

# Bioenergetica per superare la paura di viaggiare

La ricerca scientifica, effettuata sui molteplici casi di paure che impediscono la realizzazione di ciò che si desidera intensamente concretizzare, ha dimostrato che ogni apprensione è provocata da problematiche psicocorporee che albergano nell'inconscio e nel corpo incastonate e memorizzate nelle stasi di energia. Alcune persone che desiderano ardentemente viaggiare e scoprire il mondo vengono bloccate dal terrore degli incidenti e dal confronto con l'ignoto. Il terrore dell'aereo, per esempio, oltre a rappresentare una paura del



Aprirsi alla vita sostenendosi reciprocamente



Abbandonarsi fiduciosamente all'altro



Lasciarsi sostenere dando credibilità

A colloquio con...

**Dott. Maria Stallone Alborghetti**

Psicoterapeuta, supervisore e terapeuta didatta in analisi Bioenergetica presso la Siab.  
Psicologa analista di formazione junghiana e training autogeno.

reale, a livello inconscio è una forte riluttanza a lasciarsi andare serenamente nelle mani del pilota. La possibilità di essere portati, guidati e aiutati rappresenta il timore inconsapevole di non poter essere autonomi, rimanere bloccati e traditi dal prossimo senza possibilità di reagire. La mancanza di stima nel pilota è la proiezione dell'assenza di fede in se stessi, provocata dalle contrazioni respiratorie ed energetiche, costruite durante la prima infanzia poiché è stato negato il diritto di avere bisogno e di essere liberi nella personale espressione verbale e motoria. L'introiezione degli impedimenti e tradimenti psicologici in tenera età induce a sentire di non potersi dare credito, pertanto viene proiettata l'immagine di sé su tutto il mondo, fino al punto di non riuscire a fidarsi neppure di ballare in coppia. Il panico degli incidenti in macchina, se inibisce la vita, scaturisce dal conflitto inconscio tra il desiderio di tollerare il prossimo, perché si ha infinito bisogno della loro simpatia, in contrasto con la forte spinta ad aggredire l'oggetto della propria dipendenza all'approvazione. La dualità è generata dalla necessità di

espandersi in modo vitale, ma nel frattempo frenata dal senso di colpa verso le figure familiari significative che sono limitate nei loro desideri di conoscenza e di esplorazione spazio temporale, oppure che hanno contribuito ad inibire il corpo e la mente. La scissione tra inconscio e coscienza si radica nei primi anni di vita in seguito ad un'educazione formale e restrittiva, vincolata ai pregiudizi sociali; in casi più gravi s'instaura addirittura nel periodo prenatale, oppure durante l'allattamento per incapacità affettiva della madre, o per conflitti irrisolti della coppia genitoriale.

L'intervento bioenergetico può aiutare chi è determinato a voler viaggiare, agendo nell'inconscio e sul corpo con esercizi mirati a sciogliere le contrazioni e a potenziare l'autostima, fino a potersi abbandonare agli altri fiduciosamente. La liberazione delle forti emozioni pregresse, rabbia e dolore congelate durante l'infanzia per non disturbare i propri procreatori, scioglie i blocchi muscolari per far fluire le energie frizzanti in tutto il fisico. Il lavoro bioenergetico capillare, svolto dalla punta dei piedi fino agli occhi, prende in considerazione ogni segmento corporeo per attivare una forte propensione a esplorare se stessi e l'universo interiore ed esteriore con fiducia e forza stimolante.

**Dott. Maria Stallone Alborghetti**  
V.le dei Promontori 50, 00122  
Ostia Lido - Roma,  
Tel. 06.8600922 / 338.543.8008  
[www.bioenergeticaonline.it](http://www.bioenergeticaonline.it)