

Silvestro Paluzzi - Antonella Tropea

**10 PASSI
PER LA VETTA + 1
DA SOGNO
A PROGETTO**

Esperienze di psicoterapia
outdoor setting





Silvestro Paluzzi
Antonella Tropea

10 PASSI PER LA VETTA + 1 DA SOGNO A PROGETTO

Esperienze di
psicoterapia *outdoor setting*

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

ISBN 978-88-250-5583-2
ISBN 978-88-250-5584-9 (PDF)
ISBN 978-88-250-5585-6 (EPUB)

Copyright © 2023 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

Prima edizione digitale: gennaio 2023

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

*Ai nostri pazienti, alle loro lotte, alle loro vittorie.
Con voi abbiamo pianto, con voi abbiamo cantato.
Non dubitate di essere un prodigio e
vivate da protagonisti nella storia.
Voi siete delle aquile e appartenete al Cielo,
non alla Terra,
spiegate allora le vostre ali e volate!!
E ogniqualvolta che tornate al nido,
condividete i frammenti di umanità conquistata
con i vostri "piccoli"!*

Indice

<i>Introduzione</i>	pag. 11
1. PRIMO PASSO. SCEGLI LA TUA VETTA	
1. La Vetta va desiderata.	23
2. Il Sogno e l'utopia.	24
3. Note di trekking di psicoterapia outdoor setting: il Crinale è libertà!	25
4. L'aneddoto della famiglia delle falene	29
5. Considerazioni per riflettere insieme: custodisci il "selvaggio-emotivo" che è in te.	30
6. Domande per la riflessione personale	31
2. SECONDO PASSO. ALLEGGERISCI IL TUO ZAINO	
1 Da "curati" a "guaritori curati"	33
2. Note di trekking di psicoterapia outdoor setting: la Caverna platonica	34
3. Due diversi epiloghi della Caverna platonica.	38
4. Costruire un polo dialettico alle proprie convinzioni disfunzionali	39
5. Il pensiero liberante è un pensiero alternativo.	40
6. Considerazioni per riflettere insieme: lascia dietro di te inutili zavorre	41
7. Domande per la riflessione personale	42
3. TERZO PASSO. DIALOGA CON LE TUE PAURE E SUPERALE	
1. Necessità di "dialogo interno"	43
2. La trincea è simbolo della sopravvivenza.	44
3. La trincea e i "pensieri cecchini".	46
4. Note di trekking di psicoterapia outdoor setting: la guerra è finita!	47
5. Considerazioni per riflettere insieme: non ridurre la tua vita a una "trincea"	49
6. Domande per la riflessione personale	50

4. QUARTO PASSO. CREDI IN TE STESSO E ABBI FIDUCIA	
1. Autostima e non solo	51
2. La volontà di riscatto	52
3. Il significato dell'autosvelamento	52
4. La difficoltà di stare nel "qui e ora"	54
5. Note di trekking di psicoterapia outdoor setting:	
Cima e Anticima	55
6. Il dono della "cordata"	57
7. Autosvelamento dello psicoterapeuta	58
8. Considerazioni per riflettere insieme:	
fiducia in sé e fiducia nella "guida"	59
9. Domande per la riflessione personale	60
5. QUINTO PASSO. ACCETTA I TUOI LIMITI CON UMILTÀ	
1. Spostamento dai limiti ai "punti di luce"	61
2. Costruisci il tuo spazio mentale	62
3. Note di trekking di psicoterapia outdoor setting:	
il modulo della Fiducia	63
4. Autosvelamento della psicoterapeuta	66
5. Nel tuo "Adulto" puoi stare a contatto con il tuo	
"Bambino ferito"	67
6. Considerazioni per riflettere insieme: puoi accettare	
i tuoi limiti nella relazione terapeutica.	68
7. Domande per la riflessione personale	69
6. SESTO PASSO. AFFINA LE TUE CAPACITÀ	
E COMPETENZE, I DONI E I TALENTI CHE POSSIEDI	
1. Arriva a conoscere sempre di più il "territorio"	
della tua personalità	71
2. La rabbia di riscatto	71
3. Sviluppa resilienza e forza d'animo.	72
4. Note di trekking di psicoterapia outdoor setting:	
contatta la tua rabbia e la tua energia	73
5. Modulo dell'Urlo catartico	74
6. Modulo dell'Energia dell'acqua	
e della Stabilità dell'albero	76

7. Considerazioni per riflettere insieme: l'autodeterminazione	80
8. Domande per la riflessione personale	81
7. SETTIMO PASSO. SCEGLI BENE I TUOI COMPAGNI DI CORDATA	
1. Alcune "cordate" sono per l'esistenza	83
2. Necessità di uno spirito di cordata	84
3. "In cordata", uno è "angelo custode" dell'altro	86
4. Note di trekking di psicoterapia outdoor setting: una cordata terapeutica	87
5. Considerazioni per riflettere insieme: l'importanza di formare psicologicamente la "cordata" dei collaboratori	91
6. Domande per la riflessione personale	92
8. OTTAVO PASSO. ORIENTA IL TUO INTUITO	93
1. Ascolta il tuo intuito	93
2. Orienta il tuo intuito per operare decisioni	93
3. L'intuito opera sotto il livello della coscienza	94
4. Il Sé "pensante" e il Sé "osservante"	97
5. Emozioni "istantanee" sotto il cielo notturno	98
6. Note di trekking di psicoterapia outdoor setting: la logo-notte esistenziale	99
7. Considerazioni per riflettere insieme: l'intuizione è una particolare forma di apprendimento	101
8. Domande per la riflessione personale	102
9. NONO PASSO. SCEGLI IL TUO PASSO	103
1. Procedi secondo il tuo "ritmo interno"	103
2. Passare dall' <i>homo technologicus</i> all' <i>homo selvaticus</i>	104
3. Note di trekking di psicoterapia outdoor setting: il modulo del Guado e la <i>crisi</i>	105
4. Considerazioni per riflettere insieme: scegli il tuo passo dentro il Guado	109
5. Domande per la riflessione personale	111

10. DECIMO PASSO. TU SEI UN PRODIGIO ANCHE SE NON RAGGIUNGI LA TUA VETTA E RICORDA CHE HAI SEMPRE UNA "SECONDA OPPORTUNITÀ"	
1. Fai della tua vita un'opera d'arte	113
2. La vita si gioca sull'essere e non sul fare	114
3. Considerazioni per riflettere insieme: tu sei un prodigio! Non posso non commuovermi...	116
4. Domande per la riflessione personale	118
+ 1. TORNA A CASA, NELLA TUA VALLE, DIFENDI L'AUTENTICITÀ CHE HAI SCOPERTO IN TE NELL'ASCESA IN VETTA E CONDIVIDILA	
1. Nessun dono è per se stesso, neanche il dono della vita	119
2. Difendi la tua autenticità	120
3. Torna a casa, la tua Valle ti attende »	121
Conclusioni »	125
Bibliografia essenziale. »	129
Appendice. »	131
Testimonianze dai questionari di debriefing	131
<i>Il Crinale: Alessandra</i> »	131
<i>La Vetta: Angela</i> »	131
<i>La Vetta: Raffaele</i> »	132
<i>I pensieri cecchini: Giulia</i> »	133
<i>Cima e Anticima: Rolando</i> »	134
<i>La fiducia cieca: Armanda</i> »	134
<i>Urlo catartico: Paola</i> »	135
<i>La fiducia dalla Rupe: Alessia</i> »	136
<i>L'energia dell'acqua e la stabilità dell'albero: Renato</i> »	137
<i>La logo-notte esistenziale: Davide</i> »	138
<i>Il Guado: Mario</i> »	139
Ringraziamenti. »	141

Introduzione

Dal Sogno al Progetto: ci gratifica pensare che abbiate scelto questa lettura per affrontare insieme a noi il tema del cambiamento personale. Desideriamo trasmettere ciò che abbiamo sperimentato a proposito del cambiamento in decenni di esperienze di accompagnamento di psicoterapia, affinché possiate trarre il maggior beneficio possibile da queste nostre conoscenze e testimonianze, per voi e per la vostra vita quotidiana a Valle.

Gioia, affetto, rabbia, stupore sono le emozioni che abbiamo visto negli sguardi dei tanti nostri pazienti che, sulle alte quote delle Dolomiti, hanno ri-deciso di riprendere in mano le redini della propria vita. Noi eravamo, accanto a loro, “in cordata”, senza mai mollarli, fin lassù, in vetta con loro e con il *Sogno* che ognuno portava nel cuore. Condotti in cima, stanchi, è vero, ma entusiasti; il loro sguardo si estendeva verso le valli e le tante altre vette sull’orizzonte e, in quel “qui e ora” *eterno*, li invitavamo a scegliere simbolicamente una Vetta per ri-decidere il proprio progetto da realizzare rientrando a Valle.

Ma facciamo un passo indietro, il punto di origine della psicoterapia multisetting (da noi denominata anche psicoterapia outdoor setting) è l’estate del 2006. Vogliamo rendervi partecipi di questo memoriale di esperienza nel raccontare come andò, perché è veramente il punto di partenza fondamentale. Abbiamo cominciato a portare in outdoor setting, per la prima volta, i nostri “primi” sei pazienti, i cui nomi¹ sono indelebili nella nostra memoria: Luciano, Annamaria, Bruna, Massimiliano, Rebecca e Liliana. La scelta iniziale fu forse un gesto di “eccessivo” altruismo: condividere con loro almeno una settimana di vacanza in Val Cadore, dal momento che, diversamente, sarebbero rimasti immersi nella solitudine e nell’isolamento, prostrati dal caldo torrido di Roma, ed esposti alla

¹ Nomi di fantasia per rispetto della privacy.

vulnerabilità clinica. Ci domandavamo quanto la scelta di incontrarsi fuori dal “solito” setting potesse essere deontologicamente corretta. A questo proposito abbiamo avuto un confronto tra di noi e siamo arrivati a questa “soluzione ragionevole”: in definitiva, dal punto di vista della “Legge” non facevamo altro che rafforzare la nostra *alleanza terapeutica* con ognuno di loro, agendo un comportamento di sostegno e di vicinanza in un mese, agosto, in cui avrebbero rischiato episodi di *slatentizzazione*², almeno per alcuni di loro, e mancanza di risposta d’aiuto, familiare e istituzionale, così com’era successo a un altro paziente diversi anni prima.

Non facevamo altro che spostare il setting³ “fuori dalla stanza”, appunto, *outdoor*, letteralmente dall’inglese “fuori dalla porta”. Abbiamo messo a disposizione il nostro tempo di una settimana e la nostra auto, insieme a quella di uno di loro, e abbiamo vissuto e costruito insieme il nostro primo outdoor setting residenziale: quello è stato il nostro proto-outdoor setting.

I trekking⁴ che abbiamo fatto, le ferrate che abbiamo effettuato, i rifugi in cui abbiamo sostato per le brevi agognate soste di rifocillamento, il guado che abbiamo attraversato, la vetta che abbiamo conquistato, la serata artistica e la visita turistica che abbiamo organizzato a Cortina by night, erano già le esperienze vissute con la nostra famiglia, per cui, in qualche modo, la “famiglia” semplicemente si allargava...

I nostri sei pazienti rispondevano con curiosità mista a trepidazione, con affetto e desiderio di migliorarsi, con paura ed entusiasmo, con domande e intuizioni. I lineamenti dei loro volti si distendevano di giorno in giorno e, nonostante la fatica accumulata dal giorno

² Vuol dire emergere del sintomo da ciò che è latente. Un evento negativo passato, un trauma non superato o una reazione emotiva a un evento scatenante, possono provocare sintomi quali ansia, panico e modalità di pensiero che recano disagio, malessere e dolore.

³ Per setting, in senso restrittivo, si intende il luogo dove avviene il colloquio tra terapeuta e paziente.

⁴ Il significato di trekking deve essere ricercato dall’inglese *to trek*, che significa fare una lunga escursione, camminando piano, una sorta di camminata in mezzo alla natura, prediligendo ampiamente le zone di montagna.

precedente, accoglievano con eccitazione e attivazione espansiva la nostra “proposta del mattino”, consegnandoci una “fiducia cieca”, trasformata poi in un “modulo” di lavoro nel nostro metodo multi-setting, senza conoscere il programma delle escursioni giornaliere.

Con tale premessa, s'intuisce che questo libro è innegabilmente un invito all'*azione*. Lo abbiamo scritto con affetto e gratitudine verso i nostri pazienti e vogliamo condividerlo ora con te, per indicarti i *10 Passi per la Vetta + 1*, per orientarti a raggiungere i risultati che vuoi realizzare nella vita.

Come arriviamo a offrire i *10 Passi per la Vetta + 1* ai nostri gruppi di partecipanti? Nella residenzialità outdoor, in particolare nella mattinata del penultimo giorno, quella dedicata al modulo della Vetta, dopo un primo breve trekking, facciamo una sosta con il gruppo, ci sediamo, adagiamo gli zaini a terra e introduciamo una riflessione con spirito esortativo, prima di intraprendere l'ultimo tratto di ascesa verso la Vetta.

È in quel momento che consegniamo la nostra “eredità esperienziale”: la metafora dei *10 Passi per la Vetta + 1*, sperando di poter avere sempre lo spirito pronto per quell'occasione, unica e propizia per i nostri partecipanti. Scandiamo al gruppo un Passo alla volta, con un breve commento a ogni singolo Passo, secondo l'ispirazione del momento:

1. scegli la tua Vetta;
2. alleggerisci il tuo zaino;
3. dialoga con le tue paure e superale;
4. credi in te stesso e abbi fiducia;
5. accetta i tuoi limiti con umiltà;
6. affina le tue capacità e competenze, i doni e i talenti che possiedi;
7. scegli bene i tuoi compagni di cordata;
8. orienta il tuo intuito;
9. scegli il tuo passo;
10. tu sei un prodigio anche se non raggiungi la tua Vetta e ricorda che hai sempre una “seconda opportunità”.

Il Passo + 1 «Torna a casa, nella tua Valle, difendi l'autenticità che hai scoperto in te nell'ascesa in Vetta e condividila» viene declamato e commentato dopo il raggiungimento della Vetta, prima di cominciare il trekking di ritorno.

Questa nostra *eredità esperienziale* è decisamente importante per la vita di tutti i pazienti che si affidano alle nostre cure. La nostra fondamentale convinzione è che il paziente è una *persona* al centro delle nostre attenzioni: noi psicoterapeuti siamo *persone* e la nostra *relazione terapeutica* con ciascun paziente è una *relazione ontica*, ossia, una relazione da *persona a persona*, di pari dignità, anche se noi possediamo le competenze che legittimano la sua richiesta d'aiuto. Premessa doverosa e non scontata, visto le numerose antropologie che caratterizzano le varieguate teorie della personalità e della cura.

Passano gli anni e continuiamo ad amare il nostro lavoro di psicoterapeuti⁵. Da oltre vent'anni svolgiamo quest'attività e siamo arrivati alla conclusione esperienziale che ogni nostro *paziente* è un inedito *prodigio di persona* che porta sulle spalle il proprio *fardello*, lo "zainetto". Uno "zainetto" a volte estremamente pesante, come per esempio, la schizofrenia, la psicosi e il disturbo bipolare o uno "zainetto" comunque pesante, come quello dei disturbi dell'umore e d'ansia. Abbiamo condotto, in coppia, migliaia di persone a sperimentare i *10 Passi per la Vetta + 1*, attraversando in lungo e in largo le nostre belle Alpi⁶.

⁵ Da oltre venti anni ci occupiamo di psicoterapia multisetting accompagnando giovani e adulti con disagio psicologico, coppie in crisi e gruppi terapeutici, in residenzialità outdoor setting in ambiente di alta montagna. Nella nostra scuola formiamo, da numerosi anni, allievi e counsellor, accompagnandoli nel percorso professionale e nel volontariato internazionale in tante metropoli e nazioni del mondo come Calcutta, Kochin, Darjeeling, Indonesia, Malta, Melbourne, San Paolo del Brasile, Rio de Janeiro, U.S.A., Svezia, Tunisia, mettendoci a servizio degli ultimi nelle periferie esistenziali. Su questa linea del volontariato qualificato internazionale abbiamo recentemente fondato l'Associazione di formatori missionari multisetting kairós, con sede a Roma. Appassionati praticanti di discipline di trekking, hiking, alpinismo, arti marziali, pittura a olio, disegno a carboncino, ceramica, chitarra, sceneggiatura teatrale, poesia, viviamo e lavoriamo stabilmente a Roma.

⁶ Metà della nostra vita è stata spesa nel campo dell'accompagnamento, sia psicologico clinico

In questo nostro libro, con i *10 Passi per la Vetta + 1*, non vogliamo proporre un cammino segnato da regole, come farebbe un legislatore con un elenco di norme, ma narrare e illustrare con racconti, eventi, vicende personali e “pillole scientifiche”, che spaziano in diversi campi, l’opportunità di costruire la propria vita in modo più pieno e più autentico.

È soprattutto il lavoro di psicoterapia in alta montagna, maturata sulle Alpi⁷, che ci ha permesso di mettere a punto il metodo multisetting⁸, un metodo unico e originale, che ci ha consentito di affrontare le “lotte” dei nostri pazienti e di affiancarci “in cordata” con loro.

Ogni vita è un’ascesa verso la Vetta poiché ogni essere umano, di giorno in giorno, compie il suo Viaggio esistenziale e, rivolgendoci direttamente a te, che ti accingi a leggere il nostro testo, qualunque sia la Valle da cui provieni, ossia, fuori metafora, qualunque sia *la tua storia*, puoi sempre ri-decidere oggi la tua Vetta e, passo

nel nostro centro privato, sia nell’area formativa e sia nella docenza universitaria. Attività che gratificano e logorano allo stesso tempo. L’intensa attività clinica è stata svolta effettuando migliaia di colloqui e una pratica assidua e continuativa.

⁷ Prima di diventare l’ambiente di lavoro psicoterapeutico per i nostri pazienti, nel corso degli ultimi tre decenni, le Dolomiti sono state scelte come mèta di ascensioni e trekking, con mio padre e con i nostri figli. Essi, crescendo, hanno acquisito una progressiva familiarità con il paesaggio montano costituito da valli alpine, versanti, boschi, radure di alta quota, flora alpina, con gli avvistamenti della tipica fauna locale, bellezze naturali come la roccia sedimentaria lastricata in verticale, i colori mutevoli e spettacolari delle albe e dei tramonti e, infine, le tracce storiche della prima guerra mondiale, nel museo all’aria aperta, articolato in gallerie e trincee, fino alla croce di Vetta.

Dopo anni di vacanze familiari in alta montagna, cominciate nel 1993 con diverse estati trascorse a Ronzone (TN) in Val di Non, ci siamo spostati dal 1999 a villeggiare a San Vito di Cadore (BL), dove abbiamo continuato ad andare nel periodo estivo per molti anni e, recentemente, a Fai della Paganella, Andalo e Molveno, provincia di Trento, fino a oggi.

⁸ Silvestro Paluzzi e Antonella Tropea, coniugi ed entrambi psicoterapeuti, sono i fondatori del metodo multisetting®.

Per ogni approfondimento del metodo multisetting si può far riferimento ai testi dell’autore: S. PALUZZI, *L’Approccio multisetting. Psicoterapia «outdoor setting» mediante il gruppo e la metafora*, Armando Editore, Roma 2010; ID., *Il Formatore esterno. Teoria e prassi del metodo «multisetting» per Presbiteri e Consacrati*, Urbaniana University Press, Città del Vaticano 2017; S. PALUZZI - A.M. LUPO, *La Crisi. Conflitto, lotta e ri-decisione: un itinerario biblico-formativo-terapeutico*, Cittadella Editrice, Assisi 2020.

dopo passo, il tuo sentiero in ascesa per conquistarla, dove ogni nuovo passo in avanti... è una conquista di Vetta...

Tuttavia, con il concetto di Vetta, non vogliamo proporti un alpinismo di “vertice”, ossia, di “performance atletica”, bensì un alpinismo di “conoscenza”, sia dei “sentieri” che si ramificano dentro di te sia di quelli che si estendono nel tuo rapporto con gli altri. In definitiva, la nostra proposta è quella di un alpinismo “in profondità”, per esplorare il tuo mondo interiore, e di un “alpinismo sociale”, per incontrare le persone nella loro “autenticità” e, in particolare, le persone delle “periferie esistenziali”.

Passare dal Sogno al Progetto: potrebbe forse risuonare come una considerazione troppo categorica? Ma sono proprio le esperienze vissute accanto dei nostri pazienti che ci danno il coraggio di esporci con tale affermazione!

Il libro è il risultato di numerose esperienze di accompagnamento su cui abbiamo lavorato negli ultimi anni, tutte condotte in regime di residenzialità, ed è essenzialmente una biografia professionale e di coppia e, come tale, non è assolutamente concepito come un testo di autoaiuto, anche se l'intento rimane essenzialmente pratico⁹.

I *10 Passi per la Vetta + 1* è una metafora di montagna che descrive l'“eroico” processo psicologico che compiono i nostri partecipanti, dalla loro iniziale richiesta d'aiuto, fino al soggiorno insieme a noi nelle diverse località montane, dalla Val d'Aosta alle Dolomiti Bellunesi. Lo scenario dell'ambiente naturalistico alpino fuori di loro è metafora dei tanti processi che avvengono dentro di loro, nella propria mente, in modo tale che, osservando gli elementi esterni (alberi, boschi, sentieri, torrenti, vette, guadi, crinali, ecc.) nella loro valenza simbolica, possano “districarsi” nel proprio modo di funzionamento psicologico interno, con l'aiuto

⁹ Inoltre, abbiamo volutamente integrato il materiale esperienziale con alcuni passaggi teorici, al fine di offrire a quanti non hanno mai sentito parlare del metodo multisetting, alcuni concetti basilari al confine tra la psicoterapia multisetting e le riflessioni esistenziali di tutti i protagonisti in azione.

Gli autori, entrambi psicoterapeuti, lasciano le comode poltrone dello Studio Clinico e si mettono esistenzialmente in cordata con i loro pazienti, che definiscono 'prodigi', accompagnandoli negli outdoor residenziali sulle Alpi a recuperare il *Sogno* e a trasformarlo in *Progetto* nel loro rientro a *Valle*.

In outdoor, a partire dal sintomo e mediante gli strumenti terapeutici che fanno appello al coinvolgimento del corpo in movimento, al linguaggio metaforico e all'esperienza di gruppo, aiutano i partecipanti a rileggere la propria storia personale (la *Valle*), li affiancano nella crisi (il *Guado*), li aiutano a prendere consapevolezza della loro lotta interiore (il *Deserto*), li sostengono nel riconciliarsi con le parti di sé che esprimono rabbia (l'*Urlo Catartico*) e li affiancano nel prendere le ri-decisioni fondamentali per aprirsi progettualmente al futuro (la *Vetta*), a partire dal "qui e ora" (il *Crinale*). A fronte delle strettoie mentali procurate dal disagio esistenziale, gli autori esortano il lettore a mettersi in cammino per *riappropriarsi dell'ampio orizzonte di vita che ha davanti, consapevole che ha sempre una seconda opportunità*.



In copertina: *La cordata in cammino* (foto di Emanuela Paluzzi). Monte Piana, sentiero storico della Grande Guerra, Dolomiti di Sesto.

In quarta di copertina: *Warm-up in cerchio dei partecipanti all'outdoor* (foto di Emanuela Paluzzi). Valtournenche, Valle D'Aosta, sullo sfondo il Cervino.