

L'ORIZZONTE DEGLI EVENTI **e presentazione del libro “Eros e Potere”**

Chi sono

Sono una psicoterapeuta di Roma che esercita da circa 10 anni nel settore della psicoterapia relazionale e familiare e della psicoterapia breve strategica.

L'insoddisfazione verso metodi che non portano ai risultati sperati, la loro inutilità e lentezza mi ha spinto ad elaborare altre tecniche derivanti da approcci alternativi al malessere psicologico e alla cura. Gli influssi della psicoterapia relazionale e strategica sono stati determinanti nella costruzione del mio metodo, così come le influenze di discipline e filosofie orientali (sono anche insegnante di kundalini yoga). La tecnica che ho ideato si chiama Orizzonte degli Eventi e si basa su anni di ricerca clinica sul campo.

Su questo tema svolgo incontri, sia individuali che di gruppo, e seminari. Avendo registrato grandi vantaggi ogni volta che applicavo questo metodo ai miei pazienti ho deciso di divulgarlo, rendendolo così fruibile per un numero più vasto di persone con un libro dal titolo “Eros e Potere”.

Francesca Borghi.

L'Orizzonte degli Eventi

Nel mio metodo è centrale il concetto del potere creativo dell'universo.

Mai come in quest'ultimo periodo si nota il fiorire di testimonianze che indicano come l'universo risponda ai nostri pensieri e sentimenti creando ciò su cui ci concentriamo. Io ho integrato queste idee con la conoscenza del comportamento dell'uomo e del funzionamento mentale ed emotivo. Quest'ultimo infatti rappresenta la forza ma anche il limite della nostra capacità di creare ed ottenere ciò che desideriamo dall'universo.

L'orizzonte degli eventi in astronomia è la linea di demarcazione che separerebbe un buco nero dallo spaziotempo che ha intorno. È una porzione dello spaziotempo caratterizzata da una forte attrazione gravitazionale, con una velocità di fuga superiore anche alla velocità della luce. Per questo qualunque cosa si trovi nella traiettoria dell'orizzonte degli eventi, compresa la luce stessa, viene attratto e diventa parte del buco nero.

Questo meccanismo può essere preso a metafora di ciò che accade ad ognuno di noi. Ciò che ci arriva viene attratto dal campo energetico che abbiamo intorno e diventa parte della nostra vita e del nostro orizzonte.

Ma se è così, che cosa attraiamo a noi?

A cosa permettiamo di fare parte della nostra vita e del nostro campo energetico?

Come possiamo attrarre a noi eventi desiderati e respingere quelli che non

vogliamo?

A queste domande rispondo non in maniera astratta ma con l'ausilio di un metodo strutturato: il metodo dell'Orizzonte degli Eventi (OE), che io stessa ho individuato grazie alla mia esperienza clinica.

Ciò che attrae gli eventi, situazioni, persone è il sentimento e la convinzione ad esso connessa. Nella varietà delle persone che ho incontrato ho riscontrato 4 sentimenti con specifiche convinzioni. Ognuno di questi sentimenti produce eventi in sintonia. Ho chiamato tre sentimenti “gabbia”, poiché non ci permettono di sperimentare niente di diverso da essi. Questi sono la paura, la colpa e il potere. “...*La **paura** fondamentale riguarda l'idea di essere soli o di essere talmente vicini da venire soffocati. Due situazioni completamente opposte che suscitano allo stesso modo il sentimento di paura.*

*La convinzione che i **legami affettivi** siano soffocanti e invischianti amplifica la paura di legarsi, di entrare in relazione intima, di mantenere legami profondi con altre persone. Come se ogni relazione affettiva fosse un attacco alla propria identità e potesse danneggiarla ed annullare la propria unicità.*

*La convinzione che il **mondo** sia **fondamentalmente pericoloso** amplifica la paura di essere soli, di essere autonomi ed indipendenti, di allontanarsi dalla famiglia o dagli amici. Incrementa l'idea che da soli non si sopravviverà.”*

*“...La **colpa** è un sentimento che attanaglia e immobilizza. È un sentimento che si muove nella polarità del buono e del cattivo. Se ci si sente buoni è perché si evita la colpa. Se ci si sente cattivi è perché si è ceduti alla colpa. Anche in questo caso le situazioni sono diverse ma il sentimento della colpa è lo stesso. Che si eviti o si ceda ad esso.”*

Il tema del **potere** deriva invece “dall'idea di doversi differenziare, a tutti i costi. Talmente rigida e profonda è la loro convinzione che **gli uomini sono tutti uguali** che passano a loro vita nel tentativo di distinguersi. Quindi queste persone agiscono le loro differenze. Infatti poiché siamo tutti uguali bisogna **fare** qualcosa per essere diversi. Dunque a distinguere sono l'azione, il fare e l'apparire. Il confronto con gli altri è fondamentale in questo tema. Solo il confronto con gli altri darà la misura della validità dei comportamenti nel tentativo di distinguersi.”

Il quarto sentimento è l'**Eros**, l'unico sentimento creativo. “...L'eros è tutto. È gioia, passione, entusiasmo, desiderio, gratitudine, speranza e fede.

È la fiducia che ciò che desideriamo è giusto e in quanto tale non potrà accaderci niente di negativo se cerchiamo di realizzarlo.

È il sentimento che ci guida da dentro di noi dandoci l'energia di proseguire sempre. Ma è anche il sentimento che ci guida da fuori, come una stella che indichi il cammino.”

L'Eros è il sentimento che crea la risposta adeguata ai nostri desideri. Inviando Eros all'universo attraverso l'orizzonte degli eventi arriverà a noi la realizzazione dei nostri desideri.

L'Eros è il sentimento più potente che abbiamo. La sua forza è la libertà, la purezza e la creatività. Queste tre caratteristiche derivano dal fatto che l'eros è sganciato da ogni forma di preconcetto e di sentimento gabbia. Infatti chi prova Eros non ha paura. Chi

prova Eros non ha colpa. Chi prova Eros non vuole potere e non ne è dominato.

Quindi ecco la risposta alle prime domande:

Che cosa attraiamo a noi?

A cosa permettiamo di fare parte della nostra vita e del nostro campo energetico?

Attraiamo sempre le stesse situazioni al nostro campo di energia vitale, dal momento che siamo ingabbiati ed intrabbolati da paura, colpa e potere.

Come uscire da questa situazione?

Come fare in modo che l'Eros vibri nel nostro Orizzonte e attragga a noi la realizzazione dei nostri desideri?

Dobbiamo imparare a vibrare Eros nella nostra vita. L'Eros attrarrà ciò che desideriamo.

Io insegno come farlo nei miei seminari e nel mio libro. Ecco intanto qualche suggerimento per cominciare a sperimentare il mio metodo dell'Orizzonte degli Eventi fin da subito, anche da soli.

Viene da me una donna obesa. Non riesce a dimagrire da quando ha 8 anni, ora ne ha 40. Dice di aver passato tutta la vita a mangiare. Era la sua unica consolazione a una madre che l'ha sempre abbandonata facendola crescere da zie o donne di servizio. Mia racconta che ha 4 sorelle, tutte magre e sposate, che le hanno sempre detto che lei è stata molto più fortunata di loro, essendo nata in un periodo in cui in famiglia c'era ampia disponibilità economica.

Anche lei, nonostante tutto, si ritiene molto più fortunata di loro. Mi dice che fino all'età di 8 anni è sempre stata la bambina più bella del suo paese. Finchè, un brutto giorno, ha cominciato a mangiare troppo. Capisco che l'idea di “mangiare per soddisfazione “ stona con questo racconto. Mangiare per lei deve avere un altro senso.

Per colpa del suo stato fisico non ha avuto mai una relazione stabile, non ha una buona autostima, e questo non le permette di lavorare come vorrebbe. Svolge lavori umili, mentre è sempre stata una donna creativa e intelligente.

La faccio sedere comodamente, chiudere gli occhi e respirare lentamente. Le dico di visualizzare una sfera brillante di luce. Questo è il suo Orizzonte degli Eventi. Lei si trova al suo interno immersa completamente nella sua luce. Qui può immaginare ogni suo desiderio. Le chiedo di proiettare in questa sfera l'immagine di se stessa in un giardino bellissimo, con un bel sole e l'aria limpida. Lei è magra, si guarda ed è molto contenta.

Le chiedo di descrivermi come si vede. Mi dice di vedersi magra, in tuta da ginnastica. Le dico di immaginare vicino a lei un uomo che la abbraccia, intorno a lei ci sono le sue sorelle che li guardano e sorridono. Lei lo fa e mi dice di sentirsi bene. Eppure noto che la sua espressione del viso non è felice.

Le dico di immaginarsi vestita di rosso. Minigonna e maglietta scollata. Scarpe alte e un bel rossetto sulle labbra.

Solo a questo punto noto che la sua espressione del viso è cambiata. Sorride

mentre immagina la scena, sembra molto felice. Le chiedo cosa pensano ora le sue sorelle. Mi dice

-Non sono molto contente. Mi dicono che sto esagerando. Che così sono troppo... troppo... troppo bella-

Comincia a piangere. Ha capito cosa la spingeva ad ingrassare.

Le dico di immaginare di dire alle sue sorelle

-Questa sono io, e questo è il mio fidanzato. Cia amiamo e siamo molto felici e voi potete essere felici per noi.

Le dico di sentire l'apprezzamento e la differenza tra lei e le sue sorelle. Le chiedo come si sente. Mi risponde che è felice, come non è mai stata. Ha le lacrime agli occhi dalla commozione. Sta sperimentando ciò che io chiamo Eros per la prima volta nella sua vita.

Soddisfatta e incredula la donna esce dallo stato di visualizzazione. Le chiedo di svolgere l'esperienza di visualizzare questa scena tutti i giorni per due volte al giorno.

Dopo due settimane mi telefona. **Mi dice che va tutto bene ed ha già perso 5 chili.**

L'Orizzonte degli Eventi le ha cambiato la vita. Non ha più fame come prima ed è molto felice.

Come in una singola seduta il suo problema è stato risolto, ognuno di noi può farlo allo stesso modo. Sperimentando Eros. Sostituendo alla paura, alla colpa e al potere apprezzamento, curiosità, senso di sé e quindi Eros.

Francesca Borghi, psicoterapeuta, esercita a Roma presso l'associazione AlternativaMente, ha scritto il libro Crea il tuo fuuro che è ora in via di pubblicazione.