



*Dott. Maria Stallone Alborghetti*

**Psicoterapeuta, supervisore e local trainer in analisi Bioenergetica.**

**Psicologa analista di formazione junghiana e training autogeno.**

**Perito del tribunale penale e civile di Roma.**

**Viale dei Promontori 50, 00122 Roma**

**Tel. 06.8600922 – 338.543.8008 - [www.bioenergeticaonline.it](http://www.bioenergeticaonline.it)**

## **Prevenire e curare il disturbo bipolare con le risorse della Bioenergetica**

I repentini sbalzi di umore di alcune persone, oscillanti tra *depressione* e *euforia*, vanno affrontati precocemente con un intervento psicoterapeutico preventivo al fine di evitare un avanzare progressivo della gravità del sintomo. Durante la *fase depressiva* si manifestano stati d'animo di apatia, tristezza, mancanza d'interesse alla vita, forte propensione all'autodistruttività. Questa è l'espressione di una disperazione profonda che affonda le sue radici in traumi infantili ideoaffectivi strutturatisi nella relazione inadeguata con i genitori. L'insorgenza improvvisa della *fase euforica* si esprime con comportamenti iperattivi, disinibiti sessualmente e nel dissipare ogni capitale. Il riflesso vivo emozionale di questo periodo ipomaniacale è il tentativo inconscio mal organizzato, di sottrarsi alla disperazione e ad un forte impulso suicida. Il delirio di onnipotenza crea l'illusione compensatoria di avere la capacità di gioire nell'abbracciare la vita con piene mani. Gli acquisti sconsiderati sostituiscono affannosamente il nutrimento compensatorio alla grande mancanza d'amore. L'intensità di questi stati alternati, con il tempo possono divenire sempre più gravi con ripercussioni pericolose tanto che diviene indispensabile ricorrere a cure farmacologiche e talvolta finanche al ricovero psichiatrico urgente. La protezione va effettuata velocemente per evitare il suicidio se c'è il senso di impotenza e di indegnità inconscia, o incidenti, se lo stato è di onnipotenza. Nella fase euforica è difficile che la persona accetti l'aiuto psicoterapeutico poiché non c'è consapevolezza del disagio, anzi preesiste la sensazione di invincibilità che non permette un dialogo autocritico e di contenimento. Durante il *crollo depressivo*, intervenendo forti sensi di colpa inconsapevoli, è possibile che venga accettata la psicoterapia. Nel corso del primo campanello di allarme si può intraprendere l'Analisi Bioenergetica senza supporto farmacologico, ottenendo un'ottima riuscita sulla capacità di padronanza di entrambe le fasi. Lo stato disforico avanzato richiede un'interazione positiva tra psicoterapia e farmacologia prescritta da uno psichiatra. Perché l'Analisi Bioenergetica può essere scientificamente utile per questa patologia? L'interazione tra analisi dei sogni ed un lavoro di movimento psicocorporeo emozionale agevola la catarsi dell'angoscia neonatale il cui dolore e rabbia, memorizzati nel corpo, vengono rivissuti ed espulsi. Fisico e mente si purificano dalla disperazione profonda lasciando lo spazio alla possibilità di

**nutrirsi di un'equilibrata autostima ricca di comportamenti efficaci per realizzare i propri obiettivi. L'attenzione alla postura corporea e alla respirazione profonda, agevola un costante involontario contatto con le proprie reali emozioni per gestirle o trasformarle in azioni creativamente positive. Gli esercizi dei piedi e degli occhi riescono ad aiutare il radicamento nella realtà interiore ed esteriore. Il corpo diviene vibrante, la circolazione sanguigna e l'energia fluiscono liberamente in tutto il corpo per dare salute raggiante e dinamica.**