



*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. 06.86.00.922 – 338.543.8008 - [www.bioenergeticaonline.it](http://www.bioenergeticaonline.it)**

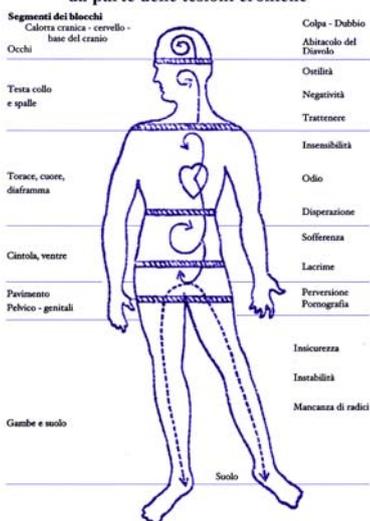
## Prevenire e curare la depressione con le risorse dell'inconscio e del corpo

### *Attraverso l'analisi Bioenergetica*

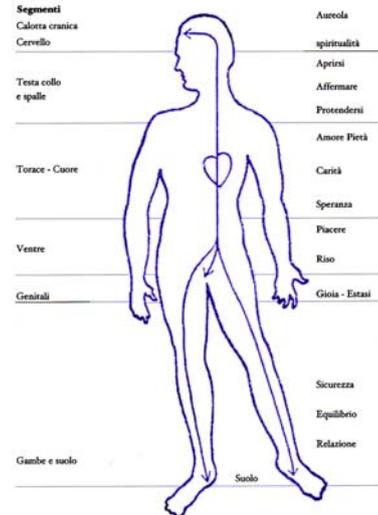
La vita umana pulsa tra due poli opposti: "Alto e Basso", che hanno tra loro una dialettica umana fluente in un solo nucleo energetico, cuore>plesso solare, la reciproca sinergia crea un'unica pulsione ricca di sentimenti d'amore spirituali, creativi di fiducia in se stessi, conferisce grazia nell'espressione corporea e mentale. Se durante la vita neonatale intervengono traumi per situazioni conflittuali genitoriali, nell'adolescenza o nella vita adulta può manifestarsi una depressione scatenata da: lutto, delusione sentimentale, scolastica o lavorativa.

La depressione si manifesta poiché il trauma infantile procura un arresto energetico che crea una scissione tra il cuore e il plesso solare. Il flusso naturale dell'energia viene bloccato e la spiritualità è sentita come negazione del piacere, la sessualità è avvertita come minaccia alla moralità e alla spiritualità, la corrente energetica è ostacolata da forti tensioni muscolari croniche. Tra una stasi di energia e l'altra ristagna l'eccitazione che si trasforma in sentimenti negativi. L'energia che torna indietro crea moduli di trattenimento e di ristagno responsabili della depressione, problematiche sessuali, dolori articolari, patologie organiche, insuccessi in ogni obiettivo da raggiungere.

#### Smembramento della corrente di sentimenti da parte delle lesioni croniche



#### Corrente continua di sentimenti dal cuore



Il problema si struttura nel primo anno di vita se il bambino non riceve dalla madre caldo amore empatico e sguardo accogliente. Quando la madre non è serena ed il padre non è presente il bambino soffoca il pianto, nega i propri bisogni, le proprie emozioni di rabbia, di dolore, per paura di disturbare, picchiato, guardato severamente, conseguentemente chiude le vie di accesso al cuore ed al plesso solare trasformando la cassa toracica in una prigione. Un rapporto genitoriale distratto, severo o assente, privo di amore incondizionato, induce il bambino a trovare istintivamente una difesa per sopravvivere, congelando ogni emozione, rafforzando l'illusione che

prima o dopo troverà l'amore desiderato. In questo campo altamente minato, le cause della depressione sono scatenate *da ogni abbandono, distacco, frustrazione e crollo delle proprie aspettative.*

L'analisi Bioenergetica aiuta a superare i motivi remoti facendo rivivere la ferita infantile per liberare il corpo dal diabolico negativo, utilizzando l'analisi dei sogni e gli esercizi di mobilità corporea specifici per sciogliere le rigidità muscolari e le stasi di energia.



L'autoespressione corporea scarica la rabbia e il dolore, recupera il flusso energetico utile per appropriarsi dei diritti fondamentali: avere bisogno, essere amato, esprimere i propri sentimenti, acquisire autostima, padronanza di sé, capacità di espandere i propri potenziali e avere sempre salute vibrante.



Libera dalle costrizioni interne, consapevole delle proprie emozioni, diritti e confini individuali, la persona sente il corpo raggiante pronto a ricevere e dare sostegno con solidarietà empatica capace di amare veramente.

Maria Stallone Alborghetti