

# Crisi di panico

## *Come risolverle con le risorse della Bioenergetica*

La crisi di panico si presenta improvvisamente con una forte ansia, angoscia, tachicardia e difficoltà respiratoria, talvolta con un'impossibilità a muoversi; il quadro completo conferisce un senso d'impotenza assoluta di fronte a ciò che rappresenta l'ostacolo esterno considerato l'oggetto scatenante.

A differenza delle persone incapaci a realizzare i propri obiettivi a causa dei conflitti tra l'IO consapevole e l'inconscio, nella crisi di panico ci troviamo di fronte ad un sintomo che blocca completamente la vita dell'individuo che ne viene travolto.

La respirazione di coloro che soffrono di crisi di panico è completamente bloccata nella gola. Precedentemente hanno sopravvissuto dando precedenza alla razionalità che gli offriva un equilibrio illusorio. Gli intellettuali cerebrali, ricchi di ideali dell'IO, eccellenti professionisti nel campo della matematica e della legislatura, statisticamente sono i più colpiti da crisi di panico. La loro intelligenza è di grande ausilio per riuscire a sentire che l'angoscia e l'ansia procurata dalla crisi di panico è completamente avulsa da un pericolo obiettivo. La parte inconsapevole che produce il sintomo è l'immagine del personale mondo interiore proiettata all'esterno.

L'origine della reazione di angoscia è solitamente la rievocazione di uno shock della prima infanzia, congelata e totalmente negata all'IO cosciente.

I pazienti affetti da crisi di panico hanno un forte bisogno di protezione e dipendenza, accompagnato anche dal desiderio di guarire: pertanto sono solerti alleati della terapia perché vogliono combattere i sintomi tormentosi, considerati estranei al proprio io. L'analisi individuale, la comprensione dei meccanismi dinamici inconsci in sintonia con le tecniche Bioenergetiche, permette al paziente di superare le resistenze, collaborare con costante solerzia, riuscire a sentirsi autonomamente sereno e abbandonare le difese che ha adottato per sopravvivere. L'immediatezza che offre l'analisi Bioenergetica per agevolare la respirazione profonda senza il ricorso volitivo del pensiero, è ciò che conferisce ulteriore fiducia e fedeltà alla psicoterapia.

I pazienti colpiti da crisi di panico, sono alacri nello svolgere quotidianamente tutti gli esercizi bioenergetici perché sentono che attraverso i movimenti del volto, dei piedi e di tutta la motricità



corporea accompagnata da spontanei suoni vocali, trovano il giusto aiuto per aumentare la respirazione profonda, per sciogliere le contrazioni muscolari croniche, per armonizzare il corpo e la mente, per radicarsi nella realtà interna ed esterna avvertendo i propri giusti confini. Inoltre sono zelanti nel ricordare i sogni e nel fare le libere associazioni. La collaborazione totale alla psicoterapia li rende velocemente affrancati a sé stessi per confrontarsi con la vita.

Il desiderio profondo di trovare il vero Sé corporeo, la gioia di vivere in sintonia con le responsabilità della realtà adulta, spinge queste persone a volersi associare anche alla classe di esercizi bioenergetici e al gruppo di dinamica a mediazione corporea Bioenergetica. La condivisione delle forti emozioni con i partecipanti, li aiuta a radicarsi nella concretezza quotidiana della vita interiore ed esteriore.

I partecipanti al gruppo trovano sostegno sia nel liberarsi dalle false illusioni e dai grandi ideali dell'IO, che nel sentire l'accoglienza reciproca dei limiti personali e l'accettazione delle proprie emozioni talvolta rispecchiate sugli altri.

L'integrazione delle ombre e delle luci che albergano in noi e tutto intorno a noi, è il punto di forza per una salute vibrante, dinamica e raggiante.

Maria Stallone Alborghetti



*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)**