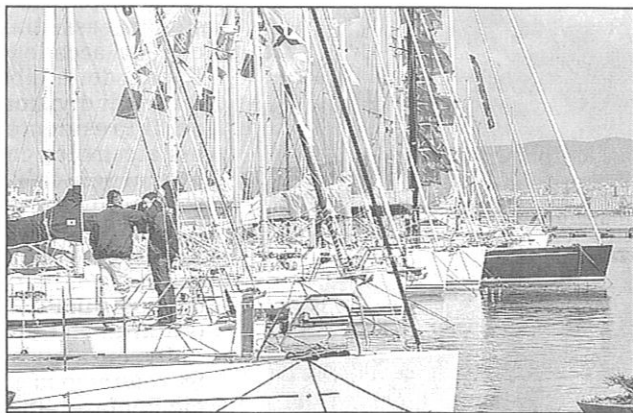


PSICOLOGIA E SPORT, PARTENDO DA PORTO SAN ROCCO

# Problemi di coppia? Si va in barca a vela

È la nuova soluzione per famiglie in crisi e coppie che scoppiano. Ma anche per rilassarsi e vincere lo stress che precede importanti scadenze lavorative. Arrivano a Trieste il "Family Building" e il "Problem Solving" in barca a vela tenuti dalla psicologa Patrizia Marzola in collaborazione tra l'Associazione Sportiva triestina Belfra e lo Studio Psicologia e Comunicazione di Parma. A bordo, possono salire fino a 8 persone. Destinazione, la costa croata, dove - partendo da Porto San Rocco - si può prendere il sole, imparare a veleggiare e contemporaneamente risolvere problemi che tra le mura domestiche possono apparire insormontabili.

Ma di che si tratta esattamente? Il Family Building in barca a vela è una vacanza pensata per la famiglia per condividere emozioni ed esperienze. In pratica, essendo la famiglia un team, si applica lo stesso processo adottato con gli staff aziendali per creare un buon gruppo di lavoro. L'obiettivo è la condivisione: stare insieme per



Vele a Porto S. Rocco, da dove si parte per la terapia marina

ricreare il gruppo famiglia. Indicato per famiglie che non hanno tempo di stare insieme, con problemi di relazione tra i coniugi o con i figli, ha lo scopo di riaprire il dialogo. Perché, spiega l'esperta, un team unito può superare anche le crisi più profonde determinate dalle fasi di vita della famiglia: adolescenza dei figli, separazioni, creazione di un nuovo nucleo.

La barca a vela offre un contesto perfetto perché lo spazio ristretto fa emergere i conflitti mai espressi. Inoltre aiuta al

riconoscimento dei ruoli: la famiglia diventa un equipaggio affiatato. Benessere psico-fisico, sport e relax, approfittando per fermarsi nelle baie più belle.

La presidente della Belfra, Franca Belletti, rimarca la valenza sportiva dell'esperienza. «Anche chi sceglie di andare in barca solo per rilassarsi, ha la possibilità di unire al relax l'attività sportiva e imparare a condurre un'imbarcazione a vela, interagendo con uno skipper esperto».

E la psicologa? Come un buon arbitro, non de-

ve farsi notare: a bordo non fa terapia, ma stimola il dialogo e il confronto in un clima sereno e divertente. Di vacanza, appunto. Si possono salpare le ancore verso la soluzione dei propri problemi familiari da primavera ad autunno con durata e costi variabili.

Altra attività è il Problem Solving per coppie. Adatto a chi vive una crisi matrimoniale, se la vita di coppia non ha più armonia e la stanchezza ha preso il sopravvento. L'obiettivo è invertire la tendenza: la psicologa non crea situazioni di conflitto, ma stimola la comunicazione, dove comunicare significa scambio e condivisione di bisogni, esigenze e stati d'animo. Quando a prevalere sono le incomprensioni si perdono di vista anche le motivazioni che le determinano. La soluzione è spostarsi in un altro ambiente, in questo caso la barca. Dove si assapora il silenzio del mare. E affiancati dalla psicologa, è possibile ritrovare la calma interiore. Info: [www.belfra.it](http://www.belfra.it) [info@belfra.it](mailto:info@belfra.it) <http://www.psicologiaecomunicazione.it>

**Gianfranco Terzoli**