

# SOS VACANZE IN FAMIGLIA

*di Marta Ghelma*

**Sì, può essere il momento peggiore dell'anno, quello in cui diverse versioni di relax e divertimento si scontrano in modo irreversibile. Se sentite di avere bisogno di una mano per fare funzionare la squadra, fate un bel respiro. E prenotatevi un family coach**

Coppie, genitori single o separati, famiglie allargate, adottive e con la voglia di migliorarsi o ancora nonni con i nipoti: nell'era family fluid sono sempre di più i nuclei famigliari che si rivolgono a un coach per vivere la vacanza come una preziosa occasione di consapevolezza e di armonizzazione emotiva tra i diversi componenti della propria "squadra". Sì, perché secondo la formula del family holiday building ogni famiglia deve essere considerata a tutti gli effetti un team, o forse sarebbe meglio scrivere "il" team, che per funzionare e per crescere bene ha bisogno di sapere stare insieme.

Soprattutto nel post pandemia e ancora meglio se all'aria aperta, nella natura, al di fuori della solita routine quotidiana e dalle nostre abituali zone di comfort. Da soli o in gruppo, per uno o più giorni, al mare o in montagna, vicino o a chilometri e chilometri di distanza da casa, questo tipo di vacanza - alternativa e "immersiva", ma allo stesso tempo molto utile e divertente - accompagna le famiglie tramite il "gioco" lungo la strada della presa di coscienza, il primo passo verso ogni cambiamento. E al rientro, quello che si porta con sé nella valigia non sarà il solito souvenir ma emozioni vive e ricordi pieni.

**SPOSTANDO IL CONFRONTO DALLA CUCINA ALL'ARIA APERTA, I TONI DEL CONFLITTO SI ABBASSANO E SI RIESCE A DIALOGARE**

«Sono mamma di un bambino di 10 anni e mi sono separata quando mio figlio ne aveva 3», racconta la coach Simona Muratori. «In estate, al momento di decidere le ferie - le prime che avremmo trascorso noi due da soli - feci un po' di ricerca nelle agenzie di viaggio e sul web ma non trovai nessuna proposta che soddisfacesse le mie nuove esigenze: a interessarmi non era tanto il luogo ma piuttosto che cosa avremmo fatto e con chi. Così 4 anni fa decisi di mettere in campo le mie competenze personali e professionali per costruire un format innovativo: la vacanza con il coach. A differenza delle classiche ferie, dove a cambiare è soltanto la location ma le dinamiche famigliari restano sempre le stesse e si finisce con il portarsi in giro per il mondo le modalità comportamentali di casa propria, il ruolo del family coach è di facilitare in modo giocoso il dialogo tra i partecipanti, di far emergere l'intelligenza emotiva del nucleo familiare e di tirar fuori da ognuno quelle risorse dimenticate, sconosciute e mai utilizzate che, una volta ri-acquisite, possano aiutare i partner, i genitori, i nonni e i figli a sviluppare dei comportamenti nuovi e più funzionali, per vivere tutti i giorni come se fossero sempre in vacanza». Disponibilità a mettersi in gioco, all'ascolto di sé e dell'altro, rispetto, condivisione, cooperazione e reciprocità sono le parole chiave del prossimo format, pensato per le famiglie con i figli dai 4 ai 10 anni e guidato da Simona Muratori con il suo team, il musicoterapista Luca Zugna e la coach Loredana Benussi, in agenda dal 29 giugno al 3 luglio a Claut. Nel parco naturale delle Dolomiti Friulane i cinque elementi naturali saranno lo strumento per la trasformazione e il cambiamento familiare, attraverso varie attività, dal Drum Circle allo yoga della risata. L'aria ci insegna a volare leggeri, a lasciare

andare, a perdonare e a comunicare; dentro l'acqua impariamo a restare a galla nel mare delle emozioni, sulla terra coltiviamo il radicamento e la sicurezza, il fuoco scalda l'autostima e il nostro coraggio e l'etere unisce in sé tutti gli elementi per ricreare l'armonia.

Niente campi estivi o family hotel con il mini club ma più tempo per la famiglia, per i soli figli e anche, elemento fondamentale del family holiday building, per tutto il gruppo: perché spesso quello che non riusciamo a vedere (o non vogliamo vedere) di noi stessi, lo possiamo osservare specchiato negli altri.

«Lavorando con le famiglie mi sono accorta che spostando il confronto dalla cucina - la stanza più frequentata della casa e il luogo più comune delle discussioni - all'aria aperta, i toni del conflitto si abbassavano e si riusciva a comunicare e a dialogare senza rabbia», osserva Patrizia Marzola, psicologa e neuropsicologa del benessere. «Dopo un periodo di ricerche e di studio sulle competenze genitoriali, le strategie e le abilità nella comunicazione, ho cominciato a portare i miei clienti fuori dal contesto chiuso per fare delle attività, prima in barca a vela e poi, più recentemente, in un bell'agriturismo immerso nella campagna vicino a Parma, in Emilia-Romagna.

Al di fuori dello studio, i risultati sono stati fin da subito sorprendenti: i pazienti non si sentono "sotto torchio", in terapia, mentre io come professionista guadagno del tempo, dello spazio e un punto di vista privilegiato per osservare da vicino, direi quasi "live", sul campo, le dinamiche familiari.

Chi si rivolge a me sta affrontando difficoltà specifiche, tensioni, conflitti e cambiamenti che hanno sconvolto l'equilibrio della famiglia come l'adolescenza dei figli, la gestione di un bambino piccolo, la separazione, improvvisi momenti di crisi o la creazione di un nuovo nucleo familiare. Il role-playing, le simulazioni e i giochi di gruppo offrono la possibilità di analizzare le criticità familiari per poi affrontarle e ricreare il gruppo». Per un giorno o per un intero weekend, il family building di Patrizia Marzola è pensato per i singoli nuclei ma anche per i gruppi di famiglie con problematiche simili: qui non si fa terapia, non si giudica e non si cercano colpevoli, al contrario si promuove l'ascolto, l'empatia e il confronto.

E il feedback è sempre positivo anche per chi già funziona bene e vuole "solo" migliorare.

#### TUTTI INSIEME DITE "OMMM"

Nelle Dolomiti friulane Vacanza in family coaching con Simona Muratori e il suo team al Miramonti Sport Hotel e al Tree Village nel parco naturale delle Dolomiti Friulane.

[simonamuratori.it](http://simonamuratori.it) e [vacanzefamilyesperienziali.it](http://vacanzefamilyesperienziali.it)