



# Appagati

SPAZIO ALLE  
PROPRIE PASSIONI

◆ **Essere genitori** è bello e complicato allo stesso tempo. Mantenere e curare i propri spazi si ripercuote positivamente sulla relazione genitori-figli e sulla coppia. — AMELIA VALSECCHI JORIO



**40%** dei litigi tra genitori è dovuto all'educazione dei figli

Foto in alto: gli Scettrini in famiglia. Foto a sinistra: la passione per la fotografia di mamma Lorena.

**G**enitori felici, figli felici. L'equazione sembra scontata, ma nella vita reale non sempre è così. Per questo motivo, raggiungere traguardi personali è importante. Per Simone Scettrini, padre di tre figli è chiaro: «Ritagliarsi il tempo per andare a correre oppure giocare una partita a tennis è fondamentale, soprattutto quando si lavora tutto il giorno al computer». Per lui lo sport è piacere e competizione. La preparazione, la sfida e la gestione dei momenti importanti sono aspetti che nel corso degli anni lo hanno aiutato anche in ambito professionale. Non tutti però riescono a sfrut-

tare i propri potenziali da soli. In questi casi esistono figure professionali come Romina Henle, coach individuale, relazionale e sistemico e responsabile delle attività ticinesi di *International Coach Federation*. Un mestiere che aiuta le persone a focalizzare e raggiungere i propri obiettivi con consapevolezza.

### Riconoscere di avere un bisogno

Decidere di voler lavorare sulla propria relazione è l'inizio di un percorso di questo tipo. In tal senso, è proprio la metafora del viaggio uno strumento utile per andare alla scoperta del territorio dell'altro. Ciò permette ai genitori di vedere parte della nuova geografia dell'altro, evidenziandone i diversi ruoli e i vari sé. «Un lavoro con i "sé segreti" può aiutare a riscoprire le proprie passioni», spiega la Henle. Per quel che riguarda la famiglia Scettrini, Lorena afferma che il marito l'ha sempre sostenuta in questo, alimentando il bisogno di coltivare le proprie passioni, come la natura e la fotografia. «È incredibile quante cose belle

ci circondano. Con la fotografia conosco nuove persone, esco dalla routine, mi emoziono e mi ricarico».

### Litigi e tempo libero

Secondo l'Ufficio federale di statistica (UST), in Svizzera si litiga soprattutto per l'educazione dei figli (40%), il riordino e la pulizia della casa (35%); per la gestione del tempo libero (30%), per le questioni legate ai soldi, alle relazioni familiari e agli amici.

Può quindi rivelarsi utile rivolgersi a una persona esterna, che si occupi di aiutare la coppia genitoriale, sotto stress, a migliorare la propria relazione. In questo caso il coach, attraverso un processo creativo, stimola la riflessione, ispirando i genitori a massimizzare il proprio potenziale personale e professionale. In caso di situazioni particolari, il coach suggerisce ai suoi clienti di rivolgersi ad altri professionisti. Tutto comincia con un accordo che definisce come si vuole lavorare insieme e quale atmosfera si vuole creare. Poi si precisano gli ●●●

## FAMIGLIA



Simone Scettrini ama dedicarsi alla corsa.

●●● obiettivi della coppia nel percorso di ridefinizione di nuovi ruoli all'interno della famiglia, di imparare a chiedere e a ricevere aiuto, di identificare meccanismi di supporto.

### L'equilibrio della coppia

La famiglia Scettrini di Ludiano vive già questo equilibrio. Il marito, Simone, adora la corsa e il tennis; la moglie Lorenna è appassionata di fotografia e natura. Per Simone correre significa anche tenersi in forma per godersi le grigliate argentine preparate dal suocero e accompagnate da un buon bicchiere di vino. «Fare sport mi aiuta anche a tenermi attivo con la mente, sia sul lavoro, che con i figli a casa».

Per Romina Henle, la famiglia Scettrini è un modello ideale, perché si può stare bene con gli altri solo se prima si sta bene con se stessi. Un genitore appagato trasmette soddisfazione anche ai propri figli. ●

## UN SEMINARIO EDUCATIVO

**The Family Treasure Map** ([www.facebook.com/thefamilytreasuremap](http://www.facebook.com/thefamilytreasuremap)) è un seminario esperienziale per famiglie, creato da Romina Henle e Jaume Zardoya. L'idea di questo workshop è innovativa, perché comprende la partecipazione dell'intera famiglia. Questo viaggio avventuroso di una giornata, attraverso attività ludiche, crea lo spazio per la (ri-)scoperta di talenti individuali e una maggiore consapevolezza rispetto all'unicità che contraddistingue la propria famiglia.

Appuntamento il 7 maggio 2017. Per info e iscrizioni:

► [www.danceinyouressence.com](http://www.danceinyouressence.com)

Foto: Hsaskia Cereghetti

PUBBLICITÀ



## Gli eventi di aprile

### Agorà Teatro «La mar»

7-8 aprile Un guardiano trascorre l'ultima notte nel suo faro. Produzione Agorà Teatro con Marzio Paioni.  
Teatro Foce, Lugano, ore 20.30

### Gruppo Teatrino

9 aprile «Tre storie da ridere», con Stefania Mariani.  
Osteria Centrale, Olivone, ore 17.00

### Maribur «Anch'io a teatro»

9 aprile «Little Bang», con la Riserva Canini Teatro.  
30 aprile «Il gatto con gli stivali», con il Teatro dell'Elica.  
Aula magna scuola media, Stabio

### Rassegna «TeatrOver60»

13 aprile «Cappuccetto Blues», con il Teatro Invito.  
Teatro del Gatto, Ascona, ore 15.00

### Festival «La donna crea»

20 aprile «Canti sacri dal mondo»: una sintesi tra musica sacra, popolare e folkloristica.  
Chiesa Collegiata di San Vittore, Muralto, ore 20.30

### «L'espulsione»

21 aprile e \*23 aprile Pièce sull'esilio della comunità riformata locarnese nel 1555.  
Sala dei congressi, Muralto, ore 20.00, \*ore 15.00

### Minimusica

26 aprile «Da Sud a Nord, da Est a Ovest»: festa conclusiva.  
Castello di Montebello, Bellinzona, ore 14.00

### Progetto Michel Doneda

28 aprile al 1° maggio Festival di musica improvvisata e contemporanea. Con il sassofonista francese Michel Doneda.  
Spazio Pannelle, Locarno

### «Identità in viaggio»

30 aprile Spettacolo musico-teatrale della compagnia teatrale Danz'abile.  
Teatro centro sociale OCS, Mendrisio, ore 17.30

Ulteriori informazioni:  
[www.coop.ch/coopcultura](http://www.coop.ch/coopcultura)

**coop**  
cultura