

Silvestro Paluzzi - Antonella Tropea

**LA VOLONTÀ
DI RISCATTO:
*PER ASPERA AD APEX***

Metafore e miti
in psicoterapia *multisetting*





Silvestro Paluzzi - Antonella Tropea

**LA VOLONTÀ
DI RISCATTO
*PER ASPERA AD APEX***

Metafore e miti
in psicoterapia *multisetting*

Per i testi della *Bibbia* CEI 2008:
Copyright © 2008 Fondazione di Religione
Santi Francesco d'Assisi e Caterina da Siena, Roma

ISBN 978-88-250-6007-2
ISBN 978-88-250-6008-9 (PDF)
ISBN 978-88-250-6009-6 (EPUB)

Copyright © 2025 by P.I.S.A.P. F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

Finito di stampare nel mese di aprile 2025
Mediagra S.p.A. – Noventa Padovana, Padova

Indice

<i>Introduzione</i>	pag. 11
1. Qual è la finalità del libro	» 11
1.1. <i>Mitologia, personaggi ed eventi della Sacra Scrittura</i> ...	» 14
2. Nostre letture dal rifugio alpino capanna G. Gnifetti	» 16
3. Box di approfondimento e Box di autosvelamento ..	» 17
4. Una nota di passione	» 17
5. I Punti chiave	» 17
1. VOLONTÀ DI RISCATTO E CAMBIAMENTO PERSONALE	
1. Il seme d'immortalità	» 19
2. Un Dio che riscatta il suo popolo	» 20
3. Le tre manifestazioni della volontà di riscatto	» 23
4. Rispettosi del sistema valoriale dei nostri pazienti e del cammino di fede di alcuni di loro	» 24
5. Transfert e antropomorfizzazione delle realtà divine	» 25
6. Rispettosi del sistema valoriale dello psicoterapeuta	» 26
7. Dalla volontà di riscatto esterna a quella intrinseca: l'esperienza con Mauro	» 28
8. Escursionismo di montagna e arti marziali	» 32
9. La nostra è una <i>montagna orizzontale</i>	» 33
10. La Vetta del crocifisso del Piccolo Lagazuoi (2778 metri): volontà di riscatto di Sandro	» 35
11. Quando non riesci a tornare a Valle... ..	» 40
12. Spazi virtuali e naturali	» 41
13. La montagna e i suoi simboli	» 42
14. Conoscere la città dove viviamo: attivare l'outdoor setting	» 44
BOX DI APPROFONDIMENTO	» 45
1. Che cos'è la formazione multisetting	» 45
2. L'epistemologia e l'antropologia	» 45
UNA NOTA DI PASSIONE: <i>PER ASPERA AD APEX</i> ...	» 47
PUNTI CHIAVE	» 48

2. LA VOLONTÀ DI RISCATTO È UN "GRIDO MUTO"	
1. Il nostro esser-ci nel mondo	» 51
2. Esperienza nel lebbrosario di Calcutta: sostenere i "piccoli" nel lebbrosario è sostenere la speranza in noi stessi	» 52
3. Uscire dalla zona comfort	» 55
4. La volontà di riscatto e le ferite della storia	» 56
5. I rischi di una sollecitazione all'Io egoistico e ipertrofico	» 56
6. La necessità di fare le pause: la coppia Arturo e Giulia	» 57
7. La volontà di riscatto e le frustrazioni esistenziali	» 59
8. La volontà di riscatto e i bisogni profondi	» 62
9. La volontà di riscatto è "ipovedente"	» 62
10. La volontà di riscatto non è la testardaggine	» 63
11. La volontà di riscatto e l'ambizione	» 63
12. La volontà di riscatto e le autoconsapevolezze da acquisire: la Mappa Mentale Individuale	» 64
13. La volontà di riscatto e la <i>mission</i>	» 65
14. I valori personali	» 65
BOX DI APPROFONDIMENTO	» 66
1. La metafora del "Crinale", le ri-decisioni, e i valori personali per l'agire etico della volontà di riscatto	» 67
2. Il ruolo dei valori personali nella volontà di riscatto messi a confronto con la filosofia dell'azione di Elizabeth Anscombe	» 70
2.1. <i>La volontà di riscatto non è separabile dall'etica dell'azione</i>	» 70
2.2. <i>Per un'adeguata filosofia della psicologia</i>	» 71
2.3. <i>Forte insistenza per la verità</i>	» 71
2.4. <i>Il contesto di vita</i>	» 71
2.5. <i>L'azione umana</i>	» 72
2.6. <i>L'intenzione di un'azione</i>	» 73
BOX DI AUTOSVELAMENTO	» 74
1. Un aneddoto del volontariato internazionale con le Missionarie della Carità a Calcutta, India	» 74
2. Il lebbrosario di Prem Dan	» 75

3. Padre e figlio in cordata dentro il lebbrosario:		
volontà di riscatto del figlio agli occhi del padre?	»	77
UNA NOTA DI PASSIONE: <i>PER ASPERA AD APEX</i> . . .	»	78
PUNTI CHIAVE	»	79
 3. METAFORE DI MONTAGNA E VOLONTÀ DI RISCATTO		
1. Il termine polisemantico “montagna”:		
televisione e cinema	»	81
2. Dialettica tra rischio e conquista, ignoto e noto	»	83
3. Accompagnare il paziente “in cordata”	»	83
4. La sensazione esistenziale di avere un baratro		
davanti a sé	»	84
5. Dal <i>vortex</i> al <i>vertex</i>	»	85
6. Metafora della Valle:		
dal disagio alla volontà di riscatto	»	85
7. I “passaggi” della <i>montagna orizzontale</i> nel cammino		
esistenziale	»	88
8. Il bisogno di una pausa	»	91
9. Il <i>punto zero</i>	»	92
10. Smascheramento del Falso Sé e cambiamento		
personale	»	93
11. Non lasciarti prosciugare dai dubbi	»	93
12. Il cambiamento personale chiama in causa		
la “ferita” inferta	»	94
BOX DI APPROFONDIMENTO	»	94
1. Modulo “Il Bambino Ferito”	»	94
UNA NOTA DI PASSIONE: <i>PER ASPERA AD APEX</i> . . .	»	97
PUNTI CHIAVE	»	98
 4. VOLONTÀ DI RISCATTO, DESERTO E COPIONE DI VITA		
1. Atto decisionale del Bambino Ferito	»	101
2. Metafora del Deserto	»	103
3. I tipi di Deserto	»	103
4. Note di psicoterapia multisetting in outdoor	»	104
5. Il Deserto e la zona comfort copionale	»	105

6. La simbologia spirituale del deserto: le due porte . . .	»	105
7. Deserto e automotivazione	»	106
8. Come fare a entrare dentro di noi?	»	107
9. La lotta	»	108
10. Dalla “libertà da” alla “libertà per”	»	109
11. La rinascita dal Deserto	»	110
12. «Tu sei <i>anthropos</i> !»	»	111
13. <i>Per Aspera ad Apex</i>	»	111
14. Volontà di riscatto e volontà di potenza	»	112
14.1. <i>Volontà di riscatto e Prometeo</i>	»	113
15. Volontà di riscatto e priorità valoriale	»	114
BOX DI APPROFONDIMENTO	»	114
1. Cracolandia, la strada del crack	»	114
2. I missionari della Missao Belém	»	116
3. Quella mattina entriamo nell’inferno	»	117
4. Quella sera entriamo nel paradiso	»	118
5. Riscattati e redenti dal Signore	»	119
6. Volontà di riscatto e riscattati dal Signore	»	119
UNA NOTA DI PASSIONE: <i>PER ASPERA AD APEX</i> . . .	»	120
PUNTI CHIAVE	»	121

5. VOLONTÀ DI RISCATTO E IL MITO DELL'ARABA FENICE

1. Morte e rinascita dell'Araba Fenice	»	123
2. Araba Fenice e resilienza	»	124
3. Note di psicoterapia multisetting in outdoor: Berlino e la collina degli aquiloni	»	124
4. Rinascere dalle macerie	»	125
5. Il simbolo dell'uovo della Fenice	»	126
6. Risalire la china del fallimento	»	127
7. Il mito della Fenice come metafora della psicoterapia	»	127
8. Nel setting del colloquio, la costruzione del nido . . .	»	128
9. Lasciarsi bruciare dai raggi del sole	»	129
10. La potenza del fuoco è la passione	»	129
11. I processi trasformativi non sono magici	»	130
12. Le parti forti di noi rimangono in piedi: la metafora delle Rovine erette	»	130

BOX DI APPROFONDIMENTO	»	131
1. L'alleanza terapeutica non si forma magicamente ...	»	131
2. La persona non cambia per effetto di un'azione "su" di lui, ma per uno "stare con" lui	»	134
UNA NOTA DI PASSIONE: <i>PER ASPERA AD APEX</i> ...	»	138
PUNTI CHIAVE	»	139
6. VOLONTÀ DI RISCATTO DELLA "CORDATA" DI COPPIA		
1. La crisi è superabile	»	141
2. Le ferite subite	»	142
3. Termini giapponesi usati in senso metaforico	»	143
4. Psicoterapia e <i>kintsugi</i>	»	144
5. «Tu sei un <i>kintsugi</i> vivente!»	»	144
6. La memoria della frattura	»	146
7. Ripariamo con l'oro ciò che è ferito nella coppia: come valorizzare le esperienze dolorose	»	147
8. Le mani dello psicoterapeuta come le mani infangate dell'artigiano	»	147
BOX DI APPROFONDIMENTO	»	148
1. I passi dell'arte del <i>kintsugi</i> in analogia con il metodo multisetting	»	148
2. Drammatizzazione e spiegazione del mito di Enea, Anchise e Ascanio e l'abbandono delle illusioni di coppia: note di psicoterapia in outdoor setting ...	»	159
BOX DI AUTOSVELAMENTO	»	165
UNA NOTA DI PASSIONE: <i>PER ASPERA AD APEX</i> ...	»	165
PUNTI CHIAVE	»	166
7. LA VOLONTÀ DI RISCATTO E LA FILOSOFIA DELLE ARTI MARZIALI		
1. Escursionismo montano e arti marziali	»	169
2. Il valore e la bellezza del combattimento	»	170
3. Nei boschi e sui monti per portare in scena la propria personalità	»	171
4. Energia nella volontà di riscatto	»	172

5. Arti marziali e finzione	»	173
6. <i>Kata</i> e volontà di riscatto	»	173
7. <i>Tatami</i> : metafora del luogo della lotta	»	175
8. <i>Ukemi</i> : sotto la spinta della volontà di riscatto, imparare a cadere	»	175
9. Imparare a rialzarsi	»	176
10. Tre tipi di pensieri disfunzionali	»	177
BOX DI APPROFONDIMENTO	»	178
1. <i>L'ikigai</i>	»	178
BOX DI AUTOSVELAMENTO	»	180
1. Il <i>kata</i> : la chiusura di un cerchio e l'inizio della discesa	»	180
2. Stare insieme come famiglia	»	181
3. Una panchina, un ricordo	»	182
UNA NOTA DI PASSIONE: <i>PER ASPERA AD APEX</i> ...	»	183
PUNTI CHIAVE	»	183
<i>Epilogo</i>	»	187
1. L'albero della volontà del riscatto: quest'albero sei tu!	»	187
2. Per concludere	»	189
<i>Bibliografia consultata</i>	»	192

Introduzione

*Era un periodo molto brutto. Ero in crisi.
Sentivo di dover vincere me stesso attraverso l'azione.
Lo risolvetti riscattandomi con una prova severa
come la scalata del Dru.*

Walter Bonatti, alpinista italiano

1. QUAL È LA FINALITÀ DEL LIBRO

Un giorno, sistemando la nostra libreria di casa, troviamo un piccolo libro che avevamo letto in gioventù, *Piedi di cerva sulle Alte Vette*, un libro originale, un “racconto spirituale” in forma di fiaba, una grande allegoria del cammino verso le Alte Vette dell’Amore, il cui filo conduttore ispiratore è il *Cantico dei Cantici*. Prendiamo il libro dallo scaffale e leggiamo con sorpresa la prima pagina della storia della piccola cerbiatta di nome Timorosa:

Era nata storpia, con i piedi deformi che la facevano zoppicare e inciampare durante i vari lavori. In più aveva la bocca storta; e questo difetto non solo ne sfigurava l’espressione del volto e ne falsava il timbro di voce ma la rendeva anche ripugnante a guardarsi. Si rendeva amaramente conto che queste deformazioni dovevano essere causa di stupore e di ostilità per tutti quelli che sapevano che lei era al servizio del Gran Pastore. Desiderava quindi con tutto il cuore che questi difetti svanissero per diventare bella, graziosa e forte come gli altri servitori del Pastore e, soprattutto, sognava di diventare come il Gran Pastore stesso. Ma temeva che non le sarebbe mai riuscito di liberarsi dalle sue deturpazioni e di dover rimanere per sempre impedita nelle proprie attività¹.

¹ H. HURNARD, *Piedi di cerva sulle Alte Vette*, Gribaudi Editore, Torino 1982, p. 13.

Ricordammo in pochi secondi la storia della cerbiatta Timorosa e commentammo come quel libro raccontasse il percorso della vita, quell'ascesi paradigmatica, da noi simbolizzata come il *viaggio* interiore dalla Valle alla Vetta.

Viaggio che abbiamo intrapreso nel cammino della nostra vita e, come psicoterapeuti multisetting, abbiamo voluto trasmettere ai nostri pazienti, nell'*ex-ducere*, far emergere, la loro capacità di reagire in ogni circostanza alla tribolazione, a ogni cosa "storpiata" e "storta" che la vita potesse presentare. Abbiamo esperienza e siamo testimoni di come i nostri pazienti abbiano vinto sulla rassegnazione dei propri "piedi deformi", sui "difetti", sulle "sfigurazioni" e sulle "ripugnanze" che li portavano ognuno a dire di sé «che non le sarebbe mai riuscito di liberarsi dalle sue deturpazioni e di dover rimanere per sempre impedita».

Il riferimento al testo *Piedi di cerva sulle Alte Vette*, da cui abbiamo scelto il brano citato, non deve indurre il lettore a pensare che vogliamo seguire un approccio umano e religioso. Non è l'intento di questo nostro testo. Piuttosto, con la psicoterapia multisetting, vogliamo esortare ognuno a compiere il proprio progetto esistenziale, un processo di crescita e di umanizzazione, coerentemente con il proprio sistema etico.

La nostra *La Volontà di riscatto. Per Aspera ad Apex*, tratta di come dare *un senso* alle "deturpazioni", alle "ferite" della storia, alle situazioni della vita ingiuste e immeritate e di come trionfare su di esse, come familiarizzare con l'angoscia, il dubbio, il dolore, trasformandoli in qualcosa d'incomparabilmente prezioso: trasformare una debolezza di partenza in una forza di reazione, mediante la *volontà di riscatto*.

La vita vi ha messo in ginocchio? Datevi l'opportunità di reagire e di ri-decidere con tutta l'energia e la forza che scaturisce dalla fonte della vostra volontà di riscatto. Trasformate l'ingiustizia subita e l'immeritata sofferenza *senza senso* in nuovi corsi di vita: continuate a nutrire il sentimento d'amore, messo in discussione,

e non l'odio o il rancore che possono divorare la vostra vita in una spirale fagocitante, e senza fondo.

Parafrasando la più conosciuta espressione *Per Aspera ad Astra*, il nostro libro è un invito a perseverare di fronte alle *asperità* del cammino della vita (*per Aspera*) per inseguire la propria mèta, la *Vetta* (*ad Apex*), a lottare, sia di fronte agli ostacoli sia subendo una sconfitta e, come abbiamo titolato il libro, a dare un *senso* a quella parte di morte *ontica* del nostro essere, per rialzarci *esistenti*, vivi, forse abbattuti ma non rassegnati, e raggiungere l'obiettivo.

Anche noi siamo portatori di “ferite” procurate dalla storia personale e, pertanto, mossi dalla nostra volontà di riscatto verso la realizzazione dei Sogni. Siamo persone comuni ma capaci di vedere “oltre”, ossia, di comprendere in anticipo rispetto ad altri che una metodologia “accademica” si può sempre modificare², anche se sono ancora poche le pubblicazioni scientifiche sul metodo multisetting. Questa nostra bandiera dell'innovazione, certamente può creare qualche perplessità o critica in ambiente accademico, universitario o in ambienti “blindati” dalla tradizione. Ci rendiamo conto che la nuova generazione, i giovani adulti che incontriamo nei nostri percorsi psicoterapeutici, hanno differenti esigenze, altro linguaggio, in linea con il cambiamento culturale avvenuto nelle ultime due generazioni. Noi, d'altra parte, con il nostro metodo multisetting non agiamo “contro” qualcuno o istituzioni, ma ci prendiamo cura delle persone che accompagniamo. Nel nostro lavoro di ricerca e d'innovazione sul metodo multisetting, abbiamo scoperto, e ne siamo convinti, che desiderare senza agire non

² Il riferimento al fatto che la “metodologia accademica” si può modificare, riguarda la novità del nostro approccio multisetting nel novero delle numerose psicoterapie oggi esistenti e riconosciute a livello scientifico ufficiale. Il nostro lavoro psicoterapeutico, la ricerca e le relative pubblicazioni ci daranno l'opportunità di avere un sempre maggiore spazio nella comunità scientifica. Presentiamo una prima esplicitazione del termine multisetting: quando il nostro paziente si avvale del percorso multisetting, egli viene seguito secondo un approccio di psicoterapia *individuale* (primo setting), viene inserito in una psicoterapia *nel gruppo* (secondo setting) a settimane alterne e, infine, condotto in gruppo una volta all'anno nell'outdoor residenziale di sette giorni (terzo setting).

porta da nessuna parte, la fantasia non è la realtà. Soltanto agendo si potrà pensare che i Sogni possano realizzarsi, trasformando così il Sogno in realtà. Certamente per attuare un cambiamento è necessario un fattore decisivo che è l'energia, fisica, mentale e valoriale che investiamo per la messa in atto di un progetto di cambiamento. Per costruire delle grandi imprese occorrono dei grandi sforzi, tenacia e sacrificio: *per Aspera ad Apex!* È questa la nostra psicologia multisetting ed è questa la psicologia che vi proponiamo in queste pagine.

Siamo consapevoli che non sarete d'accordo su tutto ciò che scriviamo in queste pagine ma su due punti non si può non convenire: il primo è che nella vita o subiamo e rimaniamo bloccati, o siamo gli artefici e protagonisti del nostro cambiamento; infatti, un nostro motto con i nostri pazienti è «fermo muoio, agisco vivo»; il secondo è che il requisito necessario al fine del cambiamento è il “qui e ora”, il momento presente. C'è anche un terzo punto, ma esula dalle pagine del libro, ed è l'esperienza concreta da condividere con noi “in cordata”, magari un giorno non lontano. Nulla è magico per avere dei cambiamenti duraturi. Il cammino verso la Vetta è a tappe e quando deciderete di fare l'esperienza multisetting, noi ci saremo.

1.1. Mitologia, personaggi ed eventi della Sacra Scrittura

Il libro, così come la psicoterapia multisetting, è indirizzato a tutti, credenti e non credenti e, allo stesso modo con cui riprendiamo dalla letteratura classica gli archetipi e i miti della filosofia e del pensiero greco, altrettanto, prendiamo dalla Sacra Scrittura i personaggi e gli eventi biblici. La Sacra Scrittura ci presenta delle analogie che possiamo trarre dalla nostra vita e dalla vita dei nostri pazienti: analogie che rispecchiano le nostre ferite, i nostri limiti, le nostre crisi e le nostre risorse. La lettura di alcune vicende bibliche ci aiuta a leggere in profondità il nostro vissuto, che può essere contrassegnato da situazioni di crisi che, a volte, sembrano irrisolvibili.

Determinate figure bibliche ci spingono a rivedere la nostra storia, il nostro progetto esistenziale: possiamo affermare che nelle figure bibliche è contenuta in filigrana la mia e la tua storia³. Nel testo abbiamo, comunque, privilegiato un numero ristretto di icone bibliche, quelle che ci hanno particolarmente colpito per la loro risonanza paradigmatica, non concepite per diventare delle indicazioni morali o utopistiche quanto, piuttosto, utilizzate per contribuire ad aprire un *orizzonte di senso*, al fine di dischiudere le potenzialità presenti in ognuno e mettere in moto nuove prospettive.

Quindi, l'uso delle metafore e dei miti greci che vi proponiamo nel testo hanno lo scopo di aprire lo sguardo mentale sulla realtà interiore, producendo degli effetti, di cui non si può sapere a priori il risultato, ma che agiscono modificando e orientando nel profondo, verso le ri-decisioni funzionali al cambiamento personale. Il "non si può sapere a priori" non è un deresponsabilizzarsi, come psicoterapeuti, dall'impegnarsi per attivare un processo di trasformazione del paziente; sappiamo che i nostri pazienti cambiano non in quanto razionalizzano, ma perché mediante la drammatizzazione dei moduli, delle figure mitologiche, degli eventi biblici che proponiamo, avviene in loro una trasmutazione simbolica che genera, a livello non consapevole, la visualizzazione di un simbolo nuovo o metafore nuove che guidano la trasformazione interiore, a partire dal "qui e ora", in cui si produce nel paziente l'intuizione creativa e, contemporaneamente, dissonante cognitiva dal proprio copione di vita⁴.

Specialmente in outdoor setting di montagna⁵, il coinvolgimen-

³ Cf. A.M. LUPO, «Introduzione», in S. PALUZZI - A.M. LUPO, *La Crisi. Conflitto, lotta e ri-decisione: un itinerario biblico-formativo-terapeutico*, Cittadella Editrice, Assisi 2020, p. 7.

⁴ Il concetto di "copione di vita" è stato definito da E. Berne, fondatore dell'Analisi Transazionale: «Un piano di vita che si basa su di una decisione presa durante l'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli avvenimenti successivi, e che culmina in una scelta decisiva» (E. BERNE, *Principi di terapia di gruppo*, Astrolabio, Roma 1986, p. 272). Quando si è adulti, gli inizi della storia personale sono al di fuori della portata della memoria consapevole ma possono ancora influenzare le decisioni.

⁵ Come descritto in una delle note precedenti, l'outdoor setting di montagna è il terzo setting dell'approccio multisetting. In psicoterapia multisetting, l'outdoor setting di montagna è una residenzialità di sette giorni che svolgiamo una volta all'anno con i pazienti che accompagniamo. La

to del corpo e di un corpo in movimento, genera nel paziente uno spostamento di energie emozionali che inevitabilmente conducono verso un processo di ristrutturazione cognitiva, a partire dalle decisioni operate attraverso i *moduli*⁶, prioritariamente del Crinale.

2. NOSTRE LETTURE DAL RIFUGIO ALPINO CAPANNA G. GNIFETTI

Con il titolo *Nostre letture dal rifugio alpino capanna G. Gnifetti* intendiamo porre all'inizio di ogni capitolo del libro alcune frasi per noi significative della letteratura di montagna e non solo. Le soste che abbiamo fatto presso questo rifugio o altri rifugi di alta quota ci hanno portato a leggere i libri presenti nelle scaffalature predisposte dei rifugi, mentre qualche altro libro lo portavamo con noi e, da queste letture, abbiamo selezionato quelle che ci hanno appassionato per carattere, perseveranza, passione e determinazione.

residenzialità si svolge sulle Alpi, dalla Val d'Aosta al Veneto, con gruppi solitamente di trenta partecipanti. Questo terzo setting permette ai partecipanti di riconsiderare meta-cognitivamente le varie "parti di sé" in un'esperienza strategicamente progettata per offrire quegli stimoli che rendono la partecipazione fortemente coinvolgente, anche sul piano corporeo (trekking, ascesa in vetta, ferrate, ecc.). Nell'outdoor setting residenziale si cerca di rispondere ai bisogni del partecipante, individualmente o in gruppo, attraverso diversi "moduli" di lavoro, sia che si scelga di lavorare sul passato, sia sul presente o sulla progettualità. Tutte le sessioni di lavoro di quei sette giorni sono preparate antecedentemente con una pedagogia che è quella della "progressività" e del "ritmo": dagli esercizi d'esperienza corporea di riscaldamento psicofisico e psicoemotivo (warm-up) fino alle espressioni di coinvolgimento relazionali e comunicative. Nell'outdoor setting residenziale, l'attenzione è focalizzata sul lavoro personale del partecipante in gruppo e nel gruppo. Tale lavoro favorisce una "cassa di risonanza" delle espressioni personali e un feedback da parte dei membri partecipanti.

⁶ I *moduli* o sessioni di lavoro vengono attivati durante le giornate della residenzialità outdoor setting in alta montagna. Ogni modulo di lavoro è una fase della struttura portante del progetto terapeutico nel suo svolgersi temporale e processuale. Mediante il modulo di lavoro, nell'outdoor setting residenziale, l'intento è quello di favorire nei partecipanti la consapevolezza di sé e dei propri processi mentali. Il modulo di lavoro viene fatto vivere dal partecipante nell'ambiente naturalistico montano, come la Valle, il Guado, il Deserto, il Crinale e la Vetta, in cui ogni esperienza naturalistica viene presentata in analogia con i processi mentali che il partecipante attraversa. Durante lo svolgimento del modulo, lo psicoterapeuta rivolge delle domande dirette in modo che il partecipante acquisisca consapevolezza delle sue situazioni d'impasse e possa individuare nuove risorse dentro di sé per nuovi orientamenti da dare alla sua vita.

3. BOX DI APPROFONDIMENTO E BOX DI AUTOSVELAMENTO

Nel *Box di approfondimento* o nel *Box di autosvelamento* di quasi ogni fine capitolo, riportiamo inoltre sia delle considerazioni teoriche, che non mirano a fornire un resoconto scientifico dettagliato, sia dei *frammenti* di realtà personali o vissuti con i nostri partecipanti ai gruppi della nostra esperienza di psicoterapia multisetting; frammenti che rimangono icone indelebili e condivise di quanto esistenzialmente e professionalmente mettiamo in gioco con loro e con voi. I ricordi riportati, condivisi oggi con voi lettori, sono un esempio di come la vita “privata” degli psicoterapeuti possa diventare “terapia della realtà” con i compagni della “cordata ontica” dei partecipanti all’outdoor setting residenziale in alta montagna. Abbiamo preferito il cammino “dell’autenticità” all’ipocrisia della “forma professionale”. Se si resta autentici, a parità di competenze, si rimane professionali. Non può esserci scissione.

4. UNA NOTA DI PASSIONE

Una nota di passione: per Aspera ad Apex, con quest’espressione di ogni fine capitolo abbiamo voluto esercitare la nostra *genitorialità terapeutica*, proprio come farebbero un padre e una madre nell’invitare con passione i figli a vivere con speranza e pienezza il dono della vita.

5. I PUNTI CHIAVE

Con i *Punti chiave* di fine capitolo riassumiamo, infine, i concetti principali per permettere una maggiore cristallizzazione dei temi trattati.

Le fotografie riportate nel testo e nell’inserito fotografico sono tutti scatti effettuati nei diversi outdoor per la maggior parte dalla

dottorressa Emmanuela Paluzzi e alcuni da Silvestro Paluzzi a parte una foto recuperata dal web.

Un ringraziamento particolare a Simonetta Antonioni che ha avuto la pazienza di revisionare il nostro testo con la cura e l'attenzione che la contraddistingue da sempre; un ringraziamento a Aurelio Molè per i preziosi suggerimenti offertici nell'introdurre maggiori note esplicative a miglioramento della comprensione del testo del potenziale lettore poco avvezzo al nostro approccio multisetting.

Insomma, nella psicoterapia multisetting si "scende" dalla cattedra, ci "alziamo" dalle comode poltrone del nostro Centro, per entrare nella vita concreta in cui, a partire da una richiesta d'aiuto sintomatico, offriamo la nostra "base sicura" per permettere loro di ri-appropriarsi e di ri-orientare la propria volontà di riscatto verso ciò che esistenzialmente conta per ciascuno.

Come per i nostri pazienti, speriamo allora che le pagine di questo nostro sapere ti interpellino sia con domande aperte sia con i nostri imperativi esortativi, per aiutarti a superare i momenti difficili e per raggiungere le Vette della tua *vision* con la volontà di riscatto.

*Sale la montagna chi cerca Dio,
sale alla cima chi implora,
per la sua ascesa,
l'aiuto di Dio.
Tutte le anime grandi,
tutte le anime elevate
raggiungono la Vetta (Sant'Agostino).*

Per Aspera ad Apex!!
Buona lettura.

Capitolo 1

VOLONTÀ DI RISCATTO E CAMBIAMENTO PERSONALE

Nostre letture dal rifugio alpino capanna G. Gnifetti¹

Un uomo vero senza complessi è quello che è, cioè rimane sé stesso ovunque. Io sono un credente e sono un alpinista. Voglio dire che non vivo la mia vita a settori. Se sono un credente, lo sono a trecentosessanta gradi, cioè sempre. Anzi, direi che mi scopro tale soprattutto proprio in montagna che suggerisce ancor più il bisogno di trascendenza che è insito nell'animo umano. Per sentirsi spuntare le ali. Io sono orgoglioso della mia fede che considero l'unica vera ricchezza che possiedo. Mi piace guardare alle montagne come immagini materializzate dall'ascendente cammino dell'uomo e sono grato ad esse.

Armando Aste, alpinista italiano

1. IL SEME D'IMMORTALITÀ

Tutti, indistintamente, abbiamo conosciuto delusioni, momenti di disagio o periodi difficili e sconfitte, perché nessuno vi sfugge.

E sono proprio le sconfitte che ci insegnano che c'è in noi il seme dell'immortalità, quella capacità tutta umana di alzarsi dopo la caduta, di rialzarsi se si cade di nuovo, e poi di nuovo ancora (metafora dell'*ukemi*²): questa energia, passione, automotivazione, autoefficacia, autotrascendenza, qual dir si voglia, ti diciamo che puoi ritrovarla, o riconoscerla in te, proprio quando stai a “terra”, e

¹ Il rifugio alpino capanna G. Gnifetti è situato alla testata del bacino glaciale del Lys, a quota 3647 metri, sul ghiacciaio del Garstlet. Si tratta dello storico punto d'appoggio per le salite più impegnative verso le cime del Monte Rosa, come per la salita alla capanna Regina Margherita (4556 metri) e le traversate in quota. Il rifugio capanna G. Gnifetti si raggiunge con un percorso su ghiacciaio di circa 2 ore dall'arrivo dell'impianto Passo dei Salati-Punta Indren a 3275 m, con un dislivello complessivo di salita di 372 metri. Il Passo dei Salati si raggiunge con gli impianti Monterosa Ski da Gressoney-La-Trinité.

² Termine giapponese, che nell'arte marziale del judo significa “cadute”, con riferimento alle cadute che si imparano nella palestra, per attutire il colpo del corpo sul materassino (in giapponese *tatami*) da parte delle tecniche, che si subiscono, e delle proiezioni portate dall'avversario.

canalizzarla nella tua volontà di riscatto, espressione non lontana dall'evangelico: *Alzati e cammina!*

D'altronde la storia dell'umanità ci insegna che noi siamo stati creati per resistere e affrontare qualunque disagio a qualsiasi estrema condizione, dall'Artico all'Antartide, dall'Oriente all'Occidente; che si tratti di fame, carestie, malattie, ingiustizie, epidemie, guerre, prigionie, torture, migrazioni e clima avverso, viviamo sulla Terra un vero e proprio *permanente riscatto umanitario*.

2. UN DIO CHE RISCATTA IL SUO POPOLO

Una delle icone bibliche paradigmatiche del grande riscatto umanitario è quella in cui Dio parla a Mosè dal rovetto ardente. La scena si svolge sulle pendici del Sinai e Dio gli parla della misera condizione di schiavitù sofferta dal popolo ebraico da quattroccento anni in Egitto. Dio gli risveglia la coscienza della sua appartenenza e della sua responsabilità verso di loro:

Il Signore disse: «Ho osservato la miseria del mio popolo in Egitto e ho udito il suo grido a causa dei suoi sorveglianti: conosco le sue sofferenze. Sono sceso per liberarlo dal potere dell'Egitto e per farlo salire da questa terra verso una terra bella e spaziosa, verso una terra dove scorrono latte e miele» (Es 3,7-8).

Il brano ci presenta un Dio che vede, ascolta, conosce, scende, libera, fa uscire verso una terra dove scorrono latte e miele. Dio è il *riscattatore*, che per volontà, misericordia e compassione, discende per liberare gli ebrei: Mosè è stato scelto per questa missione. Ci troviamo di fronte a un'eventualità in cui la volontà di riscatto non è quella personale, a un'ingiustizia, ma procede dall'esterno: nell'icona biblica citata è la volontà di riscatto di Dio, che agisce sulla condizione d'ingiustizia che vive il suo popolo. Riprenderemo, in altre parti del libro, l'importanza del concetto di volontà di riscatto *esterna* o *vicaria* e, come a volte sia necessaria,

in alcune condizioni di umanità “ferita”, avendo come immagine paradigmatica Dio che esercita la sua volontà di riscatto con il popolo che Egli ama.

Nel nostro piccolo spaccato quotidiano di umanità “ferita”, osserviamo che le persone, che incontriamo nel lavoro di psicoterapeuti, dispongono di grandi *risorse interiori* prima ancora che dei mezzi materiali. L’impegno individuale del paziente, nel potenziamento delle proprie risorse interne, e condiviso inizialmente con un nostro gruppo terapeutico, riteniamo che debba essere assolutamente sostenuto, al fine di contrastare il degrado collettivo delle capacità motivazionali individuali che si sta osservando nella nostra società. Un degrado certamente multi-causale e complesso, che esula dall’approfondirlo in queste nostre pagine.

In tal senso, se la tecnologia con Internet ha trovato un ruolo dominante nella nostra società, essa non va demonizzata, ma bisogna essere consapevoli degli effetti devastanti degli strumenti di distrazione di massa, con il virtuale, soprattutto dopo la pandemia. La cultura digitale *trans-muta* il rapporto con la realtà. Il dissociarsi continuamente dal “qui e ora”, per “relazionarsi” (connettersi) con un “altrove”, *de-sostanza* il senso di realtà che si basa sulle esperienze sensoriale e corporea: tolta la sostanza rimane l’involucro, ossia, poco più che niente. Quindi, ben venga la nostra proposta psicoterapeutica, che da anni offriamo con il coinvolgimento del corpo in ambiente naturale, alla ricerca dell’unità di psiche, corpo e spirito.

Tuttavia, lontani da noi ogni catastrofismo, in attesa che la politica, le riforme, i trattati internazionali, gli accordi economico-finanziari cambino il mondo, riteniamo che non sia il caso di starcene con le mani in mano. Nel frattempo, incontrando giornalmente persone sofferenti e non statistiche o numeri previsionali, agiamo su quello che può fare la differenza, ossia il *cambiamento personale*. Portiamo i nostri pazienti a 3000 metri sulle Alpi, e forse siamo gli unici al mondo, e non per “prendere un po’ d’aria fresca”, ma per acquisire coscienza dell’importanza delle *risorse motivazionali*

per il proprio cambiamento, comprendere i meccanismi di funzionamento mentale e, soprattutto, apprendere gli strumenti per lo sviluppo delle risorse interiori, mediante il nostro strumento di accompagnamento: la psicoterapia multisetting.

In base al nostro lavoro di psicoterapia, riscontriamo che in qualunque momento della vita può scattare la *scintilla* della “non rassegnazione” di fronte a delle ingiustizie subite. Questa scintilla può essere il desiderio di cambiamento che prende man mano la fisionomia della volontà di riscatto. C'è un momento nel quale non si può rimanere succubi della rassegnazione o lasciarsi trascinare dall'evento. È nella paura e nel disorientamento iniziale che si abbozza una possibilità di cambiamento, fosse altro per “fuggire via da”. Tuttavia, sono proprio queste prime istanze, miste a dolore e perdita, che aprono nuove possibilità verso inedite e inesplorate strade. L'iniziale “fuggire via da”, si veste molto probabilmente di un autarchico “star bene io”; il bozzolo iniziale di rivalsa deve diventare almeno crisalide per poter avere uno scopo di cambiamento diverso dalla felicità narcisistica. Quando sopraggiunge la volontà di riscatto non più *copionale*, come afferma Martin Buber, la persona si trasforma non a vantaggio solo di se stessa, non a beneficio della propria felicità terrena o della beatitudine celeste, bensì in vista dell'opera che deve compiere nel mondo. Al momento opportuno, la volontà di riscatto è “tornare a pensare al mondo” e non solo alla personale soddisfazione: è il nostro *Passo + 1*: «Torna a casa, nella tua Valle, difendi l'autenticità che hai scoperto in te nell'ascesa in Vetta e condividila»³.

³ Questo passo fa parte dei *10 Passi per la Vetta + 1*, in cui proponiamo ai nostri pazienti una metafora. «Si tratta di *10 Passi + 1 paradigmatici*, in analogia con quanto si svolge in un percorso di montagna in ascesa verso la Vetta, poi traslati nel ritorno alla vita quotidiana, nella cosiddetta Valle, vera arena della lotta e del “combattimento” giornaliero: dalla Vetta si può solo ritornare a Valle... ecco allora il +1 (S. PALUZZI - A. TROPEA, *10 Passi per la Vetta + 1. Da Sogno a Progetto. Esperienze di psicoterapia outdoor setting*, EMP, Padova 2023).

3. LE TRE MANIFESTAZIONI DELLA VOLONTÀ DI RISCATTO

A nostro avviso, da una riflessione ed elaborazione dell'esperienza terapeutica, riscontriamo *tre manifestazioni* della volontà di riscatto:

1. *"Esordio" di volontà di riscatto copionale*: nello sviluppo evolutivo, dall'infanzia all'adolescenza, la presenza di un vissuto come traumatico (ingiustizia) mette in moto una volontà di riscatto di tipo *copionale* che procede per tutta la vita. Si tratta di una volontà di riscatto più di tipo *anti-copionale*, reattiva cioè all'evento originario, che si mantiene e si auto-organizza con le dinamiche *copionali* e in cui non c'è stato nessun intervento psicoterapeutico. La persona vive la sua vita, con disagio o meno, senza avere avuto la necessità o l'opportunità di rivolgersi a uno psicoterapeuta (NO INTERVENTO PSICOTERAPEUTICO);
2. *"Intercettazione" della volontà di riscatto copionale*: si tratta della medesima volontà di riscatto precedente (di tipo *copionale* o *anti-copionale*), ma che entra in relazione con un percorso di psicoterapia, a motivo della sintomatologia o del disturbo clinico, mettendo il paziente in condizione di chiedere aiuto e di rileggere e rivalutare il suo percorso di riscatto, orientandosi per nuove ri-decisioni, alla luce delle nuove consapevolezze, per aprirsi anche al benessere dell'altro e del mondo che lo circonda (SÌ INTERVENTO PSICOTERAPEUTICO);
3. *"Risveglio" della volontà di riscatto*: si tratta di quel paziente che ci rivolge una richiesta d'aiuto psicoterapeutica per un disagio esistenziale e, alla luce del percorso multisetting, individua il suo progetto di vita verso il quale ri-orientarsi e, ri-decidendo, riscattarsi dalla sua *zona comfort* (SÌ INTERVENTO PSICOTERAPEUTICO).

In queste pagine trattiamo, ovviamente, della seconda e terza manifestazione della volontà di riscatto, non potendo avere un riscontro personale con le persone che non abbiamo mai incontra-

to ma che fanno parte della nostra quotidianità, tra la folla o nei personaggi televisivi e del web. È proprio dall'interno di questo nostro osservatorio privilegiato, delle due modalità di riscatto, carico di umanità, che vogliamo scrivere e che possiamo affermare che ogni vita è veramente un romanzo, una raccolta di racconti di battaglie sostenute a caro prezzo.

4. RISPETTOSI DEL SISTEMA VALORIALE DEI NOSTRI PAZIENTI E DEL CAMMINO DI FEDE DI ALCUNI DI LORO

A prescindere da un discorso di appartenenza religiosa o culturale, abbiamo constatato che, quando avviene il *contatto* dei nostri pazienti con la loro volontà di riscatto, questo diventa un carburante *titanico* che fa la differenza sul piano esistenziale. Molti di loro, superato l'aspetto sintomatico, sembra che sappiano affrontare gli ostacoli meglio di altri; rispetto agli altri si direbbe che abbiano una certa tendenza naturale a rimettersi in piedi più "rapidamente" di fronte alle avversità e a dare un *nuovo senso* alla propria vita, come se ritrovassero il filo conduttore che unisce se stessi agli altri e alla recuperata *vision* sulla propria esistenza.

Le storie molto articolate dei nostri pazienti, spesso intersecate e sovrapposte con la visione della loro fede, ci mettono in condizione di accogliere le loro interpretazioni sugli eventi e sui fatti della loro storia. La lettura che danno della propria storia, per le scelte da loro compiute in un'ottica di fede, è spesso la linea di fondo che offre *un senso* alle decisioni prese, soprattutto quando raccogliamo l'anamnesi nei primi colloqui o quando, durante i mesi di psicoterapia, essi narrano i loro avvenimenti alla luce della loro fede. Riteniamo che debba essere fatta una premessa riguardo ai nostri pazienti di fede cattolica. La maggior parte di loro, descrivendo la loro quotidianità nei colloqui, è convinta che la realtà umana e quella della fede non possano essere scisse, ma che fanno parte dell'unità della loro persona, che è in cammino verso un pro-

cesso di maturazione che integra corpo, psiche e spirito. Quest'unità tra gli aspetti psicologici e il cammino di fede è un processo lungo, fatto di alti e bassi, di evoluzioni e di regressioni, proprio come il paradigmatico cammino d'Israele della durata simbolica di quarant'anni, dalla schiavitù dell'Egitto alla terra promessa. Ogni paziente cerca di vivere attivamente questo processo unitario e integrativo, operando scelte, prendendo decisioni, vivendo uno stile di vita orientato a cercare la volontà di Dio nei fatti e negli avvenimenti della propria storia... e se cade, si rialza. Noi non possiamo che essere rispettosi di quanto esprimono e vivono nelle loro scelte quotidiane⁴, ricordando comunque loro che la finalità e gli strumenti del lavoro psicoterapeutico sono diversi da quelli della vita di fede.

Dalla nostra esperienza, ne ricaviamo alcune considerazioni. Intanto, il cammino di fede del nostro paziente credente attinge sempre "argomenti" dalla propria psiche: sotto forma di pensieri, immagini, fantasie, emozioni e vissuti, ma gli strumenti che il cammino di fede offre, come l'ascolto della parola di Dio, la preghiera e i sacramenti, conducono *oltre* la realtà della propria psiche, a motivo di cosa questi strumenti *significano* nell'ottica della dottrina della Chiesa e della fede del paziente.

5. TRANSFERT E ANTROPOMORFIZZAZIONE DELLE REALTÀ DIVINE

È facile ricavare dal nostro lavoro di psicoterapeuti alcune considerazioni e certi schemi religiosi dei pazienti che attingono a vissuti religiosi "infantili" o "immaturi". Per esempio, alcuni attribuiscono ai simboli biblici (parole, personaggi, eventi) delle interpretazioni "personalizzate" che ricavano dall'esperienza emotiva, affettiva, cogniti-

⁴ Il rapporto tra fede, spiritualità, religione, disagio, psicopatologia, nevrosi, è un tema molto presente nella letteratura psicologica, affondando le radici nei fondatori della psicologia e della psicoterapia, come W. James, W. Wundt, S. Freud, C.G. Jung, V. Frankl e tanti altri.

va, comunicativa e relazionale dei “personaggi” della propria storia socio-familiare, con riferimento soprattutto alle relazioni primarie. Si tratta di vissuti di *transfert* ma anche di *antropomorfizzazione* delle realtà divine. In altre parole, quando un paziente adulto si avvicina a un cammino di fede, porta con sé un bagaglio esperienziale, sotto forma di interpretazioni personalizzate di Dio, della Chiesa, della religione e della Scrittura. Spesso, i comportamenti, le convinzioni, le credenze, di cui sono portatori, si combinano/associano, nella loro rete cognitivo-semantica, con la dimensione affettivo-emotiva-relazionale della loro esperienza di vita, proiettando sui simboli religiosi e sui ministri un vissuto composto di ansie, paure, compulsioni, ossessioni, idealizzazioni, svalutazioni e mutamenti umorali, secondo i propri tratti di personalità. Ora, se il ruolo di un direttore spirituale è quello di costituirsi *mediatore* tra la persona e Dio, per condurre la persona a una più sana e matura vita e dottrina di fede, il ruolo di noi psicoterapeuti multisetting è quello di accogliere la persona e il suo disagio. Accogliere la persona, senza limitarsi alla sola *remissione del sintomo*, significa, per noi psicoterapeuti, possedere un modello di accompagnamento capace di abbracciare il paziente nella sua totalità: una persona che non è guidata solo “dal basso” (pulsioni e bisogni inautentici), ma in grado di possedere delle aspirazioni profonde di carattere *teleologico* per l’esistenza e per la ricerca della volontà di Dio negli avvenimenti della sua vita. Sebbene nel primo setting (colloquio individuale) e nel secondo setting (terapia nel gruppo) si svolga un trattamento psicoterapeutico principalmente clinico, nel terzo setting (l’outdoor setting residenziale) espandiamo il lavoro psicoterapeutico alla dimensione esistenziale e integrativa della personalità del paziente.

6. RISPETTOSI DEL SISTEMA VALORIALE DELLO PSICOTERAPEUTA

Durante il lavoro psicoterapeutico, il sopraggiungere delle nuove consapevolezze nel paziente svela molte illusioni riguardo la sua

vita: le *illusioni* sono *sanguisughe* dell'esistenza. Si presentano con pensieri come, per esempio, "essere i migliori", i "più intelligenti", i "perfetti", gli "incapaci di sbagliare" o, al contrario, "essere malati", "inadeguati", "falliti", "scandalizzati di se stessi". Le *illusioni* sono come una *menzogna* che raccontiamo a noi stessi: ci fanno perdere il contatto con la realtà, ci rendono *dipendenti* da una nostra *verità apparente*. L'unica nostra certezza di base, come fondamento della nostra vita e del nostro essere psicoterapeuti, è quella di sapere per fede che la luce di Gesù Cristo brilla nell'Ombra e nelle oscurità della nostra psiche e del nostro cuore, così come in quella dei nostri pazienti. Dio si fa presente con il suo Amore in noi, così come in loro, nell'oscurità più buia e più nascosta del nostro e del loro cuore. Suspendendo ogni giudizio, accettando incondizionatamente il paziente, noi sappiamo che essi sono un *prodigio* e non c'è niente che li escluda dall'Amore di Dio e niente che lo Spirito divino non possa trasformare: il *cambiamento personale* è sempre possibile.

È difficile guardare da soli nelle proprie *buche interiori*, affrontare i propri *mostri* che dimorano negli abissi reconditi dell'Ombra e dell'anima. Lo psicoterapeuta multisetting è colui che si china amorevolmente sui loro punti maggiormente scandalosi ai loro occhi, e vi si affianca senza giudicare, li "cura" e ne "ha cura". Noi, liberati entrambi durante gli anni di esperienza clinica, dal ruolo del "Guaritore" o dall'archetipo del "Soccorritore", anche se in permanente dialettica interiore con il fascino che ancora emanano nella psiche queste immagini, affrontiamo ogni singolo accompagnamento psicoterapeutico nella tensione tra la libertà delle altrui aspettative e quella dall'egocentrismo. La lotta è tra l'impegno nel dedicarsi alla cura degli altri e la nostra dinamica egoica dei pensieri riguardanti la ricerca della stima degli altri e della reputazione: consapevoli di questa tensione permanente, possiamo accostarci e dedicarci a loro. Il cambiamento personale esige sempre un incontro e se noi psicoterapeuti abbiamo affrontato i nostri cambiamenti personali, diventiamo dei "volani" nell'incontro con i pazienti, facilitatori per la loro volontà di riscatto.

Quindi, noi psicoterapeuti multisetting restiamo rispettosi del cammino di fede dei nostri pazienti e perseguiamo gli obiettivi terapeutici che legittimano il nostro ruolo nei loro confronti: in generale, gli obiettivi sono portarli a risolvere le situazioni di crisi, le forme di disagio esistenziale e relazionale, la remissione sintomatica dei disturbi clinici; incoraggiarli a esplorare i propri schemi di pensiero e di azione per acquisire competenza maggiormente adattiva e di maggiore auto-efficacia; orientarli a prendere delle ri-decisioni e nuove scelte; elaborare i conflitti; implementare risorse funzionali; migliorare le competenze relazionali; ampliare la coscienza di nuovi significati e nuove prospettive di senso, per una più chiara definizione dei propri compiti di vita, in termini di *vision* e *mission* esistenziale.

Da anni constatiamo che, nell'accompagnamento terapeutico, una maggiore consapevolezza di sé del paziente, rispetto agli obiettivi sopra citati, comporta sempre una maggiore congruenza e maturità nel proprio cammino di fede, con tutto ciò che ne consegue in termini personali e di comunità, fermo restando che il paziente continuerà ad affidare alla Chiesa e ai suoi ministri il proprio itinerario spirituale e di fede, con gli strumenti della Chiesa.

7. DALLA VOLONTÀ DI RISCATTO ESTERNA A QUELLA INTRINSECA: L'ESPERIENZA CON MAURO

Prendiamo l'esempio del nostro paziente "storico" Mauro, oggi quarantenne, che iniziò la psicoterapia con me quasi vent'anni fa, dopo pochi mesi da un secondo ricovero T.S.O.⁵ presso un ospedale generale di Roma: la diagnosi in uscita fu disturbo schi-

⁵ Il T.S.O. è il trattamento sanitario obbligatorio di natura sanitaria, in cui la persona viene sottoposta a cure mediche a prescindere dalla sua volontà e viene frequentemente attuato in ambito psichiatrico, qualora la persona affetta da malattia mentale, in fase acuta, rischia di fare delle azioni autolesioniste o estremamente aggressive nei confronti di altri.

zoaffettivo e psicosi maniaco depressiva. Iniziai con lui la psicoterapia individuale e dopo alcuni mesi lo inserimmo in uno dei nostri primi gruppi terapeutici. Continuava, parallelamente, a essere seguito sul territorio da uno psichiatra del DSM⁶ con trattamento farmacologico a base di *carbolithium*⁷. Mauro si era inizialmente identificato per diversi anni con la sua malattia, facendone un'identità da presentare a se stesso e agli altri. Lo inserimmo nel nostro secondo outdoor setting di gruppo residenziale in alta montagna a Borca di Cadore (BL). Di animo gentile, mite, un po' troppo compiacente, partecipava alle attività di trekking e dei laboratori esperienziali in modalità timida ma obbediente, solidale con gli altri partecipanti. Lì dove alcuni colleghi pensavano che due T.S.O. lo avrebbero avviato per sempre alla carriera di paziente psichiatrico noi, al contrario, accogliamo la sfida di pensare che Mauro poteva dimostrare di riuscire a risorgere dalle ceneri, proprio come l'Araba Fenice, e non farsi condizionare da una diagnosi così psichiatricamente penalizzante. In ordine cronologico, elenchiamo le sue tappe di risalita: riesce a prendere l'invalidità civile con una buona percentuale; cerca lavoro e lo trova come cameriere o, come ama puntualizzare lui, come *runner* presso un grande ristorante del centro di Roma; riesce a vivere in regime di autonomia, lasciando la casa del padre, per condividere l'appartamento insieme a un altro paziente, seguito dai Servizi Territoriali della ASL di appartenenza; crea un rapporto cordiale con i suoi colleghi, anche se appare "semplicitto" ai loro occhi; sta mantenendo il suo lavoro con grande senso di responsabilità da oltre dieci anni, lavorando instancabilmente dalle 18 alle 2 di

⁶ Il DSM è la sigla del Dipartimento di Salute Mentale, ossia di un insieme di strutture e di servizi che hanno il compito di farsi carico della domanda legata alla cura, all'assistenza e alla tutela della salute mentale nell'ambito del territorio definito dall'Azienda Sanitaria Locale (ASL).

⁷ Il *carbolithium* contiene litio carbonato, una sostanza appartenente a un gruppo di medicinali detti antipsicotici, usato nella prevenzione e nella cura di alcuni disturbi della mente (forme maniacali e ipomaniacali) caratterizzati da stati di eccitazione alternati a stati di depressione o psicosi depressive.

notte; ha provato ad avere qualche amicizia femminile conosciuta al locale; ha affrontato la morte della mamma; va regolarmente, una volta al mese, a tutti gli appuntamenti con lo psichiatra per la “puntura mensile”; sta tentando, nel programma terapeutico con noi, di acquisire una maggiore *assertività* nei confronti dei colleghi e di altre situazioni della vita quotidiana e di estendere la rete sociale. Mauro è tuttora in psicoterapia multisetting e partecipa con grande passione agli outdoor residenziali estivi di gruppo in alta montagna da oltre dieci anni: è diventato il nostro *veterano* degli outdoor. Lo abbiamo visto trasformarsi da bozzolo in una farfalla, contrastando una certa idea collettiva *cronica* del malato e della malattia mentale in cui si vorrebbe relegare una condizione mentale come la sua. Egli, contrariamente, ha dimostrato tutta la sua volontà di riscatto, desiderando prioritariamente un riscatto ai suoi occhi, poi agli occhi del padre e, infine, agli occhi di chi lo aveva dato per perso. Abbiamo combattuto con lui, al suo fianco per anni, sostenendolo nelle sue conquiste esistenziali; abbiamo svolto il ruolo di volontà di riscatto *esterna, ausiliaria*, affinché introiettasse pian piano una sua determinazione e volontà di riscatto *intrinseca*, per dire al mondo: «Io ce l’ho fatta, ce la puoi fare anche tu».

Ogni *cambiamento personale* dei nostri pazienti è contemporaneamente un percorso sia di crescita interiore sia *etico*, che impegna la persona a diventare sempre più responsabile delle nuove prospettive di *senso* che si aprono davanti a lui. Maturare psicologicamente non è solo il semplice “stare bene”, ma un conoscersi di più. Questa maggiore autoconsapevolezza che si acquisisce, non può rimanere un atteggiamento solo soggettivo intimistico o autotrascendentale, autoreferenziale, ma può diventare la pratica di una maggiore disponibilità all’incontro con l’altro, uno scambio dialogico autentico.

Infatti, vogliamo oltremodo specificare che il *cambiamento personale* del paziente non significa incremento della dimensione egoica e conseguente disinteresse nei confronti della collettività:

la nostra metafora⁸ dei *10 Passi per la Vetta + 1*⁹, indica proprio nel + 1 «Torna a casa, nella tua Valle, difendi l'autenticità che hai scoperto [...] e condividila», la corresponsabilità nel *condividere*, con il contesto familiare e sociale più ampio, la gioia della liberazione dalla *caverna platonica*¹⁰, per la trasformazione delle relazioni interpersonali. C'è un termine giapponese, *yuimaru*, che significa “cerchia di riferimento”, in cui ognuno si sente responsabile di se stesso e del benessere della collettività, sempre pronto a impegnarsi per aiutare gli altri nel modo più discreto possibile.

Sulla linea della corresponsabilità civile, ci ritroviamo non solo con la filosofia dei simboli e dei significati della montagna, ma anche con la filosofia del judo, almeno nei presupposti iniziali di Jigoro Kano, suo fondatore; egli formulò due massime che dovevano illustrare tali principi: «Ji-Ta-Kyo-Ei» e «Sei-Ryoku-Zen-Yo». Il primo, tradotto letteralmente significa che il progresso personale si può ottenere solo con la collaborazione degli altri, solo insieme agli altri. Il secondo, il principio di massima efficienza, afferma che è importante sviluppare congiuntamente le proprie capacità fisiche e intellettive. Solo attraverso il cambiamento personale

⁸ Nel metodo multisetting, la *metafora* assume un aspetto centrale del nostro stile di accompagnamento. Essa è infatti un mezzo essenziale per migliorare i processi meta-cognitivi e per instaurare un'atmosfera di condivisione all'interno del gruppo. La metafora, permette di creare un canale di comunicazione essenziale tra pensieri ed emozioni, consentendo di pensare quello che altrimenti non si avrebbe avuto l'opportunità di elaborare. Il paziente riesce così a fermarsi e a riflettere sul proprio vissuto all'interno di un ambiente protetto. Nel terzo setting, in outdoor setting, viene adottata quella che viene definita *metafora guida*, che accompagna tutto il percorso residenziale, permettendo di inquadrarlo continuamente all'interno del senso che se ne è voluto attribuire. Condividere una stessa metafora tra i partecipanti aiuta a costruire il senso di appartenenza al gruppo, creando complicità tra i partecipanti che condividono il sistema concettuale dell'esperienza.

⁹ PALUZZI - TROPEA, *10 Passi per la Vetta + 1*.

¹⁰ Il mito della *caverna platonica*, in outdoor setting residenziale, viene drammatizzato con alcuni partecipanti adattandolo alla nostra finalità psicoterapeutica di *alleggerire il proprio zaino mentale* dalle “convinzioni”, dagli “schemi cognitivi” e dalle “credenze disfunzionali”. Prendiamo lo spunto dal mito della *caverna platonica* per far cogliere nei partecipanti gli aspetti del viaggio interiore, inteso come liberazione personale. Nella sua rappresentazione all'aperto, in montagna, c'è sempre una voce narrante del mito e, nel contempo, la drammatizzazione di sei o otto partecipanti, che sono anche i protagonisti del feedback del loro vissuto e della condivisione.

potremo ottenere un benessere collettivo. Sono questi i nostri presupposti di “cordata” e d’“integrazione” nel lavoro psicoterapeutico multisetting.

Sviluppare e favorire il *cambiamento personale* nei nostri pazienti non è un atto magico e neanche solo teorico, è un’esperienza che richiede metodo, strumenti e capacità relazionali che non nascono in un giorno.

8. ESCURSIONISMO DI MONTAGNA E ARTI MARZIALI

Le nostre due pratiche pluridecennali dell’*escursionismo di montagna* e delle *arti marziali* ci hanno certamente forgiato nella mente, al pari della formazione intellettuale ricevuta all’università, e le abbiamo volute declinare nella vita professionale, psicoterapeutica e formativa, attraverso la creazione del nostro metodo multisetting.

La nostra carriera è iniziata con i laboratori di ricerca nella Facoltà di psicologia, lezioni, seminari, convegni e pubblicazioni. Quello che abbiamo realizzato con il metodo multisetting non lo abbiamo appreso nel corso degli studi universitari, ma nell’esperienza di accompagnamento “in cordata” con i nostri pazienti. Infatti, la formazione rigorosa scientifica che abbiamo ricevuto è stata traslata come una leva fondamentale sul nostro senso di autoefficacia, per prenderci carico dei nostri pazienti, indoor¹¹ e outdoor setting, con uno spirito d’indagine continua, di passione e di precisione clinica a loro favore.

Le analogie tra l’esperienza di montagna e delle *arti marziali* con la nostra quotidianità personale e professionale, le vediamo oggi

¹¹ Con il termine inglese *indoor* si fa riferimento all’accompagnamento condotto nelle sedi dello Studio o del Centro clinico; mentre con il termine *outdoor setting*, si fa riferimento al nostro lavoro di psicoterapeuti all’*esterno* delle stesse sedi, soprattutto l’accompagnamento che si conduce nelle residenzialità sulle Alpi.

Figura A

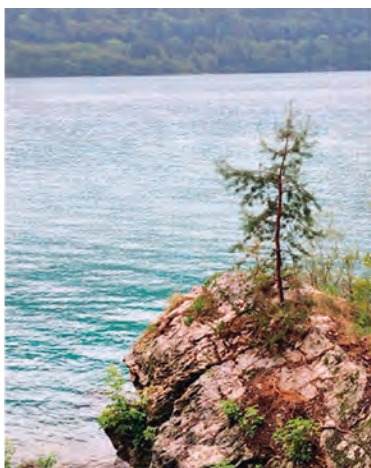


Figura B



Figura C



Figura D

Figura E



Figura F



Figura G



Figura H



^{1,2}. Drammatizzazione del Mito del Minotauro, narrato da Silvestro Paluzzi, seguito dal debriefing. Sullo sfondo Le Grand Murailles a Cervinia. Valtournenche, Valle D'Aosta.

La Volontà di riscatto, per *Aspera ad Apex*, descrive di come dare un senso alle 'ferite' della storia, alle situazioni della vita ingiuste e immeritate e come trionfare su di esse: trasformare una debolezza di partenza in una forza di reazione, mediante la volontà di riscatto. La vita vi ha messo in ginocchio? Datevi l'opportunità di re-agire e di ri-decidere con tutta l'energia e la forza che scaturisce dalla fonte della vostra volontà di riscatto.

Per gli autori, il libro è un invito a perseverare di fronte alle asperità del cammino della vita (*per Aspera*) per inseguire la propria mèta, la metaforica Vetta (*ad Apex*), a lottare e a dare un senso a quella parte di morte ontica del nostro essere, per rialzarci esistenti e vivi. Gli autori raccontano che in qualunque momento della vita può scattare la scintilla della 'non più rassegnazione' di fronte alle ingiustizie subite. Questa scintilla può essere il desiderio di cambiamento, che prende man mano la fisionomia della volontà di riscatto e esortano il lettore a ricordare che le sconfitte ci insegnano che c'è in noi il seme dell'immortalità, quella capacità tutta umana di alzarsi dopo la caduta, di alzarsi ancora se si cade di nuovo e ancora di nuovo.



In copertina: la cordata in ferrata sul sentiero Kaiserjager del Piccolo Lagazuoi.

In quarta di copertina: Drammatizzazione del Mito del Minotauro, Valtournenche, Valle D'Aosta, sullo sfondo il Cervino.