

Che cosa è il **metodo Hoffman**

Il metodo Hoffman è un vero e proprio **concentrato di tecniche di trasformazione**. Per la sua applicazione si fa ricorso all'auto-indagine, alla discussione di gruppo, alla scrittura, a esercizi di psicodinamica e bioenergetica, ma anche a tecniche tipiche di diverse correnti psicologiche, come la Gestalt e la terapia comportamentale. Per le parti più spirituali si fa ricorso invece a rituali che hanno molto in comune con le diverse tradizioni spirituali.

Come **funziona** il programma

Attraverso i test e gli esercizi preliminari e nel corso del seminario si effettua una sorta di **"scansione" dei diversi aspetti della vita**, individuando le aree problematiche e passando in rassegna i rapporti personali, i rapporti sociali, la vita lavorativa, il rapporto

con la propria fisicità e spiritualità.

SI RIPORTA L'ARMONIA

Si circoscrivono quindi gli aspetti che sono influenzati da avvenimenti del passato, spesso ancora saturi di una forte carica emotiva. Questa **carica emotiva viene "disinnescata" attraverso esercizi mirati**, in modo da riconciliare i vari aspetti dell'individuo.

■ Un problema piuttosto diffuso, per esempio, si ha quando a livello emotivo si vorrebbe prendere una

determinata direzione, mentre a livello intellettuale se ne vorrebbe prendere un'altra: la mente desidererebbe mettersi a dieta, mentre le emozioni si consolerebbero volentieri con un pezzetto di cioccolato. Riuscendo a mediare tra questi due desideri contrastanti **si può giungere a compromessi soddisfacenti** per entrambi gli aspetti, impedendo che uno dei due finisca per sabotare gli sforzi dell'altro attraverso un nuovo comportamento.

Il metodo Hoffman è un processo ideato da Bob Hoffman negli Stati Uniti verso la fine degli Anni '60. In questo metodo si prendono in considerazione tutti e quattro gli aspetti dell'individuo: mentale, emozionale, spirituale e fisico. Nel 1972 il programma fu sviluppato dallo psichiatra Claudio Naranjo, per poter essere applicato nel corso di seminari della durata di otto giorni. Non si tratta di una cura classica, ma di un mezzo veloce per conoscersi meglio e per liberarsi dai condizionamenti del passato che influenzano la vita attuale.

8 giorni per cambiare in meglio

Test ed esercizi permettono di riportare a galla e superare aspetti del passato che ancora influenzano negativamente



Benefici di lunga durata

I benefici immediati riguardano la possibilità di **cambiare atteggiamenti e modi di comportarsi ormai inutili o dannosi**, quindi una maggiore libertà e autostima, un nuovo senso di soddisfazione, la capacità di vivere appieno la propria vita e i rapporti personali e sociali.

■ Secondo gli studi effettuati dall'università della California di Davis (Usa), i benefici ottenuti sono **di lunga durata** per la maggior parte delle persone seguite. A distanza di un anno dalla frequentazione del seminario, infatti, l'83% dei partecipanti continuava a stare bene, senza ricadute in vecchi schemi o "umor nero".



L. RONCHI/GETTY IMAGES

A chi è **utile** la tecnica

A chiunque sia **insoddisfatto della vita che conduce o di un aspetto di essa** (per esempio quello lavorativo o affettivo), alle persone troppo impazienti per una terapia a lungo termine e a chi vuole conoscersi meglio o si sente condizionato da schemi acquisiti in giovane età.

■ Il metodo, che è stato accreditato presso il ministero della Salute nell'ambito del programma di educazione Continua Ecm destinato ai terapeuti, è indicato a tutte le persone che svolgono **attività di sostegno per gli altri**: in particolare psicoterapeuti, medici, insegnanti, ma anche genitori. Può essere utile per smettere di fumare o per liberarsi da altre dipendenze, sia che riguardino l'uso di sostanze dannose sia comportamenti compulsivi (per esempio il gioco d'azzardo, l'abitudine di guardare troppa televisione eccetera).

■ A volte il metodo viene affiancato a psicoterapie

classiche e consente di "disporre di una lavagna pulita per scrivere una nuova storia", come sostiene Tim Laurence, che ha recentemente pubblicato un libro che riassume il metodo, da cui sono tratti gli esercizi presentati in seguito.

Quando non è adatta

Coinvolgendo tutti gli aspetti dell'individuo, questo processo richiede anche un notevole impegno personale.

■ Non è adatto, quindi, a chi **non ha sufficienti motivazioni per mettersi in gioco** e per impegnarsi in prima persona.

■ È inadatto, inoltre, a chi soffre di **seri disturbi psichiatrici**.

I quattro passi fondamentali

Il metodo si articola in quattro passi fondamentali, che si susseguono rapidamente e che vengono **ripetuti per ogni aspetto preso in esame**.

1. La consapevolezza

Il primo passo riguarda la **presa di coscienza degli schemi che condizionano il presente**. Per esempio, si possono individuare le aree della propria vita di cui si è insoddisfatti, o gli aspetti che si è cercato a lungo di cambiare senza riuscirci.

■ Quanto condiziona la vita presente **ha origine sicuramente nel passato**, nella maggior parte dei casi nel rapporto con i genitori o con gli eventuali tutori.

■ Con questo metodo si va direttamente alla **radice del problema**, divenendo consapevoli dei meccanismi che lo hanno originato.

■ Il lavoro di individuazione viene svolto prevalentemente **durante la preparazione** che precede il seminario.

2. L'espressione

Il secondo passo è l'espressione delle **emozioni che emergono**.

■ Capire che determinate situazioni del passato possono avere generato rabbia o dolore richiede anche che queste emozioni vengano prima di tutto **riconosciute** e, poi, in qualche modo **liberate, attraverso appositi esercizi e azioni**, in un ambiente sicuro, protetto.

■ Il seminario costituisce

la sede ideale per questa operazione, in quanto si può contare sul **sostegno del gruppo e dell'insegnante** che segue individualmente ogni partecipante.

3. Il perdono

Il terzo passo è più collegato alla spiritualità e consiste nel perdonare **gli altri e se stessi**. La spiritualità qui non va intesa come una particolare religione, ma come rapporto con la propria parte più profonda e intuitiva.

■ In altri termini, il perdono non è un obbligo morale imposto dall'esterno a cui sottomettersi, ma un procedimento interiore necessario, che **consenta di chiudere definitivamente i conti con il passato** e di liberare l'energia rimasta intrappolata nelle questioni irrisolte.

4. Il comportamento nuovo

Nel quarto e ultimo passo si mettono in atto i nuovi comportamenti scelti, **imparando a rispondere in maniera diversa alle situazioni**.

■ È il campo delle infinite possibilità: non essendo più condizionati dal passato, **si può scegliere liberamente** di instaurare relazioni completamente diverse, oppure di seguire una nuova carriera, di attuare strategie più idonee per il benessere fisico, di mettere fine una volta per tutte all'uso di sostanze nocive oppure a comportamenti compulsivi di cui si era vittime.

QUALCHE ESERCIZIO

Ecco alcuni degli esercizi proposti dal metodo Hoffman.

L'ascensore: per sconfiggere le paure irrazionali

Secondo questo metodo, cinque emozioni negative contribuiscono principalmente ad allontanare l'individuo dallo stato di armonia: **paura, dolore, vergogna, rabbia e sete di vendetta**. Per ognuna di queste esistono esercizi specifici.

■ "L'ascensore" è pensato per sconfiggere le paure irrazionali.

Si individuano le proprie paure, **se ne sceglie una** con una profonda carica emotiva (per esempio paura di parlare in pubblico), osservando gli effetti che ha su di sé.

"Come ho appreso questa paura?"

Dopo aver stabilito di volersi liberare di questa paura, si visualizza un ascensore che porta alle esperienze passate. Si entra nell'ascensore e si preme il pulsante su cui è scritto: "Come ho appreso questa paura?". **Si scende di almeno sette livelli**, che rappresentano anni e livelli di coscienza.

→ Quando si aprono le porte, bisogna cogliere a quale età si è arrivati. **Lasciare scorrere le immagini che mostrano come è nata quella paura**, cercando di non giudicare e percependo gli effetti a livello fisico (tensioni, respirazione).

→ Poi, **immaginare di rovesciare i ruoli**: agire senza paura, con sicurezza, fino a percepire un profondo cambiamento dentro di sé.

→ Tornare con l'immaginazione all'ascensore e premere il pulsante che riporta al presen-

L'auto-accettazione: per trovare il benessere

L'accettazione del proprio corpo e del proprio aspetto è essenziale per il benessere.

■ Chi ha problemi in questo senso dovrebbe dedicarsi periodicamente a questo esercizio, che prevede di porsi **davanti allo specchio e osservarsi** senza atteggiamenti critici, come se si guardasse qualcuno di cui si è innamorati.

Inspirare la luce dorata

Dopo questa attenta osservazione ci si può sedere o coricare, chiudere gli occhi e immaginare di assorbire con ogni inspirazione una luce dorata colma d'amore, che **si diffonde in tutto il corpo** dalla testa al viso, agli occhi, al collo, alle spalle, al torace.

→ Espirando, **immaginare di espellere dall'ombelico tutti i sentimenti ne-**

gativi, come la rabbia, la paura, il dolore, la vergogna. Continuare a visualizzare la luce dorata che raggiunge il cuore e poi l'addome, aumentando a ogni inspirazione il senso di rilassamento. Lasciare che la luce raggiunga anche le braccia e le gambe.

→ Dopo alcuni minuti, percependo la **completa accettazione** di sé, tornare per gradi alla realtà, muovendo le braccia e le gambe, e infine aprendo gli occhi.

da ricordare

Il metodo non è adatto alle persone che non intendono mettersi veramente in gioco



te. **Immaginare di agire con sicurezza in una situazione presente**. Per esempio, se la paura era quella di parlare in pubblico, immaginarsi davanti a una platea, mentre si parla con sicurezza. Prestare attenzione alle sensazioni positive e poi scriverle, per fissarle meglio nella memoria.

La scansione del corpo: per superare le dipendenze

Questo esercizio è pensato per superare le dipendenze e incrementare la forza di volontà (e di conseguenza l'autostima).

■ Quando si sente il desiderio di qualcosa (per esempio la sigaretta se si è smesso di fumare o il dolce se si è a dieta) interrompere qualsiasi attività, chiudere gli occhi e passare una mano lungo il corpo, tenendola a una certa distanza e con il palmo rivolto a sé, chiedendo aiuto al proprio intuito per **individuare in quale parte del corpo si percepisce il desiderio** (per esempio potrebbe essere nella testa, nel torace o a livello dell'addome).

Diventare più potenti del desiderio

Individuato il punto, **vi si appoggia la mano, respirando profondamente e con calma**. Dialogare con il desiderio e cercare di percepirlo pienamente in modo da diventare più potenti di lui.

→ Inspirando, cercare di indirizzare l'aria verso questo punto e **allentare le tensioni**, lasciandole uscire con l'espiazione. Ripetere l'esercizio ogni volta che si desidera la sostanza "vietata".

IN PRATICA

LA DURATA

Il metodo prevede un **lavoro preparatorio** che viene svolto individualmente e poi un seminario residenziale della durata di **sette giorni e mezzo**, durante il quale si viene seguiti individualmente da un insegnante.

→ In seguito, ci si può rivolgere liberamente al centro in caso di necessità e ci sono incontri previsti a **distanza di un anno**.

PER SAPERNE DI PIÙ

Per informazioni sul metodo ci si può rivolgere all'Istituto Hoffman s.r.l., che ha sede a Milano, in via Bramante 39, numero di telefono 02.34938382; e-mail: info@istitutohoffman.it; sito www.istitutohoffman.it.

Servizio di Emanuela Marchesano. Con la consulenza della dottoressa Daniela Wenger Uslenghi, psicologa e insegnante del metodo Hoffman.