

## L'ORIZZONTE DEGLI EVENTI

### Dal rifiuto all'accoglienza

“Venivo da una relazione piuttosto lunga, ma che lentamente si era spenta. Da tempo mi sentivo attratta da altri ragazzi e capivo che questo era un segnale negativo per la relazione che ancora avevo. Decisi di parlarne con il mio ragazzo. Con calma, senza scenate né pianti, ci lasciammo. Anche lui sentiva che molte cose erano cambiate tra noi. Entrambi non avevamo alcun motivo per stare ancora insieme. Lui mi chiese però di continuare a coltivare la nostra amicizia. In fondo insieme stavamo bene, ed io accettai.

Almeno un paio di volte alla settimana ci vedevamo per andare al cinema o a teatro. Poi gli altri giorni ognuno di noi usciva con altre persone.

Mi accorgevo, frequentandolo, che lui si stava legando a me, forse anche più di prima. Aspettavo il giorno in cui era previsto il cinema con ansia e tensione. Capivo che per lui era molto importante. Naturalmente nel frattempo frequentavo altri ragazzi. Non mi sentivo in colpa. Tutto era chiaro con lui.

Eppure le cose non andavano. Mi innamorai dopo poco di un uomo più grande, ma poi venni a sapere che era già sposato, e la cosa non andò avanti.

Poi fu la volta di un ragazzo che, pur avendo la mia età, ancora doveva finire l'università e viveva con i genitori. Mi sembrava di fare la baby sitter ogni volta che ci vedevamo. Nonostante questo andai avanti con lui. Non ne ero innamorata, ma tale era la voglia di stare con qualcuno che mi adattavo a lui, finché non fu lui a dirmi che aveva deciso di tornare con la sua ex.

Dopo questo ci fu un altro ragazzo, questa volta di qualche anno più grande, però anche lui non poteva andare, visto che ad ogni uscita continuava a dirmi che non era innamorato di me.

Non capivo. In un anno avevo collezionato una serie di fallimenti per i motivi più svariati. E quella sensazione di non farcela cresceva sempre di più”.

Fu questo che mi disse Roberta quando le parlai la prima volta. **Sentiva di essere ferma in un momento di stallo da cui non riusciva ad uscire.** Aveva sentito dire che il mio metodo dell'**Orizzonte degli Eventi** scioglie i blocchi che non fanno evolvere la propria vita. Per questo si era rivolta a me.

Ecco cosa successe con il mio metodo dell'Orizzonte degli Eventi. Dopo averla fatta entrare in uno stato di leggerissima trance le chiesi di **visualizzare la soddisfazione del suo desiderio**. Immediatamente dopo mi raccontò:

“Ero nella sfera, ho cercato di immaginare da subito me stessa insieme alla persona che attualmente frequento. Eravamo insieme, ma solo con difficoltà sono riuscita ad avvicinarlo. Avvertivo una sensazione di rifiuto, ed ho cercato di superarla immaginando che lui mi abbracciasse. Allora mi sono sentita bene per un attimo. Vedevo lui vicino a me, che mi sorrideva. Ho sentito una certa contentezza, ma poi, immediatamente, come una fitta, ho avvertito la tristezza. Non riuscivo ad andare avanti così ho aperto gli occhi.”

Chiedo a Roberta di riprovare, **questa volta sarò io a guidarla.**

“Bene, vedo la stessa immagine. Siamo io e lui abbracciati. Sto bene, ma non riesco a sentirmi felice. C'è qualcosa che non va. Non so cosa. Forse ho solo paura che non

sia vero...”

“Guardati intorno. Che altro c’è nel tuo orizzonte?”

“C’è una strada, un parco. C’è una figura vicino a me. Sì, è il mio ex fidanzato... È lui! È da lui che viene quella sensazione. È lui che si sente rifiutato. Io non posso stare con questo ragazzo se lui sta male... non posso stare con nessuno!”

Non aspetto che Roberta apra gli occhi ancora. Ha appena scoperto **qual è l’emozione che non le permette di realizzare il suo desiderio**. Potrei interrompere qui, e già avremmo ottenuto un buon risultato. Sarebbe diventata consapevole di un sentimento importante, quello della colpa. Ma voglio andare avanti. **Non voglio che lei razionalizzi questo sentimento. Voglio che lo neutralizzi. Che esso smetta di attrarre a sé eventi in sua sintonia, che però non sono in sintonia con i desideri della ragazza**. Così le chiedo di concentrarsi su questo sentimento.

“Non cercare di evitare questa sensazione. Tienila ben presente, anzi, permettile di avvicinarsi a te. Dove si trova il tuo ex?”

“È un po’ distante, in ombra. In primo piano ci siamo ancora io e il ragazzo che mi interessa, poi più lontano c’è lui, ma lo sento collegato a me, come se ci fosse tra me e lui un legame di rancore e di colpa.”

“Bene allora, prendi per mano il ragazzo attuale, rimani con lui, continua a sentire il legame che avete, e avvicina a voi il tuo ex. Fa in modo che anche lui sia al centro della scena. Riesci a sentire ancora la colpa? Tienila presente, dalle spazio, dalle il giusto riconoscimento, e trasformala in qualcosa di concreto. Condensala in un animale o un oggetto.”

“È un gatto. Il mio ex fidanzato ha un gatto tra le braccia e me lo porta. È la sua rabbia e il mio senso di colpa. Sembra arrabbiato, forse vuole graffiarmi. Mi fa paura. Vuole farmi male.

“Non averne paura. Fa così perché vuole solo essere riconosciuto. Accarezzalo, dimostragli affetti”

“Va bene. L’ho preso, e mi sento già meglio. Lo sto accarezzando. Anche il gatto si sta calmando. Gli dico che mi dispiace, ma le cose sono andate così, e comunque io gli voglio bene lo stesso. Mi sembra che il mio ex fidanzato si sia allontanato. Guarda da un’altra parte, forse sta incontrando qualcun altro. Io ho ancora il gatto in braccio, e il mio fidanzato vicino. Ora mi sento proprio bene. Mi sento accettata da tutti. Il mio fidanzato vuole stare con me e io non ho paura di sentirmi in colpa e di rifiutare l’altro ragazzo.”

Adesso Roberta sorride, capisco che può uscire dall’Orizzonte degli Eventi.

Dico a Roberta di produrre questa visualizzazione ogni giorno, ogni volta che può. **In poco tempo la sua vita cambia**. Il ragazzo con cui sta diventa sempre più presente nella sua vita, mentre l’altro si trova un’altra fidanzata. Il vissuto di rifiuto in pochi giorni è scomparso dal suo Orizzonte degli Eventi modificando la vita delle tre persone che ne facevano parte. Si è trasformato in accoglienza nella misura in cui lei stessa è riuscita ad accogliere i propri sentimenti. In questo modo i suoi sentimenti sono cambiati, ed hanno provocato quel salto di coscienza che modifica la realtà.

Prima di ciò ogni cosa che Roberta viveva continuava a farle vivere il rifiuto. Lei rifiutava il suo ex fidanzato e si sentiva a sua volta rifiutata. Accettato il vissuto che la legava ancora al passato ha introdotto nel suo Orizzonte degli Eventi un nuovo

sentimento, quello dell'accoglienza. **Nessuno di noi è completamente buono. Se non accettiamo le nostre zone ombra esse continuano ad agire richiamando situazioni che sono in sintonia con loro.** Non possiamo pretendere di cambiare le nostre zone ombra, **non possiamo pretendere che scompaiano, altrimenti il sentimento che creiamo sarà di intolleranza.** Possiamo però illuminarle, accoglierle e saremo accolti dalla vita e dal cambiamento. Per fare ciò è bastata una visualizzazione.

**Francesca Borghi, psicoterapeuta, esercita a Roma presso l'associazione AlternativaMente, ha scritto il libro Eros e Potere che è ora in via di pubblicazione.**

**Contatti: tel 339 6649959**     [france.borghi@yahoo.it](mailto:france.borghi@yahoo.it)