



IL “CENTRO BENESSERE”

Purtroppo il ritmo frenetico che la vita ci impone oggi, minaccia il nostro equilibrio e la nostra armonia, riducendo drasticamente i momenti di relax.

Ma fortunatamente la nostra attenzione si volge sempre di più verso una migliore qualità della vita.

E per dare una risposta a queste esigenze crescono sempre più “Centri del Benessere”.

Luoghi ideati per chi sente la necessità di dedicare il proprio tempo libero alla cura del proprio benessere.

I nostri progenitori, gli antichi Romani, edificarono le prime Terme, sfruttando e beneficiando dell'enorme patrimonio idrico di cui disponiamo ancora tutt'ora! Erano un luogo di ritrovo sociale e ubi thermae ibi salus. E anche i Greci, ai tempi di Ippocrate, padre della Medicina riconoscevano all'acqua proprietà terapeutiche.

Ancora oggi le acque termali esercitano su di noi un certo fascino!

Cos'è l'Acqua per noi? Senza dubbio ci lega ad essa un legame molto profondo che ci riporta indietro nel tempo: alle origini della vita terrestre e al grembo materno.

Il cercare l'acqua assume così una forte valenza simbolica nel nostro vissuto: è come tornare alle proprie origini.

L'immergersi in una vasca d'acqua richiama alla gravidanza e alla nascita, quando la mamma ci accudiva e proteggeva. Entrando in acqua ci immergiamo in una dimensione diversa, in una sorta di grande abbraccio che ci avvolge e al quale ci affidiamo.

Secondo gli psicoanalisti l'acqua simboleggia in primo luogo l'inconscio: “come il mondo è emerso dall'abisso delle acque così la vita cosciente del bambino è uscita dalle acque materne (liquido amniotico).”

Il rapporto curativo, dunque protettivo all'interno delle vasche o in appositi luoghi terapeutici, con l'acqua può essere visto come quel complesso rapporto tra l'Io e l'inconscio.

Può, quindi, essere la ricerca di se stesso, delle proprie origini e della sua più profonda identità che spinge l'uomo alla ricerca della comune acqua come mezzo privilegiato per curarsi, secondo modalità naturali, dalle affezioni organiche ai disturbi comportamentali.

Tuttavia, anche solo guardando la tendenza turistica ad avvicinarsi e frequentare sempre più assiduamente questi centri, emerge la consapevolezza dell'efficacia terapeutica delle acque termali, per eliminare o ridurre danni alla propria salute.

Indipendentemente dalle potenzialità intrinseche dell'acqua è la persona stessa che ne usufruisce dandole un senso, scientifico o affettivo che sia. Così, come per ogni tipo di terapia è necessario che il paziente sia convinto di ciò che fa, affinché tale terapia possa operare nel migliore dei modi.

Ormai si sta diffondendo e acquisendo una certa consapevolezza che conditio sine qua non di un vero benessere è il giusto equilibrio tra corpo e mente: frutto di conoscenza di se', delle proprie risorse e potenzialità e di cura del proprio corpo attraverso lo sport, la sana alimentazione...

Negli attuali centri del benessere oltre alle più classiche terapie e trattamenti, ritroviamo l'esperienza di operatori specializzati in approcci olistico, rivolti al raggiungimento di un equilibrio psicofisico dei pazienti.

Le persone vanno alle terme per una “purificazione” personale; tale purificazione sarebbe poco efficace se non comprendesse anche l'aspetto cognitivo-mentale e comportamentale, più specificatamente di competenza psicologica.

Perché non inserire in questi centri, accanto ai medici, uno Psicologo del Benessere?

La miglior acqua minerale, e i migliori psicofarmaci, pur con le loro specifiche e riconosciute proprietà terapeutiche, non insegnano nulla a chi non sa come affrontare problemi e difficoltà; non modifica i pensieri disfunzionali che fanno star male!

Il compito dello Psicologo del Benessere sarà quello di sviluppare le risorse psicologiche e le caratteristiche personali del paziente, migliorandone così la qualità della vita.

Farà acquisire nuove strategie comportamentali, insegnando tecniche e strategie psichiche e autoterapiche, tecniche di rilassamento, che potranno poi essere utilizzate nella pratica quotidiana.

La meta generale è aiutare l'individuo a vedere in se stesso, e promuovere uno stato psichico di soddisfazione e realizzazione.

Per iniziare basta avere un atteggiamento più attento verso se stessi: l'individuo in tal modo diviene “protagonista di se stesso”.

Lo Psicologo in questi centri offrirà un intervento di counseling, cioè una serie di colloqui di assistenza psicologica, le cui tecniche mireranno a focalizzare i punti problematici e a potenziare quei comportamenti funzionali al benessere del soggetto, promuovendone l'applicazione effettiva allo star bene.

Ovviamente, nel caso in cui venga diagnosticato un conflitto di maggior portata, il paziente sarà indirizzato ad una terapia più adeguata.

I moderni centri termali hanno così un'immagine nuova: sono centri capaci di unire salute psico-fisica, bellezza, divertimento, sport e relax.

Il paziente potrà svolgere pratiche sportive, trattamenti estetici (massaggi, lifting, peeling, inalazioni, bendaggi, saune bagni turchi), tecniche rivolte ad un benessere psicofisico esercitato dal potere dell'acqua (balneoterapia, talassoterapia, fangoterapia, rebirthing): tanti nuovi servizi, dinamici e completi, di trattamenti

personalizzati di prevenzione, cura e miglioramento psicofisico.

Concediamoci qualche pausa di riflessione!

Ognuno di noi dovrebbe auspicare ad una vita in armonia con se stessi e con gli altri.

In questa direzione la Psicologia del Benessere rappresenta quella branca della psicologia che pienamente si prefigge la realizzazione di questo tipo di “stare bene”, partendo, ovviamente, da una spinta motivazionale soggettiva!