



C

sono momenti, nella vita, in cui ci sembra di essere in trappola, dentro un tunnel. Magari è capitato anche a te, quando ti sei lasciata con il tuo fidanzato. Oppure ti sta accadendo ora, e senza un motivo preciso: semplicemente, ti senti smarrita. Per diradare le nebbie mentali, a volte le amiche non bastano: serve un aiuto professionale. L'offerta in questo campo si è ampliata molto da quando, un secolo fa, nasceva la psicanalisi. E i tempi "biblici" di Freud & Co. non sono più obbligatori, anzi: in un mondo veloce, molte persone privilegiano approcci più rapidi e flessibili dell'analisi. E diversi dalla normale psicoterapia. Qui ti presentiamo alcuni dei metodi più diffusi ed efficaci la cui durata varia da un paio di incontri a un anno. Troverai indirizzi, siti, costi di massima. Per recuperare la tua felicità.

Scopri le tue risorse con il counseling

È forse l'approccio che più somiglia alla psicoterapia classica. La differenza principale è che qui non vie-

ne effettuata una diagnosi e non si lavora in profondità sulla struttura della personalità: si agisce, più che altro, sul sostegno e sul potenziamento delle tue risorse. «Il cliente non si "affida" come fa con il terapeuta: certo, deve avere massima fiducia in lui, ma è invitato ad **assumersi interamente la responsabilità delle proprie scelte**», afferma il counselor Gabriele Baroni. «Il motivo per cui questo metodo è sempre più diffuso è semplice: affronta i disagi in maniera rapida e aiuta a rimpiazzare le figure di riferimento che, con lo sfilacciamento dei rapporti familiari e sociali, sono venute a mancare». Ma per quali problemi ci si rivolge a un counselor e in che cosa consiste il suo lavoro? «Alcuni cercano aiuto per affrontare un momento di difficoltà dovuto a un evento specifico, come una separazione o un licenziamento», risponde Baroni. «Altri sono mossi da un desiderio più generale di migliorare la qualità della vita e sviluppare le proprie potenzialità. In questo caso, il primo passo che il

Così recuperi l'armonia

A volte, più che di una soluzione a un problema specifico, ciò di cui abbiamo bisogno è ritrovare l'armonia interiore. Ecco alcune discipline che sono efficaci in questo senso.

Danzaterapia. Si basa sull'idea che attraverso il movimento naturale e creativo del corpo (non occorre saper ballare!) si possano contattare le proprie emozioni ed esprimerle, riuscendo così ad armonizzare mente, corpo e cuore. Danzando, inoltre, tensioni e blocchi si sciolgono, e ci si sente subito meglio, più in armonia, più liberi. «La danzaterapia è adatta a ogni momento della vita in cui si voglia sperimentare uno strumento che permette di esprimere e valorizzare le proprie potenzialità», afferma la danzaterapeuta Elena Cerruto. Info: www.associazionesarabanda.it.

Metaphysical dance. A differenza della danzaterapia, questa disciplina utilizza, oltre al

movimento, anche la meditazione, la pittura e il disegno, la scrittura, la parola e il teatro-danza. «È un percorso di crescita per imparare a muoversi da una dimensione di sfiducia e chiusura a una di fiducia e apertura», spiega l'ideatrice Deepti Canfora. «Offre gli strumenti per affrontare un processo di trasformazione attraverso un viaggio che, partendo dal corpo, mette in contatto con le emozioni e i pensieri, portando a una maggiore consapevolezza». Info: www.metaphysicaldance.it.

Meditazione. Moltissime ricerche, ormai, ne hanno dimostrato i benefici, per esempio contro lo stress. «L'addestramento mentale permette non solo di curare le tossine come l'odio e i pensieri ossessivi, ma di acquisire una migliore conoscenza delle modalità di funzionamento della mente e una percezione più equilibrata della realtà», scrive Mat-