

Hacer un alto en la rutina, conectarnos con la naturaleza y ganar en perspectiva para encontrar el modo de superar un obstáculo que parece imposible, quitarnos de encima el estrés y relajarnos volviendo a nuestro eje. Aquí, los objetivos de los llamados “spas emocionales” —unas vacaciones pensadas para fortalecer la mente y cargarnos de energía que son tendencia en el mundo—, coordinados por psicólogos y *coaches*. Estos “spas psicológicos” combinan sesiones de masajes, caminatas, hidroterapia y clases de yoga con ejercicios de visualización creativa, charlas grupales, psicodrama y juego de roles, durante un fin de semana largo frente al mar, en una estancia o en las sierras. Una experiencia sin duda intensa y de autoconocimiento, que sus promotores recomiendan ante casos de estrés para transitar el dolor pro-

vocado por las llamadas crisis vitales —como la ida de los hijos de la casa de los padres—, ante la sensación de “sin sentido” o simplemente ante la necesidad de hacer un viraje profesional. “*El plan es pasar unos cuantos días en un lugar agradable y revisando aspectos de nuestra historia*”, analiza la psicoanalista Rosalía Álvarez, quien durante años organizó *weekends* sanadores en la costa argentina, tomando siempre en cuenta las premisas básicas de esta práctica: realizar entrevistas previas con cada uno de los integrantes de los grupos —que en general no superan los diez o quince adultos— para asegurarse que no exista ninguna patología de base. Un viaje grupal introspectivo cuyos beneficios se prolongan cuando llega el momento de retornar a la cotidianidad. “*Nada de lo que pasa ese fin de semana cae en saco roto... El cuerpo tiene memoria y las vivencias que*

EN SINTONIA. La psicóloga y terapeuta grupal, Laura Berizzo, organiza salidas de dos noches y tres días, en las que integra caminatas, *tips* de meditación, reiki grupal, talleres de cocina saludable y grupos de reflexión. Siempre “*saliendo del caos de la ciudad para ver el cielo y el verde, y cuidando la alimentación. Porque para entrar en sintonía con uno mismo es importante tener en cuenta lo que se come, en cuanto a las cantidades y a la calidad. El cuerpo tiene que estar liviano para recibir los estímulos internos y externos que recibe durante la jornada*”, explica Berizzo. En estos encuentros, que en general programa en estancias cerca de Rosario, la ciudad en la que vive, la especialista busca que quienes asistan “*ocupen su tiempo en actividades reflexivas, que los ayuden a optimizar el descanso, a contactarse con el placer y abrir la mente a nuevos escenarios al relacionarse con otros*”.

Weekend espiritual. 1. Clases de yoga en Sierra de la Ventana, una de las actividades propuestas por Nora Fusillo. **2.** Amasando en grupo en los talleres de cocina. **3.** Una de las caminatas por la sierras. **4.** Sesiones de reiki en Rosario. **5.** Clases de entrenamiento al aire libre. **6.** Los juegos de roles propuestos por Lidia Bequer.



PARA AGENDAR

- Centro del Bienestar: tel. 4781-5984. www.lidiabequer.com.ar
- Mi proyecto saludable: tel. (0341) 155-421651. www.miprojectosaludable.com.ar
- Nora Fusillo: tel. 4806-8810. www.norafusillo.com.ar

se comparten en estas escapadas suelen ser reveladoras”, afirma Álvarez. La toma de perspectiva frente a los conflictos, el contacto con la naturaleza y lo grupal aparecen, en opinión de los especialistas, como pilares curativos de la experiencia. “*Al contactar con el dolor del otro disminuye el valor superlativo que le otorgás al tuyo. Por ejemplo —explica Álvarez—, si estás recién separada pero charlás con otra mujer a la que se le murió un hijo, terminás reacomodando y resignificando tu propio sufrimiento*”.

También se propone poder “*resignificar los vínculos*” y que cada uno se relacione con sus propios recursos emocionales para afrontar ciertas desavenencias. En su mayoría quienes optan por acudir a sus encuentros son mujeres, aunque no faltan los hombres que muchas veces son “*arrastrados por ellas*”, pero siempre cuidando que los asistentes “*no estén pasando por una depresión grave*”. El próximo será en septiembre, en un establecimiento rural ubicado en Armstrong, Santa Fe, y el costo será aproxi-

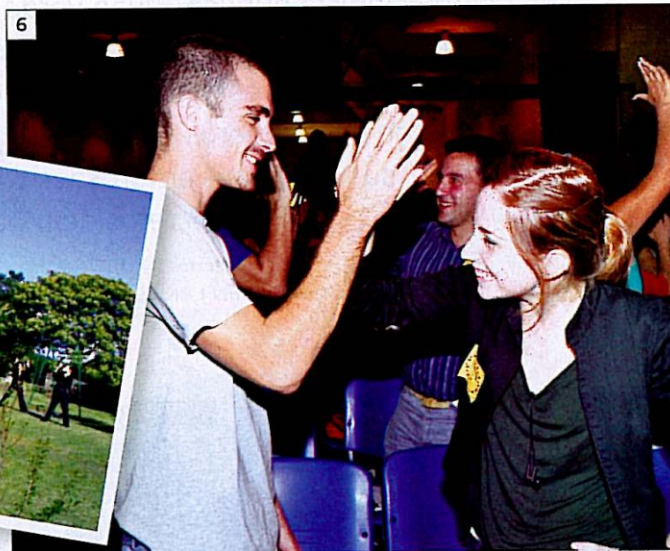
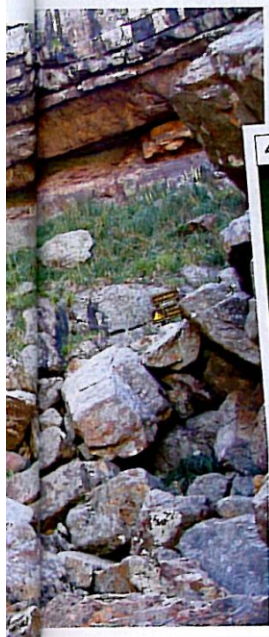
madamente de \$ 2.500, todo incluido, de viernes a domingo, con habitaciones compartidas. Cada uno puede ir por su cuenta y también pueden participar grupos de amigos.

FIN DE SEMANA ZEN. Nora Kacanas, 55 años, contadora, casada y madre de tres hijos, necesitaba un espacio propio: quería un tiempo para pensar y poder concretar y delinear algunos proyectos laborales que tenía en mente. Por eso, hace unos años se sumó a una de las propuestas de la consultora de empresas y especialista en desarrollo del potencial personal, Nora Fusillo: pasar tres días en las sierras de Tandil, a sabiendas de que si se iba dos días sola a la costa "no iba a llegar al mismo objetivo porque probablemente me quedaría tomando sol en la playa o yendo de shopping", dice. "Grupalmente se genera una energía tan positiva que te

permite abrir otros horizontes y escuchar el sonido de la naturaleza y los silencios. Eso es fundamental para escucharte a vos misma", relata Kacanas, quien en aquel retiro —que recuerda como altamente enriquecedor— ganó nuevos amigos. "Tratamos de integrar los cuatro planos en los que nos movemos: mental, espiritual, emocional y corporal", cuenta Fusillo, una fiel defensora de la idea de que "el cuerpo tiene la respuesta antes que la mente, pero hay estar en conexión para escuchar a la intuición". Por eso, según Fusillo, "el objetivo es que la persona se conozca profundamente y aprenda de sus propios errores, alejados de la jungla de cemento en la que vivimos" e intercalando ejercicios a lo largo del día: clases de yoga, caminatas en la playa o en la montaña. "A veces, estar encasillado en una rutina no te permite ver más allá, y al romper con tu cotidianidad podés ser un obser-

\$ 2.500 por persona sin alojamiento ni comida, pero el costo varía de acuerdo a la cantidad de gente y a la confortabilidad del alojamiento.

VIAJE AL CENTRO DE UNO MISMO. Para la psicóloga, coach y sexóloga, Lidia Bequer, no hay que irse muy lejos para desconectarse de la rutina: basta con tomar la ruta y llegar hasta alguna localidad de la provincia de Buenos Aires. En los fines de semana de reflexión o spa emocional, como prefiere llamarlos, se intenta que cada uno pueda enfocarse en aquello que le impide alcanzar lo que quiere. "Nos centramos en las creencias que muchas veces determinan nuestra manera de vivir, intentando renunciar a ellas y sustituyéndolas por nuevas, más positivas y poderosas", cuenta Bequer. Los entrenamientos incluyen ejercicios grupales e individuales de cambio de roles, de visualización, y otros que



"Nada de lo que pasa ese fin de semana cae en saco roto... El cuerpo tiene memoria y las vivencias que se comparten en estas escapadas suelen ser reveladoras."

ROSALIA ALVAREZ, psicoanalista.

vador de tu vida", sigue Fusillo y explica que el domingo es el día en que los visitantes reciben los consejos para retornar "al mundo". "Lo más importante es que lo que viviste no se pierda, el clic que hiciste lo llevás con vos: cuando la persona se sienta mal podrá recordar cómo se sintió durante el fin de semana y hacer algo distinto con la angustia". Para los que se entusiasman con la alternativa, el próximo spa será en octubre o noviembre, probablemente en Mar de Las Pampas y hay que calcular unos

buscan fortalecer las potencialidades y descubrir las debilidades personales. Eso sí, a la vuelta hay que seguir entrenando. Como dice Bequer, "es como si te fueras dos meses a practicar inglés a Londres; si cuando volvé seguís estudiando, vas a optimizar lo aprendido". Y aclara que estos encuentros no son para cualquiera: "se trabaja a alto voltaje y suelen ser muy movilizadores; si estás atravesando un duelo o una crisis, te podés descompensar". Pero qué bien suena un paréntesis reflexivo, ¿no? □