

## Visualizzare per curarsi di Francesca Borghi

Per molti di noi è ancora tanto difficile imparare a curarsi grazie alle proprie forze. Certamente abbiamo bisogno del confronto con gli altri per capirci, per analizzare la nostra situazione, per avere una nuova interpretazione del nostro mondo, una lettura più distaccata e globale che ci indichi il cammino. Ma oltre questo la possibilità di procedere dipende solo da noi. Chiunque altro, che sia un amico, un terapeuta, un consigliere, o anche una medicina, non può curarci al nostro posto. Ognuno di noi ha in sé le capacità di compiere il proprio miracolo di guarigione senza alcuna necessità di dipendenza da niente e nessuno.

Siamo abituati a curarci per mezzo di un qualcos'altro diverso da noi stessi. Un farmaco, un rimedio omeopatico, un incontro terapeutico. Ma ancora la cura che arriva attraverso una nostra produzione mentale è vista con scarsa fiducia da molte persone. Un vero peccato, perché il potere della nostra mente è davvero grandioso se solo impariamo a gestirlo. Così come la nostra mente è in grado di trasformarsi nel nostro peggiore nemico, quando crea mali come il panico, l'ansia, la depressione, l'ipocondria, ed ogni altra problematica, psicologica o fisica che sia, che ci perseguita, allo stesso modo può trasformarsi nella cura più efficace ed immediata, la salvezza della nostra vita. Che siamo intrappolati in pensieri di depressione o sfiducia, di preoccupazione o incertezza, di impotenza o malattia, il nostro pensiero può cambiare e con esso cambia tutta la realtà intorno a noi.

Basta ricordarci che pensieri e sentimenti non sono la realtà, ma una nostra produzione mentale, che può diventare effimera e passeggera, ma che può essere il nemico più concreto ed ostile che abbiamo, se non sappiamo gestirla e viviamo continuando ad indentificarci con essa.

Sta a noi trasformare la nostra vita. Possiamo davvero cambiare il nostro pensiero solo attraverso il nostro pensiero.

Ci sono pensieri che ci portano in modo automatico verso la depressione. Impariamo a non seguirli e non saremo più depressi. Lasciamoli andare, e abbandoniamo la convinzione che solo pensando, andando al fondo del problema, capiremo come risolverlo. Non è così. Rimuginare su un problema ci porta a legarci ad esso, a farlo diventare parte della nostra identità. Concentriamoci piuttosto su tutto ciò che ci piace e ci fa sentire felici, ciò che ci diverte e ci soddisfa.

Possiamo restare consapevoli di noi stessi anche se invece di concentrarci su ciò che ci fa stare male ci concentriamo su ciò che ci fa stare bene!

Conoscere i nostri problemi è importante, ma tenerceli in mente costantemente è dannoso. Teniamo invece sempre nella mente i sentimenti che ci danno la gioia, il sorriso e l'amore per la vita, perché questi ci guariranno e guideranno il nostro inconscio verso il miracolo.

Insegno quotidianamente alle persone a creare nella loro vita il loro miracolo. Lo faccio porgendo loro una visualizzazione, che parli direttamente con l'inconscio, che a partire dai problemi che ogni persona ha crei la possibilità di superarli, di gestirli e di rinnamorarsi di se stessi e della propria vita.

La visualizzazione dà la consapevolezza del nostro problema ma, contenendo già la

soluzione di esso, regala la gioia di vivere e la libertà. In questo modo guida le persone fuori dai soliti sentimenti inadeguati, scioglie la colpa, fa uscire dalla paura, allontana dal sentirsi impotente e senza speranze. Nel contempo smonta le convinzioni rigide che ci manipolano dall'inconscio.

Per agire in questo modo ogni visualizzazione deve avere alcune caratteristiche particolari.

Innanzitutto per parlare all'inconscio è necessario utilizzare il suo linguaggio, che è quello della metafora. Sono importantissimi simboli ed archetipi.

Inoltre la visualizzazione deve presentare una nuova convinzione ed un nuovo sentimento, che io definisco ponte e che permette di uscire immediatamente dal sentimento che fino a quel momento ci ha ingabbiato.

La visualizzazione è la tecnologia che cambia la struttura neurologica del nostro cervello e permette di creare una nuova mente, dunque un nuovo pensiero e sentimento.

Così come ci lasciamo curare da una medicina possiamo imparare a produrre noi stessi l'informazione giusta che ci guarirà ed opererà un profondo cambiamento in noi. Questa nuova medicina è la visualizzazione. Visualizziamo ogni giorno le immagini giuste invece di rimuginare sui nostri problemi e la soluzione arriverà da sola a noi, attratta dal nostro sentimento di innamoramento verso la vita e verso noi stessi.

Francesca Borghi, psicologo e psicoterapeuta, ha ideato il metodo dell'Orizzonte degli Eventi che utilizza il potere delle visualizzazioni. Esercita a Roma e svolge seminari e conferenze in varie parti d'Italia. Per avere informazioni su luoghi e date tel. 339 6649959, [www.associazione-alternativamente.it](http://www.associazione-alternativamente.it).