


Corpo e mente

# Alle **TERME** per **trovare se stessi**

A photograph of two women sitting on white lounge chairs in a bright, airy spa or wellness center. They are both wearing white robes and smiling at each other. The woman on the right is wearing white sandals. In the background, there are large windows with white frames and a large green plant in a terracotta pot. The floor is made of light-colored tiles.

Coccolati dalle sapienti mani di operatori estetici e circondati da incantevoli paesaggi. Stare bene in queste condizioni è semplice, per questo le Spa diventano il luogo ideale anche per un percorso psico-fisico

## DA SOLI O IN COPPIA

Sono sempre più numerosi i centri termali che aggiungono alla loro offerta delle proposte mirate per favorire il benessere interiore, del singolo e anche della coppia, con pacchetti ad hoc, per risolvere eventuali crisi con il partner e non solo.

servizio di Sonia Rita Piana, psicologa e psicoterapeuta

**D**a sempre, quando si parla di terme, si pensa a un luogo dove lo spazio e il tempo, in qualche modo, si fermano, per concederci la possibilità di rilassarci e curarci. Ai benefici delle varie acque termali, da sempre riconosciuti, si aggiungono quelli delle mani sapienti di estetisti e operatori del benessere, che ci coccolano, prendendosi cura del nostro corpo e migliorandone l'aspetto.

Per non parlare del fatto che anche un contesto piacevole dal punto di vista del paesaggio (e i centri termali sono quasi sempre incastonati in località meravigliose), aiuta a favorire il benessere psicofisico. Oltretutto le terme oggi non sono luoghi frequentati esclusivamente da persone non più giovani, che traggono benefici dalle acque curative: sono diventate dei luoghi che attirano giovani e famiglie, in cui vengono offerti i servizi più vari e personalizzati, spesso abbinati a prodotti e trattamenti per viso e corpo.

### Terapia in accappatoio

Anche la psicologia è approdata alle terme, in quanto disciplina che si occupa del benessere totale della persona. Il luogo è infatti appropriato, perché consente di ricavare uno spazio per sé, in cui prendersi cura a tutto tondo della propria salute. Lo psicologo può tenere seminari o convegni inerenti la salute psico-fisica, trattando temi di larga diffusione; ma l'applicazione più interessante è senza dubbio quella rivolta al singolo, al fine di rendere sempre più la terapia psicologica come un trattamento utile a molti, se non addirittura a tutti.

A tal proposito, i primi a sviluppare tale idea sono stati i gestori del *Traumhotel* di Haldensee, in Austria; qui, il dottor Herbert Madertoner, psicologo clinico, insegnante in accademie e scuole di specializzazione, terapeuta di ipnosi, si occupa dei trattamenti del pacchetto *Settimana Selfness Burn-out*: un vero e proprio percorso psicofisico alla ricerca di cause e strumenti

per combattere il burn out odierno. E chi di noi oggi non risente dello stress della vita quotidiana e non necessiterebbe di metodi adeguati per difendersi? Il programma prevede conferenze, seminari, workshop, ma anche tecniche di rilassamento e trattamenti mirati. Esiste anche un pacchetto per lo stress di coppia, chiamato *Selfness Voglia di Coppia*: un'occasione imperdibile per le coppie in crisi che hanno la possibilità di coccolarsi, ritagliarsi uno spazio per sé e trovare anche l'occasione per lavorare sul loro problema.

Anche in Italia si sta diffondendo la tendenza dello psicologo alle terme: ad esempio ad Abano Terme (Padova), dove, nella catena *GB Hotel*, coordinati dal dottor Alberto Castello, psicologo e psicoterapeuta, un gruppo di life coach si occupa di gestire un percorso psicologico su misura per ogni ospite, da affiancare a quello termale.

### Benessere da regalare

Molti altri centri termali hanno inserito nel proprio organico un consulente psicologo, al fine di realizzare pacchetti settimanali o giornalieri; i temi trattati sono per lo più relativi allo stress (con relativo insegnamento di tecniche di rilassamento e respiratorie), alla medicina psicosomatica, alla psicologia dello sport. I pacchetti giornalieri o addirittura "a trattamento" sono un'interessante novità in quanto consentono di rendere la psicologia fruibile a tutti: offrire consulenze specifiche su temi molto sentiti dalla società ed estremamente attuali (quali l'aspetto esteriore, lo stress o l'autostima) non vuol dire sminuire il valore di un percorso psicologico, ma significa avvicinare molte più persone al reale scopo della psicologia, ovvero al prendersi cura di sé.

Possono, inoltre, essere un'originale idea regalo da dedicare alle persone care. Un trattamento di psicoterapia vero e proprio è tutt'altra cosa, ma anche questi percorsi cosiddetti "spot" possono essere un metodo valido per cominciare un cammino e per capire meglio, con l'aiuto di uno specialista, quali siano le proprie reali necessità. ●