CENTRO HOFFMAN

Construindo relações que mudam o mundo

PROCESSO HOFFMAN

Uma grande revolução humana

A metodologia desenvolvida por *Bob Hoffman* tem como base o pilar de construção da nossa personalidade, desenvolvida desde o momento da fecundação e prosseguindo até a puberdade. É quando vamos aprendendo a ser humanos.

Para Hoffman, esse aprendizado constitui-se, naturalmente, pela influência dos comportamentos e das atitudes dos nossos pais ou de quem venha a os substituir. Essencialmente, é um caminho construído por meio do afeto, pelo vínculo afetivo. Lembremos que quando pequenos nosso cognitivo estava ainda em formação. Como exemplo, mesmo que uma criança tenha vivido momentos tortuosos ou se sentido abandonada pela ausência dos pais que trabalhavam, ela não tem capacidade para discernir sobre isso e captura, apreende, essas ações de forma emocional e inconsciente como representações de "amor".

Essa construção afetiva explica também por que a mudança de comportamento não acontece pela via da razão, do intelecto, e, sim, pelo caminho do coração, da emoção.

Ao adentrarmos a vida adulta temos intrínseca a carga afetiva que desenvolvemos sobre nossos antecessores, isto é, sobre os pais que "introjetamos" na nossa memória emocional – não se trata das pessoas reais, mas da essência que captamos e interpretamos –, *automática e subconsciente*.

Toda essa internalização reflete-se hoje nas nossas atitudes, comportamnetos e posturas, tanto positivas como negativas – seja adotando-as ou reprimindo-as – e, em algum casos, de modo compulsivo.

O *Processo Hoffman* leva luz à nossa programação inconsciente. É uma imersão profunda que revela como os padrões comportamentais agem na nossa vida e como podem ser modificados ou melhorados em prol do nosso crescimento e da influência positiva sobre quem está ao nosso redor.

Passamos a ter autonomia para "agir" e não apenas "reagir" aos acontecimentos. Passamos a usar emoção, intelecto, intuição e todo nosso corpo de forma especial e integrada. ■

O acesso à verdadeira motivação e mudança é sempre interior

A essência do trabalho de Bob Hoffman

Foi com o sensível olhar sobre a formação humana e os padrões que recebemos que Bob Hoffman criou, em 1967, o conceito da *Síndrome do Amor Negativo*, cujas raízes estão na programação comportamental e que é o âmago de trabalho do Processo.

Hoffman explica que "*no sentido mais amplo, o Amor Negativo é nada mais do que o estado de se sentir indigno de ser amado*". E tal é a profundidade inconsciente sobre esse aspecto que, em síntese, torna-se um grande entrave ao desenvolvimento do nosso potencial humano, é o que está por trás, por exemplo, da negatividade e da incapacidade de amar.

Abaixo, você pode ler mais sobre a Síndrome na compilação do artigo de Bob Hoffman.

Bob Hoffman dedicou sua vida a despertar as pessoas para o fantástico poder do amor que vive dentro de cada um de nós

(1921-1997)

Compilação de artigo

A Síndrome do Amor Negativo

por Bob Hoffman

Infelizmente, em todos os campos do esforço humano, líderes, bem como cada um de nós, abrigamos nossas negatividades nas ações e reações de todos os dias.

Assim sendo, é claramente imperativo que descubramos e desenraizemos as fontes do Amor Negativo que levam a comportamentos destrutivos. Fazendo assim, talvez possamos ajudar a motivar as crianças de hoje, que serão os líderes de amanhã, a levar a humanidade por um curso sempre mais positivo e construtivo.

Todos somos culpados por nossos comportamentos negativos e ainda assim nenhum de nós tem culpa. Isto é passado de geração em geração.

Este texto não tem a intenção de ser um libelo contra seus pais ou contra você, se você tiver filhos. A despeito de sua idade, enquanto o lê, por favor, coloque-se na posição de filho de seus próprios pais.

Todos compartilhamos o denominador comum de ter nascido de uma mulher e de um homem, uma mãe e um pai. Quando crianças éramos inteiramente dependentes de nossos pais para nos nutrir, guiar, ajudar e amar. Eles eram nossos modelos e exprimiram também padrões de comportamento. Aprendemos e adotamos estes padrões como nossos para comprar o amor deles.

Vários programas que nos levam a mudança de crescimento pessoal e de potencial humano instruem-nos a assumir a responsabilidade por nosso comportamento, a soltar as negatividades de nossas vidas e a acentuar o positivo.

Copyright ©1992 by Bob Hoffman. Todos os direitos reservados. É vedada a reprodução total ou parcial deste material sem prévia autorização por escrito de Bob Hoffman ou do Hoffman Institute International, 2861, Chelsea Drive, Oakland, CA94611.

Revisado: dezembro/1994

Enquanto algumas destas técnicas e métodos provocam mudanças, com muita frequência a básica causa raiz mantém-se intacta.

O *Processo* é único porque é um programa de curta duração, de tempo limitado, poderoso, intensivo, experimental, altamente estruturado que envolve todos os quatro aspectos do "eu": Físico, Intelectual, Emocional e Espiritual (*Intuitivo*). Ele começa isolando, atacando e destruindo a "Síndrome do Amor Negativo".

O que é a Síndrome do Amor Negativo

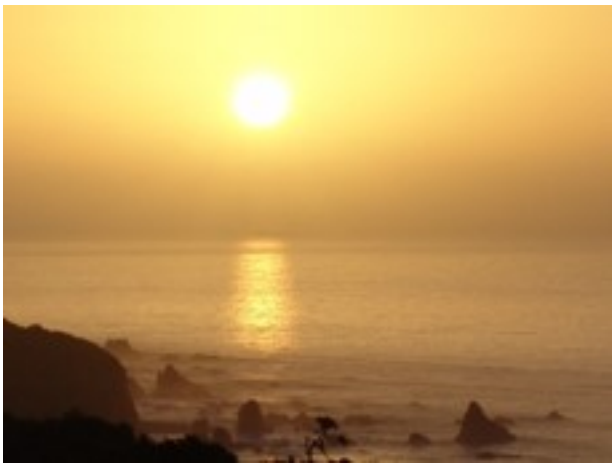
Surpreendentemente, tem sido dada pouca ênfase sobre a importância de se compreender as motivações que levam as crianças a imitar o comportamento negativo dos pais. Quando crianças não gostávamos do comportamento negativo de nossos pais. Por que então iríamos nos sobrecarregar dos mesmos hábitos autodestrutivos? Porque faríamos isto conosco? A resposta que postulei, em 1967, foi um novo conceito que rotulei de *Síndrome do Amor Negativo*.

A *Síndrome do Amor Negativo* é a adoção dos comportamentos, das atitudes e das admoestações (*advertências, repreensões, censuras*) negativas (abertas ou encobertas) de nossos pais, para comprar o amor deles e o compulsivo uso destes traços do início ao fim de nossa vida.

Uma vez tendo descoberto, explorado e pesquisado a *Síndrome do Amor Negativo* como a causa da adoção dos traços negativos, uma saída passa, de possibilidade a realidade. A chave é a palavra **adotado**. Qualquer coisa adotada pode também ser "desadotada". Não é inata. Como conseguir isto com sucesso é a questão a que o Processo Hoffman da Quadrinidade se propõe.

Como parte de nosso trabalho, classificamos centenas de comportamentos adotados sob uma variedade de **títulos em listas**.

Como exemplo, a lista a seguir (*à esquerda*) contém 51 traços, atitudes e admoestações negativas. A coluna da direita lista os antônimos, o **Amor Positivo**, a antítese dos traços negativos listados à esquerda (*veja lista na próxima página*).



"...talvez possamos ajudar a motivar as crianças de hoje, que serão os líderes de amanhã, a levar a humanidade por um curso sempre mais positivo e construtivo"

Bob Hoffman

Traços de Amor Negativo

- □ Sem carinho/Não dá apoio
- □ Responsável e zeloso em vez de amoroso
- □ Frio, sem amor, sem afeto
- □ Negligente e não confiável
- □ Abandonador
- □ Sem compromisso com os outros
- □ Pouca ou nenhuma demonstração de sentimentos
- □ Insensível / indiferente nas relações
- □ Antipático, sem empatia
- □ Dá mais importância a coisas que a pessoas
- □ Sem consideração
- □ Mesquinho
- □ Desrespeitador do cônjuge / filhos / outros
- □ Não estimula a autoestima dos outros
- □ Esquecido dos outros
- □ Cria favoritismo entre irmãos
- □ Ressente-se por ser pai
- □ Evita elogiar
- □ Provoca rivalidade entre os filhos
- □ Disciplinador rígido
- □ Disciplina permissiva
- □ Ignora o positivo dos outros
- □ Envergonha e culpa os outros
- □ Egoísta

Traços de Amor Positivo

- □ Carinhoso/Dá apoio
- □ Amorosamente responsável e zeloso
- □ Caloroso, afetuoso, amoroso
- □ Atento e confiável
- □ Sempre presente quando necessário
- □ Comprometido em ajudar os outros
- □ Calorosa demonstração dos sentimentos
- □ Sensível nos relacionamentos
- □ Simpático e empático
- □ As pessoas são mais importantes que as coisas
- □ Considera
- □ Generoso
- □ Respeita o cônjuge / filhos / outros
- □ Estimula a autoestima dos outros
- □ Consciente dos outros
- □ Trata todos os filhos com amorosa igualdade
- □ Aceita e gosta de ser pai
- □ Elogia e aprova com sinceridade
- □ Encoraja a interação positiva entre os filhos
- □ Disciplinador justo
- □ Disciplina firme e amorosa
- □ Elogia o positivo dos outros
- □ Ajuda os outros a obter autoestima
- □ Generoso

"Qualquer coisa adotada pode também ser 'desadotada'. Não é inata"

Bob Hoffman

Atitudes Negativas

- □ Não tenho tempo para você
- □ Meu amor tem limites
- □ Não me importo
- □ Sou mais importante que você
- □ Não consigo lidar com seus sentimentos
- □ Não quero ser perturbado
- □ Eu não quis ter você
- □ Você é do sexo errado

Atitudes Positivas

- □ O tempo que passamos juntos é valioso para mim
- □ Meu amor é mais que o suficiente
- □ Eu me importo
- □ Você é tão importante quanto eu
- □ Quero compreender seus sentimentos
- □ Estou disponível para você
- □ Planejei e quis ter você
- □ Estou feliz com seu sexo

Admoestações negativas

- □ Você não é o bastante
- □ Seus sentimentos não são importantes
- □ Não vou defender você
- □ Não é bom crescer
- □ Gosto mais dos outros que de você
- □ Se criar problemas, não vou amar você
- □ Não me toque
- □ Não precise de mim
- □ Não conte comigo
- □ Não fale comigo
- □ Não demonstre amor
- □ Crianças devem ser vistas, não ouvidas
- □ Cresça (logo!)
- □ Não me conte seus problemas
- □ Não espere nada de mim
- □ Desapareça da minha vista. Fique invisível
- □ Crianças não são importantes
- □ Não espere ser notado
- □ Não espere elogio

Admoestações positivas

- □ Você merece e é maravilhoso
- □ Seus sentimentos são importantes
- □ Sempre apoiarei você
- □ É maravilhoso crescer
- □ Gosto de você e dos outros também
- □ Se você tiver problemas, quero compreender e ajudar
- □ Gosto quando você me toca
- □ Quando precisar, estou aqui
- □ Conte comigo
- □ Vamos conversar e nos entender
- □ Gosto de demonstrar meu amor por você
- □ Valorizo sua presença e quero ouvir suas ideias
- □ Você vai amadurecer na hora certa
- □ Por favor, confie em mim
- □ Pode contar comigo
- □ Quero ver você
- □ Crianças são importantes para mim
- □ Conte comigo para notar você
- □ Vou lhe elogiar e apoiar

É importante perceber que o trabalho do Processo não erradica um comportamento em particular. Ele **elimina a necessidade de agir de maneira compulsiva e automática, de modo que se possa escolher o comportamento que seja apropriado**. Por exemplo: uma pessoa que é atacada pode ser agressiva para se defender. Há uma **diferença entre um traço que você está usando (raiva apropriada) e um traço que está usando você (raiva programada)**. A meta do *Processo Hoffman da Quadrinidade* é libertá-lo do comportamento programado compulsivo e autodestrutivo, baseado no Amor Negativo. Tal comportamento usa e abusa de nós mesmos. Uma vez livres de nossa programação negativa, teremos livre arbítrio e a possibilidade de escolher o comportamento apropriado.

O livro *My Mother/My Self (Minha Mãe/Eu Mesma)* de Nancy Friday contém muitos exemplos da *Síndrome do Amor Negativo*. Por exemplo, Nancy relata a seguinte história do relacionamento de uma mulher com sua mãe:

"'Se ao menos eu tivesse sido capaz de dizer a minha mãe o quanto a amava enquanto ela estava viva!' uma mulher me conta. *'Ela tinha seus defeitos, mas eles eram apenas reflexos. Ela não conseguia deixar de atormentar e criticar do mesmo modo que você não pode deixar de espirrar quando seu nariz está coçando. Era simplesmente alguma coisa que fazia parte de seu sistema nervoso. Agora nunca poderei dizer a ela o que realmente sentia por ela. É tarde demais'".*

Nancy continua*: "É uma conversa que considero triste, atordoante, de arrepiar. Até porque, esta mulher é mais atormentadora e crítica do que sua mãe. Isto a levou a se divorciar de seu marido e a se afastar de sua filha. Por que, mesmo quando temos uma relação destrutiva com nossas mães, viramos o rosto para isto quando ela morre e só falamos sobre nosso amor por ela?"* . Daí, Nancy sugere a razão do porquê fazemos isto: *"A maneira habitual de se evitar o medo de enxergar as partes que detestamos de nossa mãe é sentimentalizá-la. Este sentimentalismo é uma 'defesa contra a raiva'",* ela cita o Dr. Robertiello.

Isto, sem dúvida, é uma verdade, mas consideremos outra possibilidade. Esta mulher não estaria cega à própria cegueira? Sem o conhecimento de seu eu consciente, ela estava *automaticamente* atuando sob a *Síndrome do Amor Negativo*. Subconscientemente sua criança interior estava dizendo três coisas:

1- "Viu, Mamãe, sou igualzinha a você; agora você vai me amar?"

2- "Oh, Mamãe, realmente não foi culpa sua, porque se eu a culpar terei então de me culpar e isto seria muito doloroso"

3- "Então, o que farei será defendê-la e dizer que você não poderia evitá-lo, que é algo que faz parte de seu sistema nervoso e por isso do meu também. Ao defendê-la, eu me defendo. Agora você vai me amar? Se você me amar, talvez eu possa me amar.

A despeito de seu argumento defensivo, ela sub-reptícia e vingativamente espelha o comportamento negativo de sua mãe de volta para ela. Devido à negação, à defensividade e à culpa, ela defendeu sua mãe e justificou seu comportamento. Sua cegueira e vingança contra sua mãe se voltaram contra sua própria vida e ela perdeu seu marido e sua filha. O amor Negativo cobra um preço alto.

Considere a possibilidade de que: *O amor é o fluir, a entrega, o transbordar do coração e da alma de bondade emocional, primeiro para você mesmo e depois para os demais a sua volta.*

A verdade básica desta definição é: ninguém pode dar amor a não ser que o tenha e o sinta. O que muitas vezes passa por amor é meramente a *falsidade de representar o amor* a fim de receber ou conseguir amor dos outros (dar para receber). O amor verdadeiro só pode ser manifestado quando nos aceitamos e nos amamos.

"Uma vez livres de nossa programação negativa, teremos livre arbítrio e a possibilidade de escolher o comportamento apropriado"

Bob Hoffman

Então poderemos *dar por dar* e não ficar excessivamente preocupados em receber algum retorno. O que é nosso virá a nosso encontro de qualquer modo.

O Amor Negativo é um vício compulsivo que impede nossa habilidade de amar livremente.

Ficar cegos a nossa cegueira nos leva a viver nossas vidas sem escolha. Contudo, há algumas opções reais. *Para nos libertar, temos de prestar contas a nós mesmos.* Temos de querer ver quem e o que nos tornamos, com total honestidade.

A essência de nossa vida, nossa psique, alma, mente, espírito, foi criada por alguma fonte superior, a força criativa universal toda inteligente.

Quando adultos agimos como amedrontadas crianças de oito anos de idade que fariam quase tudo para evitar a dor. Esta criança viva dentro de nós resistirá à ajuda. Apesar disso, quando adultos, não temos de isolar ou fingir que a dor não existe. Encarando a verdade, poderemos nos libertar das mentiras comportamentais aprendidas e programadas.

O Processo Hoffman da Quadrinidade não fará isto ***por*** *você.* Ninguém pode nem irá balançar uma varinha de condão sobre você e fazer tudo ir embora. Como dizemos a todos os nossos alunos, *é* ***você*** *que deve fazer o trabalho do Processo.* Não existem fadas madrinhas. O único herói é você. Você é seu próprio salvador. Com orientação e ajuda, você pode se salvar. A questão é: quem vai estar no controle de seu destino?

Um dos mais devastadores padrões negativos é a invalidação. Alguns dos piores traços de invalidação são as admoestações (abertas ou encobertas): *você não vai servir para nada*, *você não vale nada*, *você não presta*, *você não faz nada direito*, *você nunca vai ter sucesso*, *não tente*, *por que se aborrecer?*, *você é um perdedor*.

Os padrões de auto-invalidação fornecem a base lógica para a *"desistência de si mesmo"*, preparando o caminho para resistir a ser ajudado. Em vez de admitir que isto é **autorresistência**, uma forma de autopunição, os alunos muitas vezes transferem sua resistência para os outros, em rebelião, e elegem um bode expiatório. Isto acontece com mais facilidade quando os traços dos alunos incluem crítica, julgamento e acusação. Quando damos vida a estes temas, resistimos e invalidamos nosso eu verdadeiro. Isto perpetua nosso sentimento de incapacidade de amar.

Mas os traços negativos podem ser usados de modo positivo. Por exemplo; se você pusesse consciência em sua inconsciência, usasse o traço da invalidação para invalidar a invalidação e temporariamente a soltasse, constataria que pode se mover para além da teimosia autorresistente para a autovalidação positiva e se descobrir percorrendo o caminho para a paz interior.

A resolução a que buscamos é a integração positiva dos quatro aspectos do "eu": a Quadrinidade.

Para que isto aconteça devemos encontrar total autoaceitação, total autoperdão por nós mesmos, total reconhecimento do próprio valor e sincero amor por nós mesmos. Então, e somente assim, poderemos nos livrar do Amor Negativo.

Para conseguir isto se requer a coragem de um honesto autoexame, assim como o desejo de aceitar o desafio.

■

"ninguém pode dar amor a não ser que o tenha e o sinta"

Bob Hoffman

É você
quem escolhe
seus caminhos

CENTRO HOFFMAN

Construindo relações que mudam o mundo

www.centrohoffman.com.br
(11) 3648-3340 • processo@centrohoffman.com.br