

LE PROCESSUS HOFFMAN DE LA QUADRINITE

**A ma connaissance le programme
le plus complet et le plus effectif
pour guérir les blessures de l'enfance**

Joan Borysenko, Ph.D

Tard dans la nuit, mon fils Justin, âgé de 23 ans, et moi étions assis autour de la table de la cuisine. Max, notre chien, s'était roulé en boule à nos pieds. Notre famille vivait une époque forte en émotions. Justin venait de terminer ses études universitaires et s'appêtait à partir à la fin du mois pour Kauai, une des îles d'Hawai. Mon plus jeune fils Andrei devait partir à l'université au même moment. Ma fille Natalia allait se marier et mon mari Miroslav et moi avions envie de faire nos valises et de quitter Boston pour le Colorado.

Je me levais pour aller dormir. Justin me rappela. Une intonation dans sa voix me mit en alerte jusqu'à ce que je voie son sourire lumineux. Il planta son regard dans le mien. „ Maman, j'ai quelque chose de vraiment important à te dire. Tu m'écoutes ? Tu m'écoutes vraiment ?“ Il m'entoura de ses bras. „Je t'aime“, me dit-il. „Je te pardonne et je te prie de me pardonner“.

Nous nous mimes à pleurer tous les deux. Je murmurai : „Je t'aime, Justin. Je t'aime tant et je te pardonne“. Nous nous berçâmes dans les bras l'un l'autre. Puis nous nous sourîmes et, pleins de flamme, entonnâmes la chanson de Ren et Stimpy, notre bande dessinée favorite : „Happy, happy, joy, joy ! Happy, happy, joy, joy !“ Nous tenant par les mains, nous dansâmes comme des enfants à travers la pièce éclairée par la lune.

Cela vous paraît bizarre ? Pas si vous êtes passés par le Processus Hoffman de la Quadrinité que Justin et moi avons suivi. Son fondateur, Bob Hoffman, a créé le Processus il y a 25 ans pour aider à changer les modèles de comportements émotionnels et spirituels adoptés durant l'enfance.

Comme l'ont dit C. G. Jung et John Bradshaw, nous ne pourrons pas trouver la lumière de notre vie tant que nous ne sommes pas retournés dans l'ombre et que nous n'avons pas guéri la „blessure originelle“ de l'enfance. Jusqu'à cette quérison, nous sommes secrètement soumis à l'enfant blessé et émotionnellement immature qui vit en nous et qui est à la recherche de l'amour inconditionnel dont il avait besoin, mais qu'il n'a pas reçu de sa famille d'origine. Selon Hoffman, nous adoptons de nos parents des modèles de comportement émotionnels négatifs que lui appelle „l'amour négatif“. Quand les parents ne sont pas capables de donner à leurs enfants cet amour inconditionnel, les enfants se sentent blessés, abandonnés et de plus en plus désespérés. En conséquence, ils essayent d'obtenir l'amour de leurs parents en les imitant inconsciemment. En fait, les enfants leur disent : „Regardez-moi, maman et papa, je suis comme vous. Alors, vous m'aimez, maintenant ?“ De cette façon, les enfants adoptent beaucoup des comportements les pires de leurs parents.

Quand j'étais adolescente, j'écrivais mon journal dans lequel je notais toutes les traitements horribles que ma mère me faisait subir. Je me jurai solennellement que jamais au grand jamais, je

ne ferai subir ces sévices à mes enfants. Plus tard, quand j'ai eu moi-même des enfants, j'ai bien dû constater que j'avais adopté quelques uns des comportement les plus destructeurs de ma mère. Par exemple, je détestais que ma mère influe sur mon comportement en me culpabilisant. Et pourtant, je me mis à devenir moi-même un juge sévère. Cela me rendait folle d'entendre ma mère se plaindre de toute sorte de choses, depuis les maladies jusqu'aux finances, même si tout le monde était en bonne santé et que nous ne manions pas d'argent. Et pourtant, je me mis à devenir ce que le psychologue Albert Ellis appelle un „être - catastrophe“.

Pas - ma - mère

Aucun de nous n'est la copie conforme de son père ou de sa mère. Au lieu d'adopter tous les comportements négatifs de leurs parents, les adolescents cherchent leur voie, propre et authentique. Mais dans la mesure où nous nous sentons pas aimés ou indignes de leur amour, notre singularité ne peut s'épanouir. Puisque nos efforts pour être aimés de nos parents en les copiant ne sont pas payés de retour, nous commençons à nous définir nous-mêmes en étant „pas-maman“ ou „pas-papa“.

J'avais une trentaine d'années lorsque j'ai réalisé que la majeure partie de ma personnalité s'était développée en rébellion contre ma mère. Je n'étais pas réellement Joan. J'étais „pas-Lilian“. Par exemple, ma mère faisait le tour de la maison comme les services de santé de la Gestapo. Elle contrôlait tout ce que nous mangions, posait constamment la main sur notre front pour voir si nous avions de la fièvre et se tenait derrière la porte de la salle de bains, nous criant : „Ne tire pas la chasse d'eau !“ pour pouvoir contrôler si nous avions une bonne digestion. Je me souviens d'un été où le temps avait rafraîchi; elle appela le pédiatre pour lui demander si elle devait envoyer mon frère au lit avec un pyjama en coton ou en flanelle. Je me sentais envahie par ma mère. Et donc plus tard, il n'y avait pas un seul thermomètre chez moi. Tandis que ma mère m'obligeait à rester au lit deux jours encore après que les derniers symptômes d'un rhume aient disparu, nos propres enfants allaient faire du ski avec le nez qui coule. Tandis que moi, je devais manger du (Jello ?) et du bouillon après une indigestion, mes propres enfants mangeaient tout ce dont ils avaient envie.

Quelques unes des façons de me rebeller contre ma mère, m'ont vraiment aidée dans mon développement. Elle était persuadée que les émotions sont un signe de maladie et que la religion est une fichaise. En fait, elle m'avait expressément interdit de faire des études de psychologie ou de théologie. Il ne fait pas de doute que mon intérêt durable pour la psychologie et la spiritualité repose sur ma rébellion d'adolescente contre les idées arrêtées de ma mère. Mais tant que mon intérêt pour la psychologie était lié à ma colère à son endroit, il ne pouvait résulter d'une véritable recherche spirituelle. J'avais besoin de dépasser ma rage envers elle et d'aller vers l'oubli qui me libérerai de son contrôle éternel. Grâce au Processus Hoffman, j'ai pu dépasser le pardon pour atteindre la compassion et le respect profond envers le combat que mes parents ont mené. J'ai ressenti de la gratitude envers la manière vraiment aimante avec laquelle ils m'avaient accompagnée durant mon enfance, compte tenu surtout de la souffrance qu'ils avaient connue durant leur propre enfance.

Hoffman dit que notre être est composé de 4 parties : l'enfant émotionnel blessé, l'intellect adulte, le Moi essentiel et le corps. Le but du Processus est d'encourager l'enfant émotionnel

blessé afin qu'il grandisse et atteigne un état émotionnel adulte, conscient, et aimant, et de rééduquer l'intellect adulte pour qu'il accepte le Moi émotionnel et coopère avec lui au service du Moi essentiel. Ces trois aspects sont intégrés dans le corps qui peut alors faire preuve d'une santé et d'une sexualité optimales, et avoir grâce à ses sens une relation harmonieuse avec le monde de la nature.

Mon mari, Miroslav, avait été le premier à faire le Processus Hoffman. Il espérait résoudre quelques uns des problèmes issus de son enfance et développer de meilleures relations avec ses parents, avec lui-même, avec moi et les enfants. J'avais observé comme Mirosh remplissait pendant toute une journée un long questionnaire dans lequel il avait méticuleusement noté des centaines de traits négatifs qui étaient potentiellement présents chez ses parents. Puis il avait noté quels traits il avait adoptés et contre lesquels il s'était rebellé. A son retour du Processus, je m'attendais à le voir rempli du zèle des néophytes. Moi-même, je m'efforçais d'être gentille. Mais je fus surprise du tout au tout. Le Mirosh d'après le Processus avait peu de choses à raconter sur ce qui s'était passé pendant la semaine durant laquelle 3 professeurs et 18 participants s'étaient retirés dans un hôtel tranquille de Cape Cod, dans le Massachussets.

Sa présence elle-même parlait bien plus que n'importe quel discours. Il semblait plus en contact avec ses sentiments et très respectueux des miens. Il était plus pacifique et plus aimant, plus à même d'écouter les autres. Les vieilles commandes automatiques ne semblaient plus fonctionner aussi bien et même si je me mettais à le critiquer, il ne se mettait pas automatiquement sur la défensive. Le transfert de sa mère sur moi avait été effacé ou du moins très estompé. Il me voyait pour moi-même, et non pas à travers le filtre de ses relations avec sa mère. Et il se mit à entretenir une relation plus intime et plus aimante avec ses parents.

Deux mois après avoir constaté les changements opérés en Mirosh, je m'inscrivais au Processus. J'espérais détruire le transfert qui souvent m'empêchait de voir les gens tels qu'ils sont. J'espérais aussi devenir plus joyeuse, car en dépit de toutes les thérapies que j'avais déjà faites, je n'étais pas souvent heureuse. A mes yeux, la vie était quelque chose de sérieux, un poids lourd à porter. Et pour dire vrai, parfois je n'avais pas très envie de vivre.

Un travail sacré

Je me rendis au Processus à Oakland en Californie, un des nombreux centres des Etats-Unis. Le centre d'Oakland est un monastère extraordinairement paisible, situé sur une colline. La première chose que je vis était une statue de la Vierge Marie et de l'Enfant Jésus. C'était un endroit sacré pour un travail sacré. Pourtant je me sentais un peu tendue. Je ne me rendais pas dans ce centre comme une professionnelle confiante, en mesure d'aider les autres à guérir leurs vieilles blessures émotionnelles, mais simplement comme la vieille Joan avec ses vieilles blessures. Je n'avais plus rien derrière quoi me cacher.

Je me sentis mieux dès que j'eus mon interview avec Tim Laurence, un des trois professeurs et des deux stagiaires qui allaient travailler avec notre groupe de 21 participants. Il avait lu attentivement mes réponses au questionnaire, avait compris mes modèles de comportement et se montra gentil, respectueux et aimant envers moi bien qu'il sache beaucoup de choses sur moi. Après cet interview, j'eus le sentiment que j'allais être guidée avec attention et amour vers une

transformation qui s'opérerait par différents moyens ou, comme le Processus le disait, vers une transformation qui ne laisserait pas un seul modèle de comportement comme avant.

Lorsque j'entrai dans la pièce où allait avoir lieu la plus grande part de notre travail en groupe durant la semaine à venir, je me sentis à nouveau rassurée par la présence d'un jeune homme de l'âge de Justin. Le père de Steve avait fait le Processus un an auparavant. Je savais que les deux premiers jours du Processus, appelés accusation de la mère et du père, représentaient une profonde décharge de colère envers les traits négatifs de nos parents. La présence de Steve me permettait d'espérer que les deux journées suivantes, appelées „défense des parents“, amèneraient la guérison. Autrement, me disais-je, il ne serait pas là.

Un an plus tard, mon propre fils décida de faire son Processus. Je n'avais pas peur de la colère que Justin pourrait mobiliser contre moi, car j'avais confiance en la transformation qu'il vivrait après. J'ai bien ri quand Justin me raconta qu'il avait ajouté des pages supplémentaires pour remplir la liste des traits négatifs de ses parents. Je le savais perfectionniste, trait de caractère qui venait de moi. Entrer en contact avec les traits de caractère négatifs d'un de ses parents est la partie cruciale de la purge de ces traits en nous-mêmes. Plutôt que d'ignorer les vieilles blessures et d'épouser l'oubli instantané - un cul-de-sac dont Hoffman dit que c'est comme si on garnissait une poubelle de crème Chantilly -, on agit spécifiquement sur chaque trait négatif parental et personnel. Durant les deux derniers jours du Processus, on nous enseigne une puissante technique pour neutraliser nos modèles négatifs, libérant ainsi notre énergie pour des réponses plus créatives.

Un des aspects cruciaux du Processus Hoffman, c'est le contexte spirituel dans lequel se fait le travail de colère, de pardon, de compassion et de réparation. Même les coups frappés violemment sur les coussins et les cris poussés durant l'accusation de nos parents sont un „travail sacré“. Ce sentiment vient des premières expériences de la semaine, du „voyage à la Lumière“. Durant cette puissante visualisation, nous sommes mis en présence de la Lumière - vous pouvez dire Dieu ou ce que vous entendez par source de votre être - et de votre Moi essentiel sage, plein de compassion et aimant.

Dans ce contexte sacré, nous allons à la rencontre de notre enfant émotionnel blessé et de notre intellect adulte, tout de suite reconnaissables à leurs chamailleries et à leur dialogue intérieur défaitiste, critique, peu aimable et auto-réprobateur, si familier ! Il est bien évident que leurs disputes continues opprèsaient mon Ego, terme que je n'utilise pas dans le sens classique de la psychologie, mais plutôt pour décrire le Moi limité né de l'amour négatif qui perçoit le monde en termes de crainte, d'absence d'amour et de manque. Cela me remplissait de bonheur de réaliser que la tempête constante qui régnait entre l'enfant effrayé et le Moi tyrannique était à l'origine du voile qui obscurcissait la clarté lumineuse originelle et l'amour inconditionnel qui sont le noyau essentiel de l'Être, l'âme ou le Moi essentiel.

**Ce n'est qu'à la trentaine que je réalisais
qu'une part de moi-même s'était développée
en rébellion contre ma mère.**

Je n'étais pas vraiment Joan, j'étais Pas-Lilian !

J'étais galvanisée à l'idée de dévoiler tout mon Moi en suivant le processus que je considérais comme une entreprise spirituelle aussi bien que comme une guérison psychologique. De tous les systèmes de croissance spirituelle que j'ai étudiés pendant de nombreuses années, aucun n'a pu me donner une expérience si forte du Moi, associée à un processus, très spécifique et très direct de démantèlement des comportements négatifs, plein d'amour envers le Moi.

En même temps que moi, tous les participants firent l'expérience du Voyage à la Lumière comme un retour à la maison, un réveil à leur propre nature. Le désir de vivre en paix avec son Moi essentiel plutôt qu'enfermé dans une cellule de prison, tiraillé entre l'enfant émotionnel blessé et l'intellect qui sait tout, nous a infusé à tous le sens d'un but plus élevé que celui de la colère. Et nous ne fîmes pas ce voyage seuls. Durant le Voyage à la Lumière, nous avons aussi rencontré notre guide spirituel - ou ange gardien -. Pour que vous ne pensiez pas que j'agis de façon irréfléchie, laissez-moi vous dire ceci : entre mes activités de psychologue hospitalière et celles d'animatrice de stages, j'ai entendu le témoignage de centaines de personnes disant qu'elles avaient rencontré leur guide spirituel pendant une expérience vécue à l'approche de leur propre mort. Souvent, ces personnes restaient en contact avec leur guide spirituel après leur guérison. Dieu merci, je n'ai pas eu besoin d'être à l'article de la mort pour rencontrer mon guide spirituel avec lequel j'entretiens une relation active depuis mon Processus.

La vérité de l'âme

J'estime que le travail intense effectué durant le Processus est une expérience étonnamment personnelle, bien que la plus grande partie de ce travail soit effectuée en groupe. Parfois, nous devons compléter une expérience et nous retirer dans notre chambre pour écrire notre journal, souvent pendant des heures. J'ai écrit des centaines de pages au cours de la semaine, accédant à une nouvelle compréhension, tout à fait étonnante, de moi-même et de mes parents. Durant la séance de défense des parents, nous fîmes un exercice de visualisation durant lequel notre Moi, âgé de 12 ans, interviewe chacun de ses parents pour apprendre quels traits d'amour négatif ils ont adoptés de leurs parents. J'ai eu une révélation fracassante sur mon père à l'âge de 6 ans qui me permit de comprendre maintes de ses peurs et de ses idiosyncrasies.

Mon père était une des personnes les plus aimantes et les plus respectueuses de l'autre que j'ai jamais connues, mais aussi les plus craintives. Je tapais longtemps sur les coussins à cause de la crainte que j'avais adoptée de lui, qui m'avait tant limitée dans ma propre vie. Mais je n'avais aucune idée de l'origine de cette crainte jusqu'à ce que je me tourne vers le passé pour l'interviewer dans ce qui semblait être une réalité parallèle, aussi réelle que celle du monde.

Il me raconta une histoire dans laquelle il avait été brutalement assailli par le mari de la cuisinière de sa famille. Plutôt que d'être dans la situation de celle qui écoute l'histoire, j'en fis l'expérience comme si j'étais dans son corps, vivant cette scène horrible minute par minute. Je me voyais moi-même tapant sur le lit, pleurant et criant sous la douleur éprouvée par un enfant profondément blessé lorsque je vécus son traumatisme. Lorsque ce fut fini, je me retrouvais dans mon rôle de

filles de 12 ans en train de le reconforter. J'avais l'impression d'être entrée dans l'âme de mon père et d'avoir lu ce qui y était imprimé. Est-ce que cette agression que j'avais vécue, était vraie dans le sens où elle avait vraiment eu lieu ? Je ne peux pas vérifier, puisque mon père est mort il y a 16 ans et ma mère il y a 3 ans. Mais l'équipe Hoffman croit que la plupart des révélations de cette sorte peuvent être corroborées. En tout cas, la vérité tatillonne de ce dont j'ai fait l'expérience, n'a aucune importance. Comme le dit Roger Woolger, analyste Jungien, les expériences faites dans le domaine imaginaire ont la qualité d'une vérité psychique ou spirituelle dans la mesure où elles expliquent des modèles de vie et prédisposent la personne à la transformation psychologique et à la croissance spirituelle.

Durant le Processus, je me sentais en sécurité et prise en charge, sûre que chaque trait négatif que je manquerais de reconnaître en moi-même serait pointé avec une attention aimante par mes professeurs pour m'en faire prendre conscience. A aucun moment il n'y eut de confrontation, c'était bien plutôt un travail sincère, profond et respectueux des autres. Le groupe se lia profondément au cours de la semaine. Et en dépit de notre dur travail, nous partageâmes beaucoup de rires et une bonne camaraderie.

Aucune de nos interactions n'échappait aux yeux d'aigles de nos professeurs. Chaque chose était un grain amené au moulin de la transformation. L'usage du drame et de rituels magnifiquement élaborés élevait notre travail à un niveau tout à fait particulier. Plusieurs de ces rituels étaient si émouvants qu'ils resteront des points culminants de ma vie.

Durant un de ces rituels, j'ai été confrontée au fait, très triste, que je ne me souciais guère de ce qu'était ma vie. Pour moi, la vie était quelque chose de difficile. J'avais tendance à beaucoup souffrir. Grâce à la beauté du rituel et à son côté dramatique, j'ai réalisé que la vie est un choix et que j'ai mon libre arbitre. J'ai choisi de vivre. J'ai crié vers le ciel : „Je choisis la vie ! Je veux vivre ! La Chaim !“

Le changement le plus concret qui résulte de ma promesse de vivre, c'est de sentir que ma joie de vivre et ma gratitude qui ont commencé à pointer ce jour-là, n'ont cessé de croître. Quelque chose d'autre aussi a changé : je suis pratiquement incapable de me critiquer ou de me haïr ou quelqu'un d'autre. Le slogan de Hoffman dit : „Chacun est coupable, mais personne n'est à blâmer.“ Oui, c'est vrai, j'ai adopté tous ces comportements négatifs de papa et maman et j'ai souffert de nombreuses années à cause d'eux. Puis, je les ai transmis à Justin, Natalia et Andrei. Je suis coupable, mais pas à blâmer. Je n'ai fait que transmettre les „péchés“ de mes parents à mes enfants de la même façon inconsciente qu'ils avaient été transmis depuis la nuit des temps aux générations suivantes.

En m'éveillant à ma propre vie et en prenant la responsabilité de vivre ma vie d'une façon plus aimante, compatissante, honnête et joyeuse, j'ai acquis une présence à la vie plus harmonieuse. Je sens que j'ai guéri à temps ma lignée aussi bien dans la génération d'avant moi que dans celle d'après moi.

Maintenant que Justin a fait son Processus, il semble presque lumineux. Sa présence est énergisante. Il est attractif dans le vrai sens du mot, parce qu'on se sent bien dans sa peau quand on est près de lui. Justin en a été étonné le premier. Il s'attendait certainement à tirer profit du

Processus, mais n'avait aucune idée de l'ampleur du changement qu'il mettrait en marche. „Je me vois comme une coupe d'amour,“ me dit-il. „Je ne me sens plus rejeté. Je peux aimer sans me soucier d'être aimé en retour. Aimer, c'est déjà la récompense.“

J'ai aussi remarqué que Justin et moi sommes plus authentiques vis-à-vis de nos besoins. Nous ne faisons pas ce que d'autres attendent de nous, nous ne sommes plus motivés par l'amour négatif et le désir de plaire aux autres. Et si notre comportement n'est pas celui que d'autres attendent de nous, nous pouvons réagir avec beaucoup plus de compassion et beaucoup moins de culpabilité. Tandis que nous étions assis près de la fenêtre, regardant tomber les gouttes de pluie des feuilles du cerisier, Justin me dit : „La spiritualité me semble naturelle, maintenant, comme une partie intégrante de mon être. Elle n'est pas issue de la méditation ou du yoga, mais de la vie de tous les jours.“

Nous parlâmes du côté sombre, de la haine envers nous-mêmes que chacun de nous avait éprouvée à certains moments de sa vie, des moyens que nous avons employés pour l'éviter, l'alcool, le travail, les amis, ou même la méditation. Je réalisais que j'avais grossi de deux kilos et demi depuis mon Processus, mais pour la première fois de ma vie, je ne m'en souciais guère. Je me sentais bien dans ma peau. Je me sentais en bonne santé et le fait que je ne puisse plus fermer mon pantalon préféré n'avait aucune importance. Justin éprouvait le même sentiment. L'attractivité n'est vraiment pas une chose physique, elle reflète la fascination que nous éprouvons pour la vie et ce qu'elle nous apporte.

De la blessure à la sagesse

Mes enfants ont grandi maintenant et je suis satisfaite de ma vie. Mon enfant émotionnel blessé a grandi, lui aussi. Je ne peux pas supporter l'idée de devoir prendre soin éternellement de mon enfant intérieur, le consolant quand il pleure et quand il a le sentiment persistant d'être une victime. Il n'est jamais trop tard pour grandir. Et il est toujours temps de devenir de meilleurs parents.

Durant le dernier exercice du Processus appelé Clôture, j'ai senti combien l'amour et la guérison pouvaient traverser le temps et l'espace de toute une famille, au passé, au présent et au futur. Au moment où, durant le Processus, on casse mentalement la chaîne qui nous relie à l'amour négatif, j'ai pu sentir un mouvement de guérison vers le passé, vers mes ancêtres et mes parents.

Quand Justin a fait son Processus, j'ai eu le sentiment de recevoir la guérison qu'il avait induite vers sa propre lignée. Durant la semaine du Processus de Justin, j'ai essayé de me concentrer mentalement sur ce qu'il faisait à tout moment, mais le septième soir, j'étais en train de préparer le dîner. Tout à coup, j'ai regardé Mirosh et senti un épanchement bouleversant d'amour envers lui. Il me semblait de si grande valeur. Chacun de ses cheveux me semblait familier et aimé. Un sentiment de gratitude pour nos vingt et une années de vie commune coulait en moi et je me mis à pleurer de joie. Le chien et les deux chats étaient près de nous et un sentiment d'amour venait d'eux et coulait vers eux. Je me sentais en contact avec tout ce qui m'entourait et je commençais à vivre un changement dramatique dans ma perception de mon environnement. Chaque chose me semblait brillante et lumineuse. J'étais incapable de dire ce qui était moi et ce qui était mon

environnement. Même le rafraîchisseur d'eau semblait avoir une dimension cosmique, le plastique et le verre m'apparaissait comme un miracle de la création divine.

Lorsque Justin et moi nous sommes parlés plus tard, il m'a dit qu'il avait vécu une expérience particulièrement puissante dans sa visualisation de moi. Notre expérience partagée faisait écho au puissant enseignement de Dhyani Y wahoo, femme-médecin Cherokee de la vingt-septième génération et enseignante bouddhiste tibétaine. Elle nous rappelle que chaque acte de guérison est une aide que nous ne rendons pas seulement à nous-mêmes, mais aussi à notre „famille, au clan, à la nation et à tous les êtres vivants“.

J'ai toujours senti que la guérison du coeur est une des choses les plus simples au monde, parce que, de prime abord, nous sommes un tout. En dépit des expériences que nous faisons au cours de notre vie, en dépit des blessures que nous infligeons et que nous subissons dans l'exercice ultime de croissance vers la sagesse et la compassion, notre âme ne cesse jamais de briller. Les bouddhistes tibétains comparent notre moi spirituel - qu'ils appellent notre vraie nature ou rigpa - à un miroir qui reflète le drame, mais ne change pas. Guérir, c'est chasser les nuages qui obscurcissent la perfection - celle du miroir - qui est en nous. Durant le Processus, nous devenons des alchimistes qui se transforment d'êtres blessés en sages. Il y a différentes façons de faire ce travail, la thérapie, des programmes en douze étapes, le rêve, la méditation et la grâce. La voie de chacun d'entre nous est différente. Mais quand nous sommes prêts à guérir, nous trouvons la bonne voie. Pour notre famille, le Processus Hoffman de la Quadrinité a été une ouverture importante au bon moment de notre vie.

Biographie :

Joan Borysenko, Ph.D, est enseignante à l'Ecole de Médecine du Diaconesses Hospital de Harvard en Nouvelle-Angleterre. Avec son mari Myrin (enseignant à l'Ecole de médecine de l'Université Tufts), ils sont des précurseurs dans le domaine de l'immunologie psychoneurologique et de la médecine comportementale. Elle est l'auteur de plusieurs bestsellers.