collo una corda d'oro e poi tira quella corda lanciando la persona-emozione lontana nello spazio. Fallo fisicamente, usando le braccia e tutta la forza che hai in corpo, mentre tieni gli occhi chiusi.