



*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)**

## **Le risorse della Bioenergetica per ottenere comportamenti efficaci**

L'autoefficacia si estrinseca nella capacità di incoraggiarsi ottimisticamente al fine di potenziare le risorse confrontate con gli eventi della vita che si presentano sfavorevoli. L'autopercezione corporea fa riconoscere i segnali di allarme inviati attraverso le tensioni fisiche, quali indicatori di difficoltà nel gestire situazioni con cui misurarsi. Avvertendo dolori articolari, stati di ansia e insonnia chi è consapevole può agire su se stesso Bioenergeticamente. Le sensazioni che affiorano alla coscienza possono far fluire alla mente il ricordo di una forte emozione negativa provata in una situazione traumatica. La reminiscenza mentale e sensoriale che emerge, se affrontata Bioenergeticamente, libera tutte le stasi di energia e ogni cellula dalle dolorose emozioni dando *forza stimolante* verso comportamenti efficaci. La gestione di situazioni che fanno realizzare i propri desideri sono efficaci o meno in relazione all'autoconoscenza. Le prove esistenziali superate nel passato fanno introiettare una buona dose di autostima, i numerosi fallimenti predispongono ad operare con sfiducia. Colui che possiede un ottimo senso di autoefficacia sa come ottimizzare certe sensazioni, mentre chi ha accumulato molti insuccessi vive l'emotività come barriera all'affermazione. **La Bioenergetica può far radicare nell'ottimismo anche le persone che sono pessimiste, la percezione delle sensazioni corporee, lo scarico delle tensioni, la rigenerazione delle energie positive, la distensione che produce salutari vibrazioni conferiscono la capacità di verificare: il radicamento nella realtà interiore ed esteriore, lo stato di funzionalità energetica e gli stati fisiologici che si ripercuotono sulla salute.** L'autoefficacia può essere boicottata dall'ansia destrutturante, dalla collera, dall'insofferenza. e da tutti gli stati d'animo che fanno sfuggire le sensazioni percettive, la padronanza del corpo e degli elementi utili per realizzare con successo i propri desideri. Le tecniche Bioenergetiche nella loro funzionalità aiutano a fare luce sulla peculiarità dell'azione efficace. La *forza stimolante e l'energia* non bastano, è necessario possedere le fonti che regolano il funzionamento dell'autoefficacia: 1) *conoscenza* dell'azione, 2) *motivazione*, 3) *grado di ansia*, 4) *scelta* adatta a se stessi. La valutazione accurata di queste quattro fonti permette di sentire i reali confini evitando una sovrastima, oppure una sottostima delle proprie capacità. Il *radicamento nella concretezza* intima ed esterna offre la giusta autopercezione della dose di efficacia tanto da poter perseguire eventi da affrontare con sicurezza. Il *limitato radicamento* spesso induce verso obiettivi destinati al fallimento poiché non vengono considerate realisticamente le proprie energie in

**Copyright Dott. Maria Stallone Alborghetti – vietata la riproduzione –**

relazione a ciò che si vuole perseguire. La Bioenergetica, può far fiorire energie frizzanti per possedere la capacità di gestire e trasformare le sensazioni da disturbanti in ottimizzanti, potenzia il senso di autoefficacia emozionale nell'operare verso direzioni di vita che garantiscono gratificazioni capaci di offrire salute raggiante.

Maria Stallone Alborghetti