

Het Hoffman avontuur

Detox voor de Ziel

Verander je gedrag en daarmee je leven. Freelancejournalist Roxane Catz waagde de stap en stortte zich in het Hoffman Process. Een intensieve achtdaagse reis met 'bloed, zweet en tranen' (ook van het lachen) en een verlichtend resultaat.

Net toen ik had besloten voorlopig even geen workshops, cursussen en trainingen meer te doen - want hoeveel wegen naar verlichting kun je volgen - werd ik benaderd door een vriendin van mijn shiatsu-clubje, die mijn besluit direct weer aan het wankelen bracht. Ze vertelde me enthousiast over het Hoffman Process, een achtdaagse therapeutische methode die een ongelooflijk positieve verandering aan haar leven had gegeven. Vroeger topsporter, nu directeur van een consultancy bureau, is zij bepaald niet van het zweverige

soort en ik begreep daarom dat het hier niet om een of ander doorsnee navelstaarcursusje ging. Of ik volgende week tijd en zin had om naar een introductie-avond te komen? 'Eh, nou ja, oké, graag!' hoorde ik mezelf zeggen. Direct erachteraan klonk een heftig protesterend stemmetje in mijn hoofd: 'Ja hoor, daar gaan we weer! Wat hadden we nou afgesproken?'

Hardnekkige patronen

De week daarop zit ik bij haar op kantoor, samen met zes Hoffman *graduates*, mensen die de achtdaagse al hebben >



De 'achtertuint' van Florence House met uitzicht op de steile krijtrotsen. Hier gingen we regelmatig even uitwaaien



Nog geen idee van wat mij daar achter die voordeur zal wachten





Florence House in Seaford,
de Britse residentie van het
Hoffman Institute

> gedaan, en een aantal andere geïnteresseerden. Tim Laurence, directeur van het International Hoffman Institute, een tengere, vriendelijk ogende man met zo'n heerlijk Brits accent, legt uit wat het Hoffman Process behelst. "Deze methode is bedoeld voor mensen die oprecht willen veranderen," begint hij zijn verhaal. "We gedragen ons niet voor niets zoals we ons gedragen. Kennelijk zijn daar - veelal onbewuste - redenen voor, want anders zouden we het wel anders doen. Maar het zijn juist al die vastgeroeste, ingesleten gewoontes die ons vaak in de weg zitten op onze levensweg." Deze patronen ontstaan al in onze jeugd, vertelt hij, door wat Robert Hoffman het *negative love syndrome* noemde. Dit komt er in het kort op neer dat een kind vanaf zijn geboorte naast voeding, onderdak en bescherming ook liefde nodig heeft om te overleven. Wetenschappelijk onderzoek in Roemeense weeshuizen heeft uitgewezen dat liefde essentieel is bij het opgroeien en een kind zal er dan ook alles aan doen om die liefde en aandacht te krijgen. Het probeert daarom van jongs af het gedrag van zijn ouders te kopiëren, zodat het positief wordt bekrachtigd. Later - meestal rond de puberteit - gaat het er juist vaak tegen rebelleren. Dit gebeurt uiteraard op een heel onbewust niveau. Aangezien het allebei reacties zijn op het gedrag van de ouders, verliest het kind zijn eigen authenticiteit en ontwikkelt het (negatieve) patronen.

De hamvraag is nu: hóe graag wil je daarvan af? Ben je bereid om de oorsprong van patronen die jouw leven negatief beïnvloeden te ontdekken en ermee aan de slag te gaan? Tim benadrukt dat het moed vereist om je gedrag op een diep niveau te veranderen en daardoor een toekomst te creëren die er anders uitziet dan je verleden. Om beurten vertellen enkele graduates wat hen heeft doen besluiten om deze achtdaagse te gaan doen en hoe het hun leven in positieve zin heeft veranderd. Hun verhalen raken me. Deze mensen stralen stuk voor stuk iets rustigs, iets prettig tevredens uit. Eén ding is me inmiddels duidelijk: deze methode verandert je gedrag en daarmee je leven. Ik bedenk dat, ondanks dat ik alles heb om mezelf als een bevoorrecht en gelukkig mens te beschouwen - gezondheid, fantastische man, dierbare vrienden, leuk werk - er toch vaak diep vanbinnen een onbestemd en verdrietig gevoel aan me knaagt en dat ik nog steeds last heb van een aantal hardnekkige patronen dat mij in de weg staat. Dit verhaal is niet voor niets op mijn pad gekomen - ik doe het gewoon, besluit ik. Vooruit, nog één keertje dan!

Vluchten kan niet meer

Florence House in Seaford, een charmant landhuis tussen glooiende groene heuvels, vlak bij de witte kliffen van de Engelse zuidkust, is de Britse residentie van het Hoffman Institute. Op weg ernaartoe heb ik geen enkel benul van wat mij te wachten staat. Mijn *pre-process work*, het huiswerk waaraan ik ruim twee dagen intensief heb gewerkt, heeft al wel de nodige emoties losgemaakt. Het bestond uit een hele serie afvinklijsten over de karaktertrekken van mijn vader, mijn moeder en mijzelf. Ook heb ik een dertig pagina's dik introductieboekje over Hoffman gelezen. Wat ik daardoor wel weet, is dat we de hele week in een joggingbroek zullen lopen (heel flatteus), dat ik met iemand een kamer moet delen (waar ik me nou niet bepaald op verheug) en dat het een intense ervaring zal worden (achteraf het understatement van het jaar) en dat - om het proces ten volle te kunnen ervaren - alcohol, drugs, telefoontjes, lezen, tv en seks de komende dagen taboe zijn. Maar verder weet ik niets. Ik ben er al vroeg in de middag. De rest van de deelnemers druppelt in de loop van de dag binnen: acht mannen en zeven vrouwen, in leeftijd variërend van begin twintig tot een jaar of vijftig. Nog onwennig wisselen we de gebruikelijke beleefdheden uit en observeren we elkaar:

Ik voel de weerstand
in alle hevigheid naar
boven komen. Waar is
hier de nooduitgang?

wie zouden er vrienden kunnen worden en wie beslist niet? Na het diner (fantastisch eten trouwens) ga ik op tijd naar bed. Ik praat nog wat mijn kamergenoot (een wat oudere vrouw die zich zichtbaar net zo ongemakkelijk voelt met de situatie als ik) en val dan in slaap. Midden in de nacht word ik in paniek wakker: wat doe ik hier? Waar ben ik aan begonnen? Waarom moet ik mezelf dit aandoen? Op dit moment zou ik er het driedubbele cursusbedrag voor overhebben als ik nu mijn koffers kon pakken en kon vertrekken. Maar de volgende ochtend ben ik er nog: ik heb mezelf immers beloofd om het aan te gaan en moedig te zijn. De dag begint met een persoonlijk gesprek met onze *teacher*. Er zijn er twee, een man en een vrouw. Ik hoop op de vrouw, maar krijg natuurlijk de man: Michael, een mager, beweeglijk type met een brede lach en een Italiaans accent. Hij heeft zijn huiswerk - het lezen van dat van mij - gedaan en lijkt me al aardig in kaart gebracht te hebben. Zijn conclusie: mijn grootste struikelblok is mijn onzekerheid. Onzeker? Ik? Onmatig misschien, ongeduldig, een uitsteller... maar onzeker? Ik roep mezelf tot de orde: probeer nu eens even niet overal iets van te vinden, Rox. Stel je open voor alles wat je hier wordt aangereikt en probeer gewoon vertrouwen te hebben in de teachers en het proces, anders is het zonde van je tijd en van je geld!

Brief aan mijn moeder

Wie ben je, waarom ben je hier en wat verwacht je van deze week? Ik ben geschokt door de verhalen die mijn groepsgenoten vertellen tijdens het voorstelrondje op de eerste dag. Van misbruik tot zelfmoordpogingen komen er voorbij - zijn mijn problemen eigenlijk wel heftig genoeg? Iedereen is heel open en durft zich van zijn kwetsbare kant te laten zien en dat is vooral te danken aan de goede vragen die de begeleiders stellen: ze laten geen enkele ruimte voor *keeping up appearances*. Na de sessie zijn we opeens geen vreemden meer voor elkaar; in een paar uur tijd zijn een bijna voelbare band en onderling vertrouwen ontstaan. >

Negatieve levenservaringen worden in de vorm van spierspanning opgeslagen, waardoor de energiestroom blokkeert

> Later op de dag voert teacher Gaby ons tijdens een geleide meditatie langs ons lichaam, ons intellect, ons emotionele kind en ons spirituele zelf, wat door Hoffman het *Quadrinity-model* wordt genoemd. Daar zullen we tijdens deze dagen nog veel mee werken en oefenen, zegt zij, want alleen als al deze aspecten van jezelf in balans zijn, ben je in totale harmonie. Ik kan er alleen maar naar uitkijken, want dat is iets wat ik tot nu toe maar zelden (lees: nooit) heb ervaren.

De volgende dag is het 'Moederdag'. Vóór de lunch krijgen we de opdracht nog eens goed naar alle negatieve karaktertrekken van onze moeder te kijken waarmee ze ons - onbewust - heeft beïnvloed. Vervolgens moeten we een minimaal tien (!) A4'tjes lange brief aan haar schrijven waarin we al onze boosheid naar haar moeten uiten.

Mijn lieve, inmiddels overleden moeder een boze brief schrijven... ik vind het een onmogelijke opdracht. Maar ik zet mijn pen op papier en begin te schrijven. En ik blijf schrijven, bijna twee uur lang, zonder enige aarzeling. Een lange brief met hier en daar een uitgelopen, bijna onleesbaar woord door een enkele traan die op het papier is gevallen. Mijn moeder, met wie ik een hechte band had, was vaak depressief. Als kind vond ik haar meerdere malen op het randje van de dood, verdoofd door drank en pillen, die haar uiteindelijk fataal werden. In mijn brief schrijf ik haar voor het eerst wat dit alles met me heeft gedaan. Hoe onveilig ik me vaak voelde, hoe angstig het me heeft gemaakt, waardoor ik zelf ook vluchtgedrag heb ontwikkeld. Ik schrijf het allemaal op en voel hoe boos ik eigenlijk op haar ben dat ze niet voor mij, voor ons, voor het leven koos.

Ik voel me opgelucht als ik de pen neerleg, maar Moederdag is nog niet voorbij, blijkt na de lunch. In de werkruimte liggen vijftien kussens op de grond. Daarnaast vijftien plastic knuppels. Nee hè, is dit wat ik denk dat het is?



Alle weerstand die ik er tot op dat moment nog heb weten onder te houden, komt nu in alle hevigheid naar boven. Waar is hier de nooduitgang? Ik weet niet of ik nu moet lachen, huilen of weggaan, dus roep ik mezelf maar weer tot de orde en blijf ik bij de les. Mede door de groeps-energie en de meesterlijke begeleiding ga ik onverwacht over mijn grenzen. Het wordt een heftige middag.

De sluizen open

We eindigen de dag in stilte. Ik heb een blaar op mijn duim. Ik wil praten, drinken, roken, tv kijken... alles om mijn gevoel maar uit de weg te gaan. Maar dat kan niet. Ik ben hier en ik moet hier doorheen. Stilte. Ik voel een drukkend gevoel op mijn borst en barst uit in een heftige huilbui. Het is voor het eerst dat ik zo om mijn moeder huil. Mijn eerste ei is gelegd.

De volgende ochtend word ik wakker met spierpijn in mijn rug en armen, maar ook met een onbeschrijfelijk rustig gevoel. In mijn dagelijkse persoonlijke gesprek met Michael kijken we terug op de vorige dag. Hij legt me uit dat negatieve levenservaringen in de vorm van spierspanning worden opgeslagen in het lichaam, waardoor de energiestroom kan worden geblokkeerd. Je kunt die blokkades opheffen door middel van bepaalde fysieke oefeningen, waardoor de energie weer vrijelijk gaat stromen. De dood van mijn moeder heb ik altijd gebagatelliseerd, onder het mom dat het 'voor haar beter was'.

Dat ik me in de steek gelaten voelde, kennelijk voor haar niet de moeite waard was en dat ik mijn moeder miste, waren gevoelens die ik nog niet had toegelaten. Door het uiten van al mijn boosheid, op papier maar ook fysiek, werden de sluizen geopend en kon ik eruit gooien wat ik al veel te lang had weggestopt.

Daarna, ik had het kunnen weten, is mijn vader aan de beurt. De liefste, meest zorgzame vader van de wereld, die ik helaas ook te vroeg heb moeten begraven - mag ik deze beurt overslaan?

Michael ziet mijn aarzeling. Hij legt me uit dat het er niet om gaat dat ik mijn vader veroordeel, maar dat ik moet proberen erachter te komen welke negatieve patronen ik door zijn toedoen heb ontwikkeld. Dus gehoorzaam pak ik mijn pen en al schrijvend wordt het me helder dat mijn lieve vader me misschien wel veel te veel in bescherming heeft genomen, altijd *in control* was en nooit zijn werkelijke gevoelens met me deelde. Nooit liet hij ook maar iets los over wat hij als puberend Joods jongetje in de kampen van de nazi's had meegemaakt. Maar als jongste en gevoeligste van het gezin pikte ik toch iets op van zijn gevoelens en had ik nachtmerries over de oorlog, waarvoor ik banger was dan voor wat dan ook. Als reactie daarop ging mijn vader me nog meer beschermen, waarmee hij me onbedoeld verzwakte. Daarnaast had hij hoge verwachtingen van me, die me als jong meisje behoorlijk verlamden. Ineens begrijp ik hoe mijn stoere gedrag is ontstaan en ook mijn drang tot controle en perfectionisme. Het diende allemaal ter compensatie van mijn dieper liggende onzekerheid. Bingo! Ik weet wat me te doen staat: het kussen en de knuppel liggen al klaar.

Niet denken, maar voelen

Nu alle boosheid is geuit, is er ruimte gekomen om te gaan werken aan compassie en vergeving. De geleide visualisaties waarbij mijn 'emotionele kind' het 'emotionele kind' van mijn ouders ontmoette, behoren tot de meest bijzondere momenten van de week. Na deze ontroerende ervaring begrijp ik zoveel beter wat zij hebben door-gemaakt en waarom ze zich gedroegen zoals ze deden. Ik voel een diepe compassie voor hen allebei en vergeef ze. Ik snap nu wat de uitdrukking 'vanuit de grond van mijn hart' betekent. Want dáár voel ik het, in mijn hart. En ik voel dat dit vergeven van mijn ouders, vooral van mijn moeder, me in staat stelt er heel bewust voor te kiezen het zelf anders te gaan doen.

Ook de dagen daarna zijn van minuut tot minuut gevuld met oefeningen en opdrachten. We oefenen hoe we onze intuïtie kunnen versterken, hoe we keuzes kunnen maken en hoe we vanbinnen kunnen voelen of deze keuzes ons naar het donker of juist naar het licht zullen voeren. Licht en donker zijn begrippen die als een rode draad door het proces lopen. Tijd om na te denken is er nauwelijks. Niet denken, maar voelen! Daar gaat het hier om. Geen zintuig blijft onbe-roerd. Veel draait om het teruggaan naar pijnlijke momenten, gebeurtenissen, beslissingen in ons leven. Pas als je die hebt doorleefd, kan er ruimte ontstaan voor iets nieuws. De methode die hier wordt gebruikt is een mix van wetenschappelijke en spirituele principes en inzichten: ik herken aspecten van onder meer psychoanalyse, NLP, het boeddhisme en Gestalttherapie. Ook nemen we deel aan indrukwekkende rituelen, zoals dat waarbij we onze demonen in een immens nachtelijk vuur onder de sterrenhemel in vlammen op laten gaan. Magisch! En om ons weer in contact te laten komen met onbekommerde kinderlijke vreugde, is er ook veel ruimte voor humor en plezier. Hoffman moet beslist een *fun loving guy* zijn geweest, want wat hebben we veel gelachen.

Terugblik

Waarom ga ik niet gewoon een weekje punniken op de hei, vroeg ik me af toen ik naar Engeland afreisde. >

WIE WAS ROBERT HOFFMAN?

Robert Hoffman (1921-1997), zoon van Russische immigranten, werkt als kleermaker in Oakland, aan de baai van San Francisco. Hij blijkt over paranormale gaven te beschikken die hij door middel van diverse opleidingen nog verder ontwikkelt om er anderen mee te kunnen helpen. Hoffman begint een praktijk in zijn eigen kleermakerszaak. Zijn aanpak blijkt vooral bij mensen met jeugdtrauma's succesvol en een psychiater toont interesse. Zo ontstaat een samenwerking met professionals uit de gevestigde psychiatrische gezondheidszorg en wordt zijn intuïtieve manier van werken aangevuld met wetenschappelijke kennis. Dat is het begin van het Hoffman Process (HP). Wereldwijd zijn er inmiddels 80.000 mensen, verdeeld over vijftien landen, die eraan hebben deelgenomen. Hoffman is tot vlak voor zijn dood bij het Process betrokken geweest.

Door de groepsenergie en de meesterlijke begeleiding ga ik onverwacht over mijn grenzen

> Dat had me waarschijnlijk ook goed gedaan en het was een stuk goedkoper geweest. Maar afgezien van enig gezond cynisme, kan ik niet anders dan vaststellen dat ik hier wezenlijk anders vandaan ben gekomen. Als een gesnoeide boom die eindelijk weer het licht tussen zijn takken kan laten komen, al mijn zintuigen op scherp. Heftig was het af en toe, maar door de intensieve leiding van de teachers verleg je steeds meer je grenzen en doe je dingen die je nooit zomaar *out of the blue* had gedaan. Dat is het bijzondere van deze methode: ze weten precies *how to push your limits and your buttons*. Ook het werken in een groep was fijner dan ik had verwacht. Het was beslist geen groepstherapie; iedereen kwam met zijn eigen sores en had zijn eigen, unieke proces, maar de dynamiek van de groep werkte wel als een katalysator. Het was daarbij bijzonder om te ervaren hoe een groep van zulke verschillende mensen in slechts acht dagen zo'n hechte band kan krijgen. We hebben veel van elkaar geleerd en zijn nog steeds in contact via een google-groep, waarin we elkaar op de hoogte houden van hoe het met ons gaat. En hoe het nu, ruim een halfjaar later, met me gaat? Nadat de eerste euforie enigszins was afgenomen, had ik het gevoel in één keer in al mijn oude patronen terug te vallen. Ik was zwaar teleurgesteld. Gelukkig kan ik altijd bellen met Michael en hij stelde me gerust: dit is een heel normale reactie. Je donkere kant laat zich niet zomaar wegzetten, zei hij, daar moet je aan blijven werken. Het werkt net zoals in de homeopathie: *'It has to get worse before it gets better.'* En gelukkig heb ik ook mijn *toolbox*: de verzameling van 'trucjes' die we hebben geleerd om onszelf bij de les te houden. Zoals in de rol van 'toeschouwer' stappen en zo met een zekere afstand naar je eigen gedrag, gedachten en gevoelens kijken. In plaats van me te verzetten kan ik bepaalde zaken nu herkennen en accepteren. Daar heeft mijn 'monster' niet van terug; het gaat steeds vaker braaf terug in zijn mandje. Ik heb meer compassie ontwikkeld. Naar de buitenwereld, maar vooral naar mezelf. Ik ben milder geworden, leg de lat nu minder hoog en dat geeft rust. Ook heb ik geleerd om naar mijn hart te luisteren en daarmee heldere keuzes te maken. Wat ik daar in Seaford heb meegekregen is bruikbaar bij alle facetten van mijn leven. Het is zeker geen *quick-fix* - ik ben nog niet waar ik wil zijn - maar door de intense ervaring én de goede nazorg blijft het voortdurend doorwerken. Subtiel en

constant. Als een opgegraven schat waar ik de rest van mijn leven uit kan blijven putten. Het cliché van 'dichter bij jezelf komen' heeft voor mij echt inhoud gekregen en de leegte die ik vaak voelde is veranderd in ruimte. Ik ben een gelukkiger mens geworden. 🌱

TEKST ROXANE CATZ

FOTOGRAFIE WWW.CHARLOTTEMACPHERSON.CO.UK

DEELNEMEN AAN HET HOFFMAN PROCESS

Het Hoffman Process is bedoeld voor mensen die op de een of andere manier zijn vastgelopen. Het kan helpen bij slepende familiekwetsies, relatieproblemen, dwangmatigheden, depressies en angsten, maar is ook geschikt voor mensen die op zoek zijn naar persoonlijke ontwikkeling op een diep niveau.

Wanneer je besluit tot deelname, is het belangrijk om er ook écht voor te gaan. Het draait er allemaal om je grenzen te verleggen en uit je comfortzone te komen. Daarom is dit proces beslist niet geschikt voor mensen met een zware psychische aandoening, noch voor mensen die op zoek zijn naar een zachte aanpak.

De prijs voor een achtdaagse ligt rond de € 2.800,- all in. Het programma wordt op dit moment nog niet aangeboden in Nederland, maar er zijn gevorderde plannen om dit in de nabije toekomst wel te gaan doen. Eind november worden voor geïnteresseerden twee informatie-avonden georganiseerd.

Informatie: www.hoffmaninstitute.nl