

LE PAURE ANCESTRALI E SOCIO-RELAZIONALI COME GABBIA

CLASSE ESPERIENZIALE BIO-FOBICO-ENERGETICA "LIBERARSI DALLA GABBIA DISFUNZIONALE DELLA CORAZZA" 2

- Data: 21-22/06/2024
- Luogo: Terra Viva, Sassofortino (Gr)
- Orario: dalle ore 10.00 alle ore 18.00 pausa pranzo leggero di circa 45 minuti
- Abbigliamento: comodo, scarpe da ginnastica o da trekking
- Cose da portare per ogni partecipante: asciugamano; coperta; 1 tappetino o materassino.

Programma:

- presentazione del seminario e cenni teorici
- cenni teorici sulla fisiologia e manifestazione delle paure e fobie
- esperienze psicomotorie per inoltrarci nell'argomento paure e fobie del bambino:
Senso-percezione, sentire il corpo in relazione all'ambiente e all'altro; Andature, primi mezzi locomozione e coordinazione; Spazio e tempo, dove mi colloco nel mondo, qui ed ora; Coordinazione, analitica e globale
- esperienze pratiche di ambientalismo attivo ad imitazione naturale, per recuperare il rapporto con le paure primarie del bambino: Rapporti con le altezze e il vuoto; rapporti con l'arrampicare e il de-rampicare; rapporti con il buio; rapp. con la costrizione; rapp. con il giudizio – confronto; rapp. con la sconfitta e fallimento; rapp. con l'equilibrio interno-esterno; rapp. con l'affidare il proprio corpo a sé stesso e agli altri

LE PAURE – LE FOBIE E LE ANSIE DA DOVE PROVENGONO E COME SI SVILUPPANO

La paura è un'emozione che colpisce in misura variabile ogni essere umano lasciando molto spesso tracce indelebili nella sua mente, tracce che possono riemergere in forma più o meno drammatica sia a livello cosciente che nei sogni. Le fobie, che prendono origine dalle paure di cui molto spesso si è perduto il ricordo cosciente, possono bloccare il normale andamento della vita di una persona costringendola a limitazioni della propria libertà e a cerimoniali inutili dal punto di vista pratico, ma vissuti come rassicuranti ed essenziali al beneficio fisico e psichico.

La paura è un'emozione che può influire in modo determinante sulla personalità e sulla formazione, per il potere che possiede di modificare i processi del pensiero, l'ideazione e la creatività. Sotto un profilo evolutivo-biologico la paura ha una funzione positiva indispensabile alla sopravvivenza; questa è una funzione di adattamento al gruppo perché comunicandosi da un individuo all'altro attraverso i richiami d'allarme, facilita il contatto sociale e la difesa collettiva. È indubbio che senza paura nessuna specie animale sarebbe sopravvissuta, si tratta di una reazione, quindi, naturale che consente all'individuo di sfuggire provvisoriamente alla morte. Spesso però, la paura insorge in situazioni in cui non soltanto risulta inutile, ma anche decisamente dannosa e ingiustificata, perdendo così la sua originaria funzione biologica e diventando ostacolo all'adattamento.

L'ANSIA a livello di esperienza, così come noi la viviamo, è simile alla paura; le differenze consistono in: inadeguatezza dello stimolo al tipo di soluzioni che vengono messe in atto e nella rapidità dell'estinzione dello stato emotivo. La paura è generalmente considerata un'emozione specifica, cioè risposta puntuale a determinati stimoli reali, e per cui si prevedono canali di fuga o di forme di difesa attiva. *L'ansia è considerata uno stato emotivo diffuso e fluttuante, privo di un obiettivo ben definito e originato da stimoli neutri...*

PAURE AMBIENTALI - ANCESTRALI E FOBIE SOCIALI - RELAZIONALI.

Tutte le peggiori reazioni psichiche umane hanno come base la paura immotivata e l'ansia. Se riusciamo ad eliminare queste bombe innescate, la vita dell'uomo può diventare un paradiso.

PAURE AMBIENTALI – ANCESTRALI: Paura del vuoto - Paura del buio - Paura dell'affidamento del proprio corpo - P. dell'arrampicarsi e del de-rampicare - P. di sentirsi costretti e avvinti (claustrofobia) - P. della predazione - P. delle acque profonde - P. del fuoco - P. dell'eruzione e del terremoto - P. del tuono – del fulmine – della tempesta

FOBIE SOCIALI – RELAZIONALI: Paura del non conosciuto (delle situazioni-oggetti-persone nuove) - Paura del dolore e della malattia - Paura di essere criticati nell'agire - Paura della sconfitta - Paura del successo - P. della solitudine - P. della moltitudine (agorafobia) - P. di non comprendere - P. di non essere compresi - P. di assumere gli impegni di responsabilità

[PER ISCRIVERSI](#)

A cura del **Dott. Simone Stacchini**, *chinesiologo specializzato in neuro fisiologia, posturologia clinica e medicina psicosomatica.*

mail.terraviva@gmail.com
<https://www.progettoterraviva.org/>